

上海电力大学老年大学2023年秋季班 招生简章



地址： 上海电力大学（上海市杨浦区长阳路 2588 号）

邮编： 200090

电话： 021-65486263

传真： 021-65486263

网址： www.shiep.edu.cn

为响应国家构建终身化学习体系的号召，认真贯彻《上海市终身教育发展“十四五”规划》等文件精神，上海电力大学举办2023年老年大学秋季班，为退休人士的精神生活提供充电加油的幸福驿站，为上海市终身教育的内涵建设和发展贡献力量。现将2023年老年大学秋季班招生报名工作的有关事项通知如下：

一、招生对象

1、男年满60岁、女年满50岁及以上者。线下课程报名者原则上需75周岁以下，路途较远的学员建议报名线上精品讲座。线上课程报名者年龄上限不设。

2、报名者需身体健康、能够坚持正常学习、自觉遵守本校相关规章制度并服从学校的相关管理。

二、教学方式

1、**教学时间：** 2023年10月16日-2024年1月26日

2、**教学安排：** 每门线下互动课程原则上根据报名情况办班，按照先报先录取的原则，额满为止。

3、**教学形式：**

(1) 线下互动课程：学员根据课表安排线上线下上课。线下授课地点在上海电力大学杨浦校区，线上同步在腾讯会议平台进行直播。课程结束一周内，学员可在上海电力大学学习平台（dlpx.o-learn.cn）进行直播回看。

(2) 线上精品课程：学员可在上海电力大学学习平台（dlpx.o-learn.cn）观看录播课。

三、课程信息

秋季班共开设 159 门线上精品课程，20 门线下互动课程。课程信息请详见附件《上海电力大学老年大学 2023 年秋季班课程信息》。

四、学费标准

1、**收费标准：** 秋季班学费标准为每名学员200元。报名的学员可根据自身兴趣爱好及时间安排自主参加线下互动课程及观看线上精品课程。

2、**培训发票：** 培训费由上海电力大学收取并提供电子版培训发票。

3、**退费要求：**

(1) 请各位学员在报名时慎重考虑。一旦报名缴费后，非特殊情况一般不得退学费。

(2) 按照“按比例退费”的原则，对于报名后未开课学员的退费要求，无条件给予退费。对于已开课学员的退费要求，按照已完成课时扣除相应学费，其余全部无条件退费。

(3) 如已开具发票，退费时将扣除已开发票的纳税金额。

五、报名缴费

2023年秋季班招生主要采取线上报名的方式，辅以现场报名等其他方式。

1、报名时间及报名方式：

(1) 线上报名

报名时间：截至2023年10月11日（星期三）

报名方式：请在报名时间内点击报名链接或扫描报名二维码提交报名信息，并完成向上海电力大学账户转账支付培训费用，转账时请备注“姓名+23老年大学秋季班”，方可完成报名，获得参训资格。

