

附件：

辽宁老年大学实验基地 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9:30-11:00	手机摄影	顾宝玉
2		10:00-11:30	诵读	都基斌
3		13:00-14:30	声乐基础（一）	鲁晓
4		13:00-14:30	舞蹈（民族）（二）	甄珍
5		15:00-16:30	舞蹈（民族）（一）	甄珍
6		15:00-16:30	声乐基础（二）	鲁晓
7	星期二	9:30-11:00	模特基础	魏伊笑
8		13:30-15:30	书法	王岩松
9	星期三	13:30-15:50	康养保健	辽宁医药职业学院
10		13:30-15:30	国画	孔磊
11		13:30-15:00	电子琴基础	魏丽文
12	星期四	13:30-15:00	模特专项提升	魏伊笑
13		13:30-15:00	声乐提升	刘艳春
14		13:30-15:00	人像摄影	顾宝玉
15	星期五	9:00-10:30	舞蹈（古典）	甄珍
16		13:00-15:00	速写	赵大川
17		13:30-15:50	康养保健	刘明辉

辽宁老年大学鞍山分部 2025 年春季学期课程表

鞍山开放大学老年大学本部课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期二	10：00—11：30	书法与绘画	迟春智
2	星期三	10：00—11：30	电钢琴	蒋曼丽
3	星期四	10：00—11：30	声乐	蒋曼丽
4	星期四	13：00—14：30	模特	王庆艳

鞍山开放大学老年大学树人分校课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期二	13：10—14：40	手机摄影剪映	陈鸿琳

鞍山开放大学老年大学高新新城分校课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	13：30—15：00	模特	赵伟
2	星期二	13：30—15：00	民族舞	筱金
3	星期三	09：30—11：00	杨式太极拳	陈政
4	星期三	13：30—15：00	书画	迟春智
5	星期三	13：30—15：00	声乐	蒋曼丽
6	星期四	13：30—15：00	民族舞	筱金

辽宁老年大学本溪分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9:00-10:30	钢琴 1 班	兆冠宇
2		14:00-15:30	声乐 1 班	兆冠宇
3		14:00-16:00	书法（隶书班）	孙晓燕
4	星期二	9:00-10:30	诵读表演 1 班	马鸣遥
5		13:00-14:30	国标舞	庄广军
6	星期三	9:00-10:30	诵读表演 2 班	马鸣遥
7		14:00-15:30	钢琴 2 班	兆冠宇
8	星期四	14:00-15:30	声乐 2 班	兆冠宇
9		14:00-15:30	瑜伽班	李茉
10	星期五	9:00-10:30	声乐精品班	兆冠宇
11		9:00-10:30	国学班	赵权英

辽宁老年大学朝阳分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	8:20-9:40（2022 级）	民族舞 1(21 级)	姜佳琦/朱秀菊
2		10:00-11:20（2021 级）	国画 2	索春海/黄梦晨
3		13:30-14:50（2021 级）	合唱 1（23 级）	郭瑞芬/王海杰
4			民族舞（24 级春）	董研/王思雨
5			电钢琴训练	
6		15:10-16:30（2022 级）	诗文鉴赏与诵读	吴东升
7			合唱 1(21 级)	郭瑞芬/洪裕云
8	星期二	8:20-9:40（2022 级）	民族舞（24 级春）	董研/王思雨
9		10:00-11:20（2021 级）	模特 1(21 级)	高晓飞/王宁
10			电钢琴（23 级）	孙健/林跃江
11			国画 1	索春海/黄梦晨
12		12:00-13:20（2021 级）	现代舞 2	徐铁/于艳芳
13		13:30-14:50（2021 级）	瑜伽 1	王宁
14			古琴 1	李雪/谢天成
15		15:10-16:30（2022 级）	模特 1	王杰/王宁
16		18:30—19:50	太极拳（2024 秋）	张慧杰/刘世刚
17	星期三	8:20-9:40（2022 级）	书法（24 级秋）	倪杰/王思雨
18			合唱（24 级秋）	高玉琴/林跃江
19		10:00-11:20（2021 级）	合唱 2	高玉琴/邓丽娟
20			书法 1	倪杰/梁羽
21			现代舞 1	徐铁/于艳芳
22		13:30-14:50（2021 级）	合唱 1	郭瑞芬/洪裕云

23		15:10-16:30（2022 级）	民族舞 1	姜佳琦/朱秀菊
24			诗文鉴赏与诵读	吴东升
25			合唱 1（23 级）	郭瑞芬/王海杰
26			电钢琴训练	
27	星期四	8:20-9:40（2022 级）	古琴 1 训练	
28			书法 1	倪杰/梁羽
29		10:00-11:20（2021 级）	电钢琴（24 级春）	孙健/王思雨
30			模特 1（21 级）	高晓飞/王宁
31		12:00-13:20（2021 级）	古琴 2	李雪/谢天成
32		13:30-14:50（2021 级）	民族舞 2	董研/王海杰
33		15:10-16:30（2022 级）	瑜伽 1	王宁
34		18:30—19:50	太极拳（2024 秋）	张慧杰/刘世刚
35	星期五	8:20-9:40（2022 级）	国画 1	谭昌龙/崔丽红
36			合唱（24 级秋）	高玉琴/林跃江
37		10:00-11:20（2021 级）	合唱 2	高玉琴/邓丽娟
38			电钢琴 1	尹树君/崔丽红
39			现代舞 1	徐铁/于艳芳
40		12:00-13:20（2021 级）	现代舞 2	徐铁/于艳芳
41		13:30-14:50（2021 级）	民族舞 2	董研/王海杰
42			电钢琴训练	
43		15:10-16:30（2022 级）	模特 1	王杰/王宁

注：电钢琴班学员一周内可以随意选择一节训练课去练习

辽宁老年大学丹东分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9:30——11:00	体验课	
2		9:30——11:00	电子琴乐曲班	王清鹤
3		13:30——15:00	声乐研修班	于小禾
4		13:30——15:00	24 秋钢琴中级班	姜清杨
5		13:30——15:00	25 春电子琴零基础班	王清鹤
6		13:30——15:00	24 春古典舞班	杨文慧
7	星期二	9:30——11:00	24 秋电子琴入门班	王清鹤
8		9:30——11:00	软笔书法班	武连斗
9		14:00——15:30	24 春民族舞中级班	任玲玲
10	星期三	9:30——11:00	25 春古筝高级班	陈莹
11		9:30——11:00	形体模特高级班	荣凤雷
12		9:30——11:00	声乐提升班	徐晓彤
13		10:00——11:30	电子琴伴奏班	王清鹤
14		13:30——15:00	钢琴基础班	姜清扬
15		13:30——15:00	形体中级班	荣凤雷
16		13:30——15:00	国画初级班	曹雅文
17		14:00——15:30	摄影班	刘海东、张震、苑良玉
18	星期四	8:30——10:00	24 秋古筝初级班	陈莹
19		10:10——11:40	25 春古筝中级班	陈莹
20		9:30——11:00	国画高级班	曹雅文
21		9:30——11:00	24 秋古典舞班	杨文慧

22		9:30——11:00	英语班	孙小杰
24		9:30——11:00	朗诵班	徐航
25		9:30——11:00	电子琴基础	王清鹤
26		13:30——15:00	24 春手机摄像班	尤路
27		13:00——14:30	24 秋古筝中级班	陈莹
28		14:40——16:10	25 春古筝零基础班	陈莹
29		13:30——15:00	钢琴零基础班	姜清杨
30	星期五	9:30——11:00	25 春太极拳班	赵瑞萍
31		13:30——15:00	24 秋爵士舞班	王淑园

辽宁老年大学抚顺分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	10：30-12：10	视频编辑	赵翀昞
2	星期二	10：30-12：10	素描	胡晓晖
3	星期三	8：30-11：00	舞蹈	崔茵
4	星期五	13：20-15：00	声乐	刘祥伟

辽宁老年大学葫芦岛分部 2025 年春季学期课程表

葫芦岛市向阳花老年大学课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	8.20-9.50	二胡 2 班	孙轩
2		10.30-12.00	柔力球 1 班	李莉
3		13.00-14.30	吉他 2 班	张岷
4		10.20-11.50	吉他乐队班	
5		12.30-14.00	模特 2 班	王桂伏
6		14.30-16.00	模特 3 班	
7		13.00-14.30	语言表演班	王婷婷
8	星期二	8.30-10.00	二胡表演班	孙轩
9		10.10-11.40	二胡 1 班	
10		13.30-15.30	油画班(两节连上)	王 月
11		12.30-14.00	古筝 1 班	张宇
12		14.10-15.40	古筝 2 班	
13		14.00-15.30	声乐班	王婷婷
14		12.30-14.00	模特 1 班	王桂伏
15		14.30-16.00	模特 4	
16	星期三	14.30-16.00	太极 1 班	张保祥
17		10.00-11.30	手机拍摄班	吴润
18		15.00-16.00	架子鼓	刘洋
19		12.30-14.00	中国舞	张晓娜
20	星期四	9.00-10.30	国画班	张文政

21		10.40-12.10	书法班(行书)	
22		10.20-11.20	非洲鼓1班	越越
23		11.30-12.30	非洲鼓2班	
24		12.00-13.00	钢琴2班	李秀梅
25		9.00-10.00	钢琴1班	
26		13.30-15.00	二胡4班	杜俊德
27		14.30-16.00	民族舞班	马艺展
28	星期五	9.00-10.30	单簧管	曹永泉
29		9.30-11.00	瑜伽1班	徐迎雪
30		10.00-11.30	合唱1班	李立俐
31		14.30-16.00	电子琴	霍虹
32		14.30-15.30	形体班	王桂伏
19		12.30-14.00	中国舞	张晓娜
34	星期六	9.00-10.30	朗诵班	马根奇
35		10.30-12.00	古典舞	王佳欢
36		9.00-11.00	面点班	刘爽
37		13.30-15.30	烹饪班	王宏頓
38	零基础 春季新 班	时间待定	书法班(隶书)	邱实
39		周一 8.30-10.00	国画班(山水)	张文政
40		周三 12.30-14.00	剪辑班	吴润
41		周一、三 8.30-10.00	瑜伽班	徐迎雪
42		周二、四 10.30-12.00	民族舞小班	马艺展
43		周四 10.30-11.30	钢琴班	李秀梅
44		周四 12.30-14.00	柔力球班	李 莉

45		周五 13.30-15.00	合唱班	李立俐
46		周二 10.30-12.00	古筝班	张宇
47		周一 10.20-11.50	吉他班	张岷
48		周六 14.30-16.00	太极班	张保祥
49		周四 11.30-12.30	非洲鼓	越越
50		周五 12.30-14.00	葫芦丝	曹永泉
51		周二 11.30-13.30	油画班	王 月
52		时间待定	空灵鼓	李立俐
53		周五 14.30-16.00	架子鼓	刘洋

葫芦岛市老干部(老年)大学课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9:00-11:00	模特一班	杨玲
2		9:00-11:00	国画花鸟班	张忠礼
3		9:00-11:00	摄影及后期制作	孙连生
4		13:30-15:30	民族舞二班	杨宏伟
5		13:30-15:30	朗诵表演班	王羽溪
6		13:30-15:30	楷书班	师庆华
7		13:30-15:30	手机剪映 APP 基础课程	马焱
8	星期二	9:00-11:00	后期提升班	孙连生
9		9:00-11:00	国画山水提高班	张忠礼
10		9:00-11:00	声乐二班	赵子斌
11		13:30-15:30	形体礼仪	赵岩
12		13:30-15:30	声乐三班	赵子斌
13		13:30-15:30	草书班	师庆华