报名链接：<https://www.wjx.top/vm/rEnM1kD.aspx#>



报名二维码：

(2) 现场报名

报名时间：2023年10月8日—10月11日，9：00—11：00，13：30—17：00

报名地点：上海电力大学长阳校区明理楼512室（上海市杨浦区长阳路2588号）

报名方式：请在报名时间内携带本人一张一寸照片（用于办理学员证）及身份证到报名地点报名。线下报名学员可选择向上海电力大学账户转账或扫码缴费。

2、学校账户信息

如您采取转账方式，请转至：

收款户名：上海电力大学

银行账号：1001249809008901907

开户银行：中国工商银行平凉支行

注：汇款时请附言（姓名+23年老年大学秋季班）

六、注意事项

1、工作人员将于正式开班前电话联系已完成报名流程的学员，并邀请学员进入“23 年上电老年大学秋季班交流群”。

2、请大家注意秋季班微信群的通知，确保准时参加相关活动。

七、咨询电话

联系人：继续教育学院（国际教育学院）陈老师

咨询电话：021-65486263



附件

上海电力大学老年大学2023年秋季班课程信息

一、线下互动课程（20 门）

（如因特殊情况，另行通知上课时间）

类型	序号	课程	课时数		上课地点	招生人数	主要内容
	1	合唱演唱技巧/合唱基础训练	(一)	10月16日(星期一) 9:30-11:00	上海市杨浦区平凉路2103号卫生室1楼	20	通过合唱演唱技巧课程的学习,让学员掌握合唱的基本技能技巧,提升合唱歌曲的鉴赏能力,培养群体意识及协调、合作能力,让学员在合唱实践中享受到美的愉悦,在合唱鉴赏中感受美的熏陶。
			(二)	10月23日(星期一) 9:30-11:00			
			(三)	10月30日(星期一) 9:30-11:00			
			(四)	11月6日(星期一) 9:30-11:00			
			(五)	11月13日(星期一) 9:30-11:00			
	2	手机摄影入门	(一)	10月18日(星期三) 9:30-11:00	上海市杨浦区		通过手机摄影入门课程能够帮助同学了解手机摄影的特点,初步掌握手机拍摄的技巧与思路、了解摄影中构图的基本概
			(二)	10月25日(星期三)			

系 列 课				9: 30-11: 00	长阳路 2588号 行政楼9 楼会议 室	25	念、了解摄影中光线的初步运用，初步掌握手机图片后期处理的方法与思路。
			(三)	11月1日(星期三) 9: 30-11: 00			
			(四)	11月8日(星期三) 9: 30-11: 00			
			(五)	11月15日(星期三) 9: 30-11: 00			
	3	健身气功 八段锦	(一)	10月18日(星期三) 9: 30-11: 00	上海市 杨浦区 平凉路 2103号 小礼堂	20	本课程主要包含健身气功·八段锦动作整套演示，动作分解教学，动作功理功效讲解，理论结合实践，使学员会练明理，有助于更好的理解与掌握，达到强身健体，进而感受中国传统文化的经典与魅力。
			(二)	10月25日(星期三) 9: 30-11: 00			
			(三)	11月1日(星期三) 9: 30-11: 00			
			(四)	11月8日(星期三) 9: 30-11: 00			
			(五)	11月15日(星期三) 9: 30-11: 00			
	4	手工印染	(一)	10月18日(星期三) 14: 00-15: 30	上海市 杨浦区 平凉路 2103号 暖馨楼1 楼	20	本课程将从手工印染设计制作理论知识入手，让学员掌握扎染、蜡染、型染、手绘等四大类型手工印染工艺的制作流程、制作技艺。通过实践制作，获得对传统手工印染艺术的新认识。
			(二)	10月25日(星期三) 14: 00-15: 30			
			(三)	11月1日(星期三) 14: 00-15: 30			
(四)			11月8日(星期三) 14: 00-15: 30				