14		13:30-15:30	英 语	赫 石
15	星期三	9:00-11:00	交谊舞	项守德
16		9:00-11:00	葫芦丝	曹永泉
17		9:00-11:00	电子琴二年一班	李明月
18		9:00-11:00	素描提高班	李宜丹
19		9:00-11:00	摄影一班	王建华
20		13:30-15:30	电子琴一年一班	李明月
21		13:30-15:30	行书班	师庆华
22	星期四	9:00-11:00	民族舞一班	刘旭
23		9:00-11:00	电子琴研修班	李明月
24		9:00-11:00	声乐一班	任芷萱
25		9:00-11:00	摄影二班	王建华
26		13:30-15:30	国画山水基础班	张忠礼
27	星期五	9:00-11:00	太极拳	张岩
28		9:00-11:00	非洲鼓	卢易靖
29		9:00-11:00	素描基础班	李宜丹
30		13:30-15:30	模特二班	杨玲
31		14:00—16:00	二胡	王娣

所有学科学期均为一年，每周一次课。 一次课 2 小时。

葫芦岛市朝霞老年大学课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	8:30-10:00	声乐研修一班	张淑红
2			电子琴四年三班	李圣亚
3			单簧管班	田兴

4			瑜伽提高班	王一笛
5		10:20-11:50	声乐研修一班	张淑红
6			旗袍舞班 (9:40)	于艳红
7		12:00-13:30	模特综合基础班 (11:20)	李季秀
8		13:00-14:30	舞蹈基础二班	陈俐
9			模特综合演艺班 (14:30)	李季秀
10			二胡基础班	胡艳君
11			电子琴一年三班(新)	李圣亚
12	星期二	8:30-10:00	葫芦丝提高班	肖勇
13			架子鼓班	刘洋
14			形体基础班	于艳红
15		10:20-11:50	形体提高班	于艳红
16			非洲鼓提高班	张越明
17			主持表演班	赵宁
18		12:00-13:30	玲玲舞蹈精品基础班 (11:40)	郝玲玲
19		14:50-16:20	普拉提班	王一笛
20			口琴班	刘继财
21		17:00-18:30	舞韵瑜伽班	王一笛
22	星期三	8:30-10:00	模特提高一班	于艳红
23			古筝班	朱玺淼
24			小提琴班	张晓华
25			电子琴二年二班	李圣亚
26		10:20-11:50	舞蹈提高一班 (10:10)	陈俐

27			葫芦丝基础班	肖勇
28		12:00-13:30	模特提高二班 (11:50)	陈颖
29		13:00-14:30	舞蹈基础三班 (13:30)	郝玲玲
30			二胡提高班	张永海
31			声乐三班	张淑红
32			电子琴一年一班	李圣亚
33		14:50-16:20	新潮交谊舞 (15:10)	李桂红
34		17:00-18:30	太极演艺班	董艳新
35	星期四	8:30-10:00	模特基础班	陈颖
36			非洲鼓基础班	张越明
37			电子琴二年四班	李圣亚
38		10:20-11:50	声乐二班	张淑红
39			玲玲舞蹈精品基础班	郝玲玲
40		12:00-13:30	手机使用班	陈雪
41			瑜伽基础班	王一笛
42		13:00-14:30	声乐提高班	张淑红
43			电子琴高级一班	李圣亚
44			交谊舞基础班 (13:10)	李广宁
45		14:50-16:20	交谊舞中级班	李广宁
46			口琴班	刘继财
47		17:00-18:30	瑜伽晚班	王一笛
48	星期五	8:30-10:00	电子琴三年一班	李圣亚
49			舞蹈提高二班	郝玲玲

50		10:20-11:50	国画班	杨忠秀
51			舞蹈提高三班	郝玲玲
52		12:00-13:30	毛笔书法提高班	谢敬
53		13:00-14:30	舞蹈提高四班	郝玲玲
54			电子琴高级二班	李圣亚
55			毛笔书法基础班	谢敬
56		14:50-16:20	模特演艺班	于艳红
57	星期六	8:30-10:00	声乐研修二班	张淑红
58			太极拳提高班	董艳新
59			电子琴四年一班	李圣亚
60		10:20-11:50	太极拳基础班	董艳新
61			手机摄影剪辑班	陈雪
62		12:00-13:30	玲玲古典舞蹈提高班	郝玲玲
63		13:00-14:30	电子琴三年二班	李圣亚
64			玲玲舞蹈精品班	郝玲玲
65			朗诵提高班	马欢
66		17:00-18:30	瑜伽晚班	王一笛
67	星期日	8:30-10:00	朗诵基础班	马欢
68		10:20-11:50	玲玲舞蹈精品班	郝玲玲
69		12:00-13:30	玲玲古典舞蹈提高班	郝玲玲
70		13:00-14:30	综艺课 (每月一课)	黄建谊