程 (8门)	5	走近古筝 (初级班)	(五)	11月15日(星期三) 14:00-15:30	上海市 杨浦区 平凉路 2103号 卫生室1 楼	5	古筝是我国最古老而富有特色的民族乐器之一，其出神入化的艺术魅力和浓郁的民族特色，深受大众的喜爱。《走近古筝》这门课，通过对古筝这件乐器的历史文化、发展沿革、形制构造、演奏技法、风格流派以及演奏形式等进行讲解与示范，让大家能够深刻感受到中国传统文化的魅力。承载了浓厚文化底蕴和漫长悠久的历史的中国古筝已经不仅仅是一种传统文化，她更是提高人们审美能力，净化心灵，陶冶情操，推动人类进步发展的不可缺失的精神瑰宝。
			(一)	10月20日(星期五) 9:30-11:00			
			(二)	10月27日(星期五) 9:30-11:00			
			(三)	11月3日(星期五) 9:30-11:00			
			(四)	11月10日(星期五) 9:30-11:00			
			(五)	11月17日(星期五) 9:30-11:00			
	6	与时俱进 与老年 伙伴聊聊 财务管理	(一)	11月20日(星期一) 14:00-15:30	上海市 杨浦区 长阳路 2588号 行政楼9 楼会议 室	25	老年人合理安排自身和家庭的财务活动：1.家庭财务管理活动的目标，资金安全，流动性合理，适度增值。2.家庭财务收支的结构筹划，各种支付工具及特点。3.一些适合老年人的金融工具的收益和风险特点。4.银行卡的权益获得与使用；与老年人相关的税收与保险。
			(二)	11月27日(星期一) 14:00-15:30			
			(三)	12月4日(星期一) 14:00-15:30			
			(四)	12月11日(星期一) 14:00-15:30			
			(五)	12月18日(星期一) 14:00-15:30			
	7	中国书画	(一)	11月30日(星期四) 9:30-11:00	上海市		本课程籍中国画传统技法为载体，师引历代名家、衔以书法（隶书）、佐以诗赋，让未学过隶书的初学者学员在学习中国画过程中亲历并深入中华国学审美之精髓。中国画按中国
			(二)	12月7日(星期四) 9:30-11:00			

			(三)	12月14日(星期四) 9:30-11:00	杨浦区 平凉路 2103号 暖馨楼1 楼	10	社会美术等级考试要求分为花鸟、山水等科目，本课程自花鸟入门，循序渐进直至山水画技，体验文房带来雅识闲趣。通过国画学习，寓教于乐，提升人文素养、审美、引发对国学艺术之兴趣，以兹传承中华优秀传统文化而惠终生。
		(四)	12月21日(星期四) 9:30-11:00				
		(五)	12月28日(星期四) 9:30-11:00				
	8	诵读与品读	(一)	11月30日(星期四) 14:00-15:30	上海市 杨浦区 长阳路 2588号 行政楼9 楼会议 室	25	通过诵读与品读课程的学习，感受语言魅力的同时，思考如何以声音为载体，感受文字的力量。用声音和语言将文字立体起来，形成一个个丰富的声音画面，让听众走进画面，感受声音画面中的一切，并形成思考，让听者和读者共同完成作品，真正感受语言打动人心的魅力。课程教授提升声音和语言感染力的小窍门，如何选择与文字情感相对应的音乐等等。诵读是精神的愉悦，品读是灵魂的交流。通过交流，发现生活之美、传递感动的力量、净化浮躁的心灵，塑造完善的人格。
		(二)	12月7日(星期四) 14:00-15:30				
		(三)	12月14日(星期四) 14:00-15:30				
		(四)	12月21日(星期四) 14:00-15:30				
		(五)	12月28日(星期四) 14:00-15:30				
现	9	中国银行 外滩23号 参观	11月	1次讲座，90分钟左右。	坐落在上海外滩23号的中国银行大楼是中国银行乃至近代中国金融业最重要的物质文化遗产，也是整个中国银行系统唯一列入全国重点文物保护单位的建筑。外滩一行洋楼中，只有23号中国银行带有浓郁的中国风。这座中西合璧的银行是一次中西联合创作的结晶，也是外滩唯一华人参与设计的临江大楼。学员实地参观走访，了解外滩的中国梦。		
场	10	防金融 诈骗及个 人理财	11月	1次讲座，90分钟左右。	讲座邀请中国银行从业人员围绕金融小知识与金融诈骗、金融诈骗典型案例以及如何防范金融诈骗，做好个人理财等方面进行讲解，进一步提高学员的“识骗、防骗、拒骗”能力。		