辽宁老年大学锦州分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9：30——11：10	形体舞蹈中级班	邓阳
2		9：30——11：30	声乐合唱三班	马卉
3		9：40——11：10	古风古典舞初级一班	崔红
4		9：00——11：00	电钢琴中级班	吴竹
5		10：30——12：00	融合打击乐一班	娄政
6		13：30——15：00	手机摄影二班	尤立冬
7		13：30——15：30	声乐合唱一班	张密
8		13：30——15：30	民族舞蹈班	张东茜
9		13：30——15：30	萨克斯班（练习课）	申海平
10		13：30——15：30	现当代舞班	邢泽琳
11	星期二	9：30——11：10	形体舞蹈初级一班	邓阳
12		9:00——11：00	软笔书法中级班	岳靖武
13		9:00——11：00	手机摄影一班	尤立冬
14		9:00——10：30	声乐提高班	王健
15		13：30——15：30	声乐合唱三班	马卉
16		13：30——15：10	八段锦二班	丁铁明
17		13：30——15：00	古风古典舞中级班	崔红
18		13：30——15：30	软笔书法初级一班	岳靖武
19		13：30——15：30	电吹管二班	陈振东
20		13：30——15：00	朗诵班	刘翀
21		13：30——15：10	古筝初级一班	陈萍
22		13：30——15：00	芭蕾舞班	邢泽琳
23	星期三	9：30——11：30	声乐合唱二班	崔惊桐
24		9：30——11：30	语言艺术基础班	孙晓亭
25		13：30——15：30	时装走秀中级	曲虹
26		13：30——15：30	电钢琴初级二班	于浩洋
27		13：30——15：10	声乐表演提升班	王健
28		13：30——15：00	短视频制作中级班	伊浩然
29		13：30——15：10	形体舞蹈初级班	邓阳

30		13: 30——15: 00	形体舞蹈训练班	邢泽琳
31	星期四	9: 00——10: 30	声乐基础一班	王雅新
32		9: 00——10: 40	电子琴初级一班	李运平
33		9: 00——10: 40	八段锦一班	丁铁明
34		9: 00——10: 30	太极拳班	刘云英
35		10: 30——12: 00	太极拳二班	刘云英
36		9: 30——11: 30	语言艺术表演一班	孙晓亭
37		10: 30——12: 00	古风古典舞初级二班	崔红
38		13: 30——15: 30	时装走秀初级一班	曲虹
39		14: 00——15: 30	瑜伽班	谢蔷瑜
40		13: 30——15: 30	萨克斯班	申海平
41		13: 30——15: 30	语言艺术表演二班	孙晓亭
42		13: 30——15: 00	融合打击乐二班	娄政
43		13: 30——15: 00	国粹京剧班	杜程程
44		13: 30——15: 30	电吹管一班	陈振东
45	星期五	9: 30——11: 30	声乐合唱二班	崔惊桐
46		9: 00——10: 30	古风古典舞高级表演班	崔红
47		9: 00——10: 40	古筝中级班	陈萍
48		9: 00——10: 30	面点制作班	裴焕莹
49		8: 50——10: 30	葫芦丝中级班	张丽艳
50		10: 30——12: 00	葫芦丝初级班	张丽艳
51		13: 30——15: 30	声乐合唱一班	张密
52		13: 30——15: 30	民族舞蹈班	张东茜
53		13: 30——15: 30	时装走秀初级二班	曲虹
54		13: 30——15: 30	国画绘画一班	岳靖武
55		13: 30——15: 00	短视频制作初级班	伊浩然
56		13: 30——15: 00	声乐基础二班	王雅新
57		13: 30——15: 30	电钢琴初级一班	吴竹

辽宁老年大学辽阳分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间	课程名称	任教老师
1	周三（1）	行草书	杨玉林
2	周三（2）		
3	周二	文 学	王素芬
4	周三	花鸟画	王庭凯
5	周一	声 乐	陈 杰
6	周四		
7	周五		
8	周二	声 乐	荆立新
9	周一（1）	声 乐	王敬婷
10	周一（2）		
11	周二（1）	口才	李奎全
12	周二（2）		
13	周三（1）		
14	周三（2）		
15	周一	口才	刘力民
16	周三		
17	周三(1)	口才	王晓艳
18	周三（2）		
19	周五	山水画	杨永良
20	周四	书法	于方勇
21	周一	声 乐	代 娟
22	周二		
23	周三		
24	周四		

25	合唱		
26	周五	声 乐	刘冰恕
27	合唱		
28	周四（1）	民族舞	虞德华
29	周四（1）		
30	周一	民族舞	杜 阳
31	周二（1）	新疆舞	袁晓峰
32	周二（2）		
33	周三	拉丁舞	王新璐
34	周二	瑜伽	王 磊
35	周五	模特	沈云兰
36	周四	交谊舞	于香玲
37	周一（1）	电子琴	李炳阳
38	周一（2）		
39	周二		
40	周二（1）	电子琴/朝鲜舞	尹英爱
41	周二（2）		
42	周一（1）	二胡	李玉玲
43	周一（2）		
44	周一（3）		
45	周一（4）		
46	周三	瑜伽	李月
47	周三	中国舞	张晓芮
48	周四	葫芦烙画	陈鹏

辽宁老年大学铁岭分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	9:00-10:20	农乐舞	张秀英/尚新民
2		13:30-14:50	威风锣鼓	陈玲玲
3	星期二	9:00-10:20	农乐舞	张秀英/尚新民
4		13:30-14:50	威风锣鼓	陈玲玲
5	星期三	9:00-10:20	农乐舞	张秀英/尚新民
6		10:30-12:00	旗袍（170 表演班）	彭玉环
7		13:30-14:50	太极拳	于秀芳
8		14:00-15:30	八段锦	邓滨雁
9	星期四	9:00-10:20	农乐舞	张秀英/尚新民
10		14:00-15:30	书法	刘轶文
11	星期五	10:30-12:00	寸子舞	胡焕萍 /宿艳梅
12	星期六	10:30-12:00	寸子舞	胡焕萍 /宿艳梅
13		13:30-14:50	太极拳	于秀芳

辽宁老年大学营口分部 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间	课程名称	任教老师
1	周一、周三上午 9 点（1-6 周）	太极扇	侯景明
2	周五上午 9 点（1-6 周）	广场舞	王玲
3	周二、周四上午 9 点（1-6 周）	学唱歌初级技巧	贾媛媛
4	周一、周三下午 13 点（1-6 周）	老年常见疾病护理	刘冠群
5	周一、周三上午 9 点（7-12 周）	水彩画系列课程	刘琳
6	周一、周三下午 13 点（7-12 周）	手机短视频制作	杨波
7	周二、周四上午 9 点（7-12 周）	老年防诈骗系列课程	薛宁
8	周二、周四下午 13 点（1-6 周）	智能手机的使用	马可楠
9	周五下午 13 点（1-6 周）	非遗传承—剪纸技艺	孙辉