教 学 (9 门)	11	喜马拉雅 走访参观	11月	1次讲座，90分钟左 右。	喜马拉雅app是深受用户喜爱的在线音频分享平台，致力于用声音分享人类智慧，用声音服务美好生活，提供精神食粮，推动了以音频为特色的“耳朵经济”。
	12	西点制作	11月	1次讲座，90分钟左 右。	通过学习蛋糕卷、奶油裱花蛋糕、曲奇和提拉米苏的制作，认识西点的主要原料和工器具，掌握基本原理和操作方法。既丰富了老年朋友们的退休生活，又丰富了他们的家庭餐桌。有趣、有味、有爱，零基础可学。
	13	咖啡制作	12月	1次讲座，90分钟左 右。	使学员掌握咖啡制作的基本原理和操作流程，了解咖啡的起源和历史，咖啡馆运营管理知识和技能等。
	14	花艺鉴赏 与解析	12月	1次讲座，90分钟左 右。	春满申城，花香电苑。花艺鉴赏与解析是面向全社会退休人士开设的美学通识课程。由花卉与艺术融合而成，力图在课堂中向学员全面展现花卉的【五感】体验。让学员在鉴赏与品味作品的过程中，在与花对话的交流中，在倾听花开的声音中，获得纯美的享受，艺术的熏陶，从而使小众艺术转变为大众艺术，走进千家万户。
	15	茶与养生	12月	1次讲座，90分钟左 右。	了解茶的分类，基本冲泡方法，以及药用价值和保健功能。掌握按季节、按个人体质科学饮茶的方法。
	16	老年心理 健康与幸 福生活	12月	1次讲座，90分钟左 右。	了解老年期的心理特点，掌握如何在老年阶段处理情绪与情感，人际关系与亲密关系，突发事件过程（如今年疫情等）的应对，了解常见心理问题及异常（如失眠、焦虑、抑郁等）的处理及应对。寻找人生价值和意义，构建健康心态和幸福生活。
	17	上海电力 大学老年 大学23年 秋季班优 秀作品展	2024 年1月	2小时左右	由上海电力大学老年大学与喜马拉雅联合筹备举办。

待定课程	18 - 20	根据秋季班报名学员的意向调研结果设置部分“线上精品课程”及“线下互动课程”2-3门
------	---------------	---

二、线上精品课程（159 门）

类型	序号	讲座名称	课时数	主要内容
系 列 课	1	给 50+的声乐入门课	预计10节课，每节20分钟左右。	通过通俗易懂的讲解，让学员理解歌唱的发声原理，对歌唱方法建立正确的认知，掌握基本的歌唱技巧，并运用到歌曲演唱中。提升歌曲演唱水平，获得正确、通透、明亮、优美的好声音。
	2	给 50+的经络养生课	预计12节课，每节40分钟左右。	通过敲打经络、推按经络、按摩穴位、艾灸穴位等简验便廉的方法，提升居家调养、自我保健技能，能第一时间缓解急症，居家调理慢性病，全家养生防疾病。
	3	给 50+的朗诵入门课	预计12节课，每节30分钟左右。	通过用气发声与声音美化技巧的训练，提升声音表现力，拓展声音色彩，让声音适应多种类型的表达需要，认识并掌握语言表达规律（停连重音语气节奏），并能在文本中学会应用。
	4	给 50+的形体美学课	预计12节课，每节30分钟左右。	通过身心灵三位一体教学方式，分动态美学、静态美学、生活场景应用，让学员学有所获，获有所用，用而可示，带领学员找到一条永不褪色的形体美之路——健康之美，活力之美，气质之美，经典之美。