法库县社区教育学院 2025 年春季学期课程表

序号	开课时间		课程名称	任教老师
1	星期一	17:10	瑜伽	靳海娇
2		18:00	书法	张俊杰
3		18:00	国学经典解读	范翠香
4		18:00	葫芦丝	陈群
5		18:00	古典舞	张立辉
6	星期二	17:00	培优数学思维	高宇
7		18:00	广场舞	张铁艳
8		18:00	古筝	张舒
9	星期三	11:30	架子鼓	王东
10		9:00	古筝	张舒
11		17:00	电子琴	杨丽娜
12		18:00	吉他	杜识博
13		18:00	健身操(舞)	张立娟
14		18:00	中医养生（隔周上课）	王学思
15		18:00	陶瓷工艺绘画	房艳辉
16		17:00	电子琴	杨丽娜
17	星期四	18:00	小提琴	邱静
18		18:00	绘画	李明华
19		18:00	太极拳	张竞辉
20		18:00	中国象棋	高岭
21		18:00	健身操(舞)	侯洋
22	星期五	17:00	声乐	张欣欣

23		17:10	瑜伽	靳海娇
24		18:00	古典舞	张立辉
25		18:00	二胡	张亚楠
26		18:00	架子鼓	王东
27	星期六	8:30	体能训练	孙任泽
28		9:00	武术	徐文忠
29		9:00	管乐	毛志强
30		9:00	广场舞	张铁艳
31		9:30	编程	何欣
32		9:30	书法	张俊杰
33		10:00	乒乓球	徐庆桓
34		10:00	羽毛球	张新
35		10:00	羽毛球	张运
36		13:00	国画	赵红
37		14:00	羽毛球	崔铁亮
38		14:00	羽毛球	郭硕
39		14:00	乒乓球	宋立群
40		18:00	古筝	张舒
41	星期日	9:00	陶瓷工艺绘画	房艳辉
42		9:00	武术	徐文忠
43		10:00	篮球	王恒
44		13:00	电商培训	文佳
45		14:00	篮球	姚宁

每日课堂课程表

智慧助老

时间	课程名称	课件名称
2025-01-01	老年人学平板电脑	17 如何在三星平板中查看照片
2025-01-02	老年人学平板电脑	18 如何用三星平板摄
2025-01-03	老年人学平板电脑	19 如何用三星平板查找去目的地的最佳路线
2025-01-04	老年人学平板电脑	20 如何用三星平板看新闻
2025-01-05	老年人学平板电脑	21 如何在三星平板中搜索信息资讯
2025-01-06	老年人学平板电脑	22 如何登陆 qq 并添加好友
2025-01-07	老年人学平板电脑	23 如何用 qq 聊天
2025-01-08	老年人学平板电脑	24 如何添加微信好友
2025-01-09	老年人学平板电脑	25 如何用微信聊天
2025-01-10	互联网应用——从学会到用好	1.初识浏览器
2025-01-11	互联网应用——从学会到用好	2.收藏目的地
2025-01-12	互联网应用——从学会到用好	3.用好搜索利器
2025-01-13	互联网应用——从学会到用好	4.把信息带回家
2025-01-14	互联网应用——从学会到用好	5.人气博客一游
2025-01-15	互联网应用——从学会到用好	6.网游初探
2025-01-16	互联网应用——从学会到用好	7.注册为 QQ 用户
2025-01-17	互联网应用——从学会到用好	8.和好友聊天
2025-01-18	互联网应用——从学会到用好	9.用邮件联系朋友
2025-01-19	互联网应用——从学会到用	10.用微博联系世界

	好	
2025-01-20	互联网应用——从学会到用好	11.组织小组会话
2025-01-21	互联网应用——从学会到用好	12.加入一个 QQ 群
2025-01-22	互联网应用——从学会到用好	13.增加微博收听对象
2025-01-23	互联网应用——从学会到用好	14.网上付账单
2025-01-24	互联网应用——从学会到用好	15 网上订餐
2025-01-25	互联网应用——从学会到用好	16 网上挂号预约
2025-01-26	互联网应用——从学会到用好	17 网上购物
2025-01-27	互联网应用——从学会到用好	18 查询付费通卡购卡信息
2025-02-05	互联网应用——从学会到用好	19 查询付费通卡内信息
2025-02-06	互联网应用——从学会到用好	20 在淘宝网淘宝
2025-02-07	互联网应用——从学会到用好	21 充值到支付宝账户
2025-02-08	老年人学手机 APP（一）	1. 如何预订酒店
2025-02-09	老年人学手机 APP（一）	2. 预定旅游
2025-02-10	老年人学手机 APP（一）	3.使用 QQ 账号登录微信
2025-02-11	老年人学手机 APP（一）	4.注册微信账号
2025-02-12	老年人学手机 APP（一）	5.设置微信头像
2025-02-13	老年人学手机 APP（一）	6.微信退出登录
2025-02-14	老年人学手机 APP（一）	7.重新登录微信
2025-02-15	老年人学手机 APP（一）	8.微信接受新朋友
2025-02-16	老年人学手机 APP（一）	9.微信主动加好友
2025-02-17	老年人学手机 APP（一）	10.创建微信群

2025-02-18	老年人学手机 APP（一）	11.与微信好友聊天
2025-02-19	老年人学手机 APP（一）	12.微信文字聊天
2025-02-20	老年人学手机 APP（一）	13. 微信发送图片
2025-02-21	老年人学手机 APP（一）	14.微信发小视频
2025-02-22	老年人学手机 APP（一）	15.微信语音聊天
2025-02-23	老年人学手机 APP（一）	16.微信视频聊天
2025-02-24	老年人学手机 APP（一）	17.微信添加相册封面
2025-02-25	老年人学手机 APP（一）	18.浏览微信朋友圈
2025-02-26	老年人学手机 APP（一）	19.微信收藏信息
2025-02-27	老年人学手机 APP（一）	20.微信保存图片
2025-02-28	老年人学手机 APP（一）	21.微信朋友圈发布图文消息
2025-03-01	老年人学手机 APP（一）	22.微信分享到朋友圈
2025-03-02	老年人学手机 APP（一）	23.微信分享给朋友
2025-03-03	老年人学手机 APP（一）	24.手机收听电台
2025-03-04	老年人学手机 APP（一）	25.手机收听网络电台（优听）
2025-03-05	老年人学手机 APP（一）	26.“懒人听书”的内容和分类
2025-03-06	老年人学手机 APP（一）	27.找书听书
2025-03-07	老年人学手机 APP（一）	28.手机记录锻炼身体历程
2025-03-08	老年人学手机 APP（一）	29.如何使用微医
2025-03-09	老年人学手机 APP（一）	30.使用微医挂号
2025-03-10	老年人学手机 APP（一）	31.用微医为家人挂号
2025-03-11	老年人学手机 APP（一）	32.清理手机垃圾
2025-03-12	老年人学手机 APP（一）	33.手机加速与流量监控
2025-03-13	老年人学手机 APP（一）	34.手机骚扰拦截与安全防护

2025-03-14	老年人学手机 APP（一）	36.查询手机天气
2025-03-15	老年人学手机 APP（一）	37.查看实景天气
2025-03-16	老年人学手机 APP（一）	38.定位自己所在位置
2025-03-17	老年人学手机 APP（一）	39.如何看懂手机地图
2025-03-18	老年人学手机 APP（一）	40.在地图中查找具体位置
2025-03-19	老年人学手机 APP（一）	41.通过地图查找公共交通路线
2025-03-20	老年人学手机 APP（一）	42.在地图中添加常用地址
2025-03-21	老年人学手机 APP（一）	35.手机软件更新管理
2025-03-22	老年人学手机 APP（二）	1 查商品价格
2025-03-23	老年人学手机 APP（二）	2 快递查询
2025-03-24	老年人学手机 APP（二）	3 超市促销
2025-03-25	老年人学手机 APP（二）	4 开始设置
2025-03-26	老年人学手机 APP（二）	5 美食团购信息筛选
2025-03-27	老年人学手机 APP（二）	6 团一个
2025-03-28	老年人学手机 APP（二）	7 查看、设置“我的”
2025-03-29	老年人学手机 APP（二）	8 注册并安装
2025-03-30	老年人学手机 APP（二）	9 使用“支付宝钱包”付款
2025-03-31	老年人学手机 APP（二）	10 注册付费通会员
2025-04-01	老年人学手机 APP（二）	11 支付账单
2025-04-02	老年人学手机 APP（二）	12 通过分享链接添加关注
2025-04-03	老年人学手机 APP（二）	13 通过扫描二维码添加关注
2025-04-04	老年人学手机 APP（二）	14 通过查找添加公众号关注
2025-04-05	老年人学手机 APP（二）	15 浏览订阅号信息
2025-04-06	老年人学手机 APP（二）	16 浏览服务号信息

2025-04-07	老年人学手机 APP（二）	17 从通讯录中取消关注
2025-04-08	老年人学手机 APP（二）	18 从公众号窗口中取消关注
2025-04-09	老年人学手机 APP（二）	19 取消服务号关注
2025-04-10	老年人学手机 APP（二）	20 英文单词翻译
2025-04-11	老年人学手机 APP（二）	21 英文翻译中文
2025-04-12	老年人学手机 APP（二）	22 中文翻译英文
2025-04-13	老年人学手机 APP（二）	23 一个关键字搜索
2025-04-14	老年人学手机 APP（二）	24 多个关键字搜索
2025-04-15	老年人学手机 APP（二）	25 相机
2025-04-16	老年人学手机 APP（二）	26 美图秀秀
2025-04-17	老年人学手机 APP（二）	27 格瓦拉@电影
2025-04-18	老年人学手机 APP（二）	28 格瓦拉@演出
2025-04-19	老年人学手机 APP（二）	29 查找附近的餐馆
2025-04-20	老年人学手机 APP（二）	30 查找餐馆
2025-04-21	老年人学手机 APP（二）	31 餐馆订座
2025-04-22	老年人学手机 APP（二）	32 添加邮箱账号
2025-04-23	老年人学手机 APP（二）	33 阅读邮件
2025-04-24	老年人学手机 APP（二）	34 发送邮件
2025-04-25	老年人学手机 APP（二）	35 设置新邮件提醒
2025-04-26	老年人学手机 APP（二）	36 密码保护
2025-04-27	老年人学手机 APP（二）	37 浏览文件
2025-04-28	老年人学手机 APP（二）	38 新建 编辑文件
2025-04-29	老年人学手机 APP（二）	39 注册百度账号
2025-04-30	老年人学手机 APP（二）	40 浏览百度云中的文件