程 (12 门)	5	给 50+的养生健康宝典	预计12节课, 每节30分钟左右。	通过全面细致、简明易懂的指导, 帮助中老年人获得全面前沿的健康科普知识, 从中医、西医、心理三个维度指导生活中的健康思路、避免误区, 结合中老年人喜闻乐见的案例, 让学员轻松学习并接受正确的健康观念、疾病认知及康养思路。
	6	给 50+的美妆形象管理课	预计12节课, 每节30分钟左右。	针对中国人的五官特点及中老年人的形象需求, 针对性设计适合50岁以上人群的美妆及服装、颜色搭配等实用内容, 让学员绽放这个阶段独有的魅力。
	7	给 50+科学膳食指南	预计12节课, 每节30分钟左右。	健康管理从日常饮食做起, 根据中老年人健康需求, 分享科学、实用且针对性强居家饮食方案, 营养科学管理身体。
	8	给 50+健康养生操	预计12节课, 每节30分钟左右。	针对中老年人的常见问题, 如腰腿酸痛、糖尿病等, 定制科学的居家运动方案。每天跳一跳, 健康多一点。
	9	走进音乐的世界	共16节课, 每节60分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	10	乐理知识	共16节课, 每节60分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	11	中国钢琴名曲欣赏	共16节课, 每节60分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	12	西方钢琴艺术赏析	共16节课, 每节60分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
金	13	生活中的金融	共 21 节课, 每节 5 分钟左右。	由中国银行老年大学金融学院提供网课视频。

融 专 题 微 网 课 (5门)	14	讲座—养老三支柱体系介绍	共1节课,30分钟。	由中国银行老年大学金融学院提供网课视频。
	15	守护财富安全	共3节课,共计60分钟左右。	由中国银行老年大学金融学院提供网课视频。
	16	为爱跨鸿沟—智能手机应用	共11节课,每节5分钟左右。	由中国银行老年大学金融学院提供网课视频。
	17	巧用手机银行	共8节课,每节1分钟左右。	由中国银行老年大学金融学院提供网课视频。
健 康	18	食品安全指南	共30节课,每节5分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	19	餐桌上的安全	共12节课,每节5分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	20	餐桌上的真相	共36节课,每节5分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	21	名医健康宝典	共56节课,每节8分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	22	讲座—健康前列腺,无忧每一天	共1节课,30分钟。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
23	讲座—冬病夏治,健康正当时	共1节课,30分钟。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。	

专 题	24	讲座—春暖花又开，警惕肺疾来！	共1节课，30分钟。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	25	疾病康复	共2节课，每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	26	中医药防治老年高血压	共3节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	27	糖尿病防治	共3节课，每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	28	认识慢阻肺，消除健康误区	共4节课，每节3—4分钟。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
微	29	心脑血管疾病防治	共7节课，每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	30	听力维护	共3节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	31	视力功能维护	共3节课，每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	32	口腔健康	共5节课，每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	33	中医药和老年健康	共4节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。

网 课 (23 门)	34	用药安全	共4节课, 每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	35	传染病预防	共4节课, 每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	36	心理健康	共4节课, 每节4分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	37	认识老年综合征	共7节课, 每节3-4分钟。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	38	膳食营养	共10节课, 每节3分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	39	舌尖上的健康	共11节课, 每节10分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
	40	科学膳食	共9节课, 每节5—6分钟左右。	由中国银行老年大学健康学院提供网课视频。
艺 术 专	41	沪剧	共3节课, 共计30分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	42	PhotoShop cs4 基本操作视频教程	共16节课, 每节6分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	43	舞蹈	共6节课, 每节10分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。

题 微 网 课 (8门)	44	百姓珠宝收藏	共4节课, 共计30分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	45	巧手纸艺	共20节课, 每节6—7分钟。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	46	京剧艺术鉴赏	共20节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	47	摄影实用技能	共20节课, 每节6分钟左右。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
	48	乐学书画	共15节课, 每节6—8分钟。	由中国银行老年大学艺术学院提供网课视频。
人文主 题微网 课 (2门)	49	中银老年大学发布会	共1节课, 共计90分钟。	由中国银行老年大学人文学院提供网课视频。
	50	二十四节气民俗文化	共21节课, 每节8分钟左右。	由中国银行老年大学人文学院提供网课视频。
英语微 网课 (1门)	51	社区英语	共15节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学语言学院提供网课视频。
生活类 微网课	52	家庭小菜园	共10节课, 每节6分钟左右。	由中国银行老年大学生活学院提供网课视频。