2025-05-06	老年人学手机 APP（二）	41 上传文件
2025-05-07	老年人学手机 APP（二）	42 下载文件
2025-05-08	老年人学手机 APP（二）	43 开启手机备份功能
2025-05-09	老年人学手机 APP（二）	44 开启密码锁功能
2025-05-10	老年人学手机 APP（二）	45 单词查询
2025-05-11	老年人学手机 APP（二）	46 语句翻译
2025-05-12	老年人学手机 APP（二）	47.预约旅游
2025-05-13	数字技术应用与老年健康	12.1 学会使用健康码（上）
2025-05-14	数字技术应用与老年健康	12.2 学会使用健康码（下）
2025-05-15	数字技术应用与老年健康	12.3 远离谣言和诈骗
2025-05-16	手机也能拍大片	1.随手拍但不随便拍
2025-05-17	手机也能拍大片	2.曝光补偿
2025-05-18	手机也能拍大片	3.对焦和虚化
2025-05-19	手机也能拍大片	4.巧拍全景照片
2025-05-20	手机也能拍大片	5.连拍
2025-05-21	手机也能拍大片	6.左手右手一个慢动作
2025-05-22	手机也能拍大片	7.实况照片
2025-05-23	手机也能拍大片	8.照片的分享
2025-05-24	手机也能拍大片	9.边拍照边办公
2025-05-25	手机也能拍大片	10.后期修图
2025-05-26	轻松玩转手机摄影	第 1 章-手机摄影入门及摄影基础
2025-05-27	轻松玩转手机摄影	第 2 章-手机摄影功能介绍
2025-05-28	轻松玩转手机摄影	第 3 章-手机摄影构图法则
2025-05-29	轻松玩转手机摄影	第 4 章-手机人像摄影

2025-05-30	轻松玩转手机摄影	第 5 章-旅游摄影的拍摄技巧
2025-05-31	轻松玩转手机摄影	第 6 章-“扫街”抓拍
2025-06-01	轻松玩转手机摄影	第 7 章-怎么为女生拍一张好看的照片
2025-06-02	轻松玩转手机摄影	第 8 章-玩转手机摄影的创意拍摄技法
2025-06-03	轻松玩转手机摄影	第 9 章-自拍原来这么简单
2025-06-04	轻松玩转手机摄影	第 10 章-手机摄影后期修图专业软件 Snapsed 详解
2025-06-05	手机短片拍摄	1.高清视频的基点：分辨率 成品
2025-06-06	手机短片拍摄	2.决定风格的尺寸：视频画幅 成片
2025-06-07	手机短片拍摄	3.视频的美学钥匙：构图方法 成品
2025-06-08	手机短片拍摄	4.流畅的视频观感：稳定拍摄- 成品
2025-06-09	手机短片拍摄	5.自我展示的窗口：如何自拍 成品
2025-06-10	手机短片拍摄	6.借主旨升华作品：主题创作 成品
2025-06-11	手机短片拍摄	7.把握艺术的节奏：视频剪辑 成品
2025-06-12	手机短片拍摄	8.用色彩升华格调：调色理论 成品
2025-06-13	手机短片拍摄	9.虚构现实的魔法：视频特效 成品
2025-06-14	手机短片拍摄	10.场景的流畅过渡：转场知识 成品
2025-06-15	手机短片拍摄	11.声音的视觉桥梁：字幕动画 成品
2025-06-16	手机短片拍摄	12.音乐唤醒情感底色：背景音乐 成品
2025-06-17	用手机拍出好照片	1.手机摄影用光
2025-06-18	用手机拍出好照片	2.手机相片颜色调整
2025-06-19	用手机拍出好照片	3.手机相片背景虚化
2025-06-20	用手机拍出好照片	4.手机摄影构图
2025-06-21	用手机拍出好照片	5.手机相片后期基础调整
2025-06-22	老年人玩转智能出行	第一讲走进安卓

2025-06-23	老年人玩转智能出行	第二讲手机钱包--支付宝
2025-06-24	老年人玩转智能出行	第三讲资金来往
2025-06-25	老年人玩转智能出行	第四讲滴滴出行
2025-06-26	老年人玩转智能出行	第五讲专车出行
2025-06-27	老年人玩转智能出行	第六讲快车出行
2025-06-28	老年人玩转智能出行	第七讲掌上公交
2025-06-29	老年人玩转智能出行	第八讲公交出行
2025-06-30	老年人玩转智能出行	第九讲手机导航
2025-07-01	老年人玩转智能出行	第十讲导航出行
2025-07-02	老年生活微起来	1.老年生活“微”起来——微聊天_1
2025-07-03	老年生活微起来	2.老年生活“微”起来——微说说_1
2025-07-04	老年生活微起来	3.老年生活“微”起来——微关注_1
2025-07-05	老年生活微起来	4.老年生活“微”起来——微绑定_1
2025-07-06	老年生活微起来	5.老年生活“微”起来——微支付_1
2025-07-07	老年生活微起来	6.老年生活“微”起来——微相册_1
2025-07-08	老年生活微起来	7.老年生活“微”起来——微挂号_1
2025-07-09	老年生活微起来	8.老年生活“微”起来——微公交_1
2025-07-10	老年生活微起来	9.老年生活“微”起来——微打车_1
2025-07-11	老年生活微起来	10.老年生活“微”起来——微外卖_1
2025-07-12	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	01-微信注册
2025-07-13	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	02-微信模式设置
2025-07-14	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	03-微信二维码名片设置
2025-07-15	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	04-微信、昵称和密码更改

2025-07-16	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	05-扫描二维码加好友
2025-07-17	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	06-搜索电话号码加微信好友
2025-07-18	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	07-通过手机通讯录加好友
2025-07-19	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	08-好友验证
2025-07-20	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	09-微信好友查找
2025-07-21	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	10-消息收发
2025-07-22	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	11-音视频通话
2025-07-23	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	12-聊天记录转发
2025-07-24	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	13-位置共享
2025-07-25	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	14-背景与字体大小
2025-07-26	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	15-聊天表情
2025-07-27	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	16-微信群创建
2025-07-28	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	17-成员添加
2025-07-29	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	18-微信群设置
2025-07-30	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	19-群内接龙
2025-07-31	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	20-微信群公告
2025-08-01	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	21-朋友圈发布图文信息
2025-08-02	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	22-朋友圈点赞
2025-08-03	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	23-朋友圈回复和收藏