(2门)	53	西式面点的制作(初级)	共11节课, 每节30分钟左右。	由中国银行老年大学生活学院提供网课视频。
手	54	紫光檀发簪	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	55	竹子叶雕	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	56	中国娃娃香囊	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	57	运动手环	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	58	药斑布零钱包	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	59	薰衣草香囊	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	60	醒狮香囊	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	61	向日葵挂件	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	62	梧桐杯垫	共1节课, 每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

工	63	微景观生态瓶	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	64	四叶草香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	65	霜降手机壳	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	66	手作书签	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	67	手机支架	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	68	石库门香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	69	三色堇钥匙扣	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	70	旗袍边夹	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	71	盘扣胸针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	72	梅花香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

类	73	毛线针织包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	74	猫头鹰香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	75	马赛克杯垫	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	76	铃兰胸针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	77	老洋房叶雕	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	78	金鱼储蓄罐	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	79	虎头别针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	80	海藻球景观瓶	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	81	海盐理疗包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	82	桂花胸针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

微	83	珐琅药盒	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	84	珐琅镜	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	85	法绣胸针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	86	敦煌驼铃吊坠	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	87	藏族香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	88	百衲布拼接包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	89	按摩器	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	90	护手霜	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	91	口红包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	92	仕女香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

网	93	金山土布钥匙包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	94	插花	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	95	青团	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	96	煤油灯	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	97	多赛特纽扣	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	98	眼镜包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	99	松树钥匙包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	100	孔明灯	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	101	红色文化建筑皱纸	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	102	兰花木刻书签	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

课	103	龙狮笔筒	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	104	螃蟹馒头	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	105	四行仓库	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	106	海洋置物架	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	107	财神爷黏土	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	108	牛牛香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	109	牛牛石头画	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	110	福字卡包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	111	兰花折纸	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	112	宫扇	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

(100门)	113	胸花	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	114	手机包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	115	抱枕	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	116	樱花羊羹	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	117	烙铁葫芦	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	118	水拓染丝巾	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	119	仙鹤蜡染帆布包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	120	微观盆景	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	121	黏土樱花耳环	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
	122	木制杯垫	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

123	木梳	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
124	吉祥如意挂坠	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
125	编织花瓶	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
126	莲花送福香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
127	柳编果篮	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
128	篆刻印章	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
129	三大会址帆布袋	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
130	水拓画旗袍	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
131	牛牛卡包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
132	瀑布流砂杯	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

133	葫芦钱币挂饰	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
134	京剧脸谱香囊	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
135	手作宫灯	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
136	平安扣	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
137	蝶古巴特帆布包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
138	福字剪纸	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
139	牛剪纸	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
140	十八子串珠	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
141	红星手鞠球	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
142	精油香皂	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

143	马赛克夜灯	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
144	手作口红	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
145	手作口金包	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
146	草木染丝巾	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
147	手工璎珞项链	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
148	刀马旦项链	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
149	彩蛋画（非物质文化遗产）	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
150	手编稻草虫笼	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
151	手作红梅胸针	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
152	手作红船刻纸	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。

	153	手作重阳糕	共1节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学上手乐专区提供网课视频。
适老运动微网课 (2门)	154	运动健身	共6节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学适老运动专区提供网课视频。
	155	太极推手	共8节课，每节5-8分钟左右。	由中国银行老年大学适老运动专区提供网课视频。
亲子专题微网课 (4门)	156	家庭适老化改造	共7节课，每节5分钟左右。	由中国银行老年大学亲子专区提供网课视频。
	157	失能老人的家庭照护	共5节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学亲子专区提供网课视频。
	158	痴呆老人的识别与照护	共8节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学亲子专区提供网课视频。
	159	院前急救	共3节课，每节3分钟左右。	由中国银行老年大学亲子专区提供网课视频。