2025-08-04	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	24-朋友圈设置权限
2025-08-05	新时代数字生活手册 --社交通讯篇	25-朋友圈发布小视频
2025-08-06	老年人玩转智能出行	第一讲走进安卓
2025-08-07	老年人玩转智能出行	第二讲手机钱包--支付宝
2025-08-08	老年人玩转智能出行	第三讲资金来往
2025-08-09	老年人玩转智能出行	第四讲滴滴出行
2025-08-10	老年人玩转智能出行	第五讲专车出行
2025-08-11	老年人玩转智能出行	第六讲快车出行
2025-08-12	老年人玩转智能出行	第七讲掌上公交
2025-08-13	老年人玩转智能出行	第八讲公交出行
2025-08-14	老年人玩转智能出行	第九讲手机导航
2025-08-15	老年人玩转智能出行	第十讲导航出行
2025-08-16	轻松玩转手机摄影	第 1 章-手机摄影入门及摄影基础
2025-08-17	轻松玩转手机摄影	第 2 章-手机摄影功能介绍
2025-08-18	轻松玩转手机摄影	第 3 章-手机摄影构图法则
2025-08-19	轻松玩转手机摄影	第 4 章-手机人像摄影
2025-08-20	轻松玩转手机摄影	第 5 章-旅游摄影的拍摄技巧
2025-08-21	轻松玩转手机摄影	第 6 章-“扫街”抓拍
2025-08-22	轻松玩转手机摄影	第 7 章-怎么为女生拍一张好看的照片
2025-08-23	轻松玩转手机摄影	第 8 章-玩转手机摄影的创意拍摄技法
2025-08-24	轻松玩转手机摄影	第 9 章-自拍原来这么简单
2025-08-25	轻松玩转手机摄影	第 10 章-手机摄影后期修图专业软件 Snapsed 详解
2025-08-26	信息技术常识	iPhone 能用 iPad 充电器充电吗？

2025-08-27	信息技术常识	发手机照片会暴露隐私 只需一招就能彻底防范
2025-08-28	信息技术常识	揭秘！高价回收旧手机背后的真相
2025-08-29	信息技术常识	路由器一直开着真的好吗？
2025-08-30	信息技术常识	陌生美女加微信？是桃花运还是桃花劫？——防诈骗
2025-08-31	信息技术常识	你的手机为什么耗电特别快？原因在这
2025-09-01	信息技术常识	手机卡遭遇二次放号怎么办？
2025-09-02	信息技术常识	手机拍摄技巧
2025-09-03	信息技术常识	手机真的需要每天都关机吗？
2025-09-04	信息技术常识	网上国网 APP 下载与注册登录
2025-09-05	信息技术常识	银行卡真的不能跟手机放在一起吗
2025-09-06	信息技术常识	中老年大讲堂—如何下载手机 APP
2025-09-07	老人学电脑（入门级）	老年人学电脑课程宣传片
2025-09-08	老人学电脑（入门级）	初识电脑
2025-09-09	老人学电脑（入门级）	给电脑发送指令的工具：鼠标和键盘
2025-09-10	老人学电脑（入门级）	如何给电脑发送指令
2025-09-11	老人学电脑（入门级）	桌面图标及操作
2025-09-12	老人学电脑（入门级）	认识任务栏
2025-09-13	老人学电脑（入门级）	学习电脑打字
2025-09-14	老人学电脑（入门级）	给照片、电影、音乐归个类
2025-09-15	老人学电脑（入门级）	如何用好 U 盘
2025-09-16	老人学电脑（入门级）	网上浏览第一步
2025-09-17	老人学电脑（入门级）	利用网络搜索生活信息
2025-09-18	老人学电脑（入门级）	网上听音乐看视频
2025-09-19	老人学电脑（入门级）	使好电脑管家用处大

2025-09-20	老人学电脑（入门级）	手机助手的使用（一）
2025-09-21	老人学电脑（入门级）	手机助手的使用（二）
2025-09-22	老年人学平板电脑	1 如何开机与关机
2025-09-23	老年人学平板电脑	2 如何给三星平板充电
2025-09-24	老年人学平板电脑	3 如何调整音量大小
2025-09-25	老年人学平板电脑	4 如何锁住屏幕
2025-09-26	老年人学平板电脑	5 如何解决重力感应问题
2025-09-27	老年人学平板电脑	6 如何回到主屏幕
2025-09-28	老年人学平板电脑	7 如何用三星触控笔书写汉
2025-09-29	老年人学平板电脑	8 如何在三星平板中用拼音输入汉字
2025-09-30	老年人学平板电脑	9 如何在三星平板中输入英文
2025-10-09	老年人学平板电脑	10 如何在三星平板中输入数字
2025-10-10	老年人学平板电脑	11 如何在三星平板中复制 修改 删除文字和数字
2025-10-11	老年人学平板电脑	12 如何在三星平板中连接无线网络
2025-10-12	老年人学平板电脑	13 如何在三星平板中下载软件
2025-10-13	老年人学平板电脑	14 如何用三星平板看电视剧
2025-10-14	老年人学平板电脑	15 如何用三星平板听喜欢的音乐
2025-10-15	老年人学平板电脑	16 如何用三星平板拍照
2025-10-16	老年人学平板电脑	17 如何在三星平板中查看照片
2025-10-17	老年人学平板电脑	18 如何用三星平板摄
2025-10-18	老年人学平板电脑	19 如何用三星平板查找去目的地的最佳路线
2025-10-19	老年人学平板电脑	20 如何用三星平板看新闻
2025-10-20	老年人学平板电脑	21 如何在三星平板中搜索信息资讯
2025-10-21	老年人学平板电脑	22 如何登陆 qq 并添加好友

2025-10-22	老年人学平板电脑	23 如何用 qq 聊天
2025-10-23	老年人学平板电脑	24 如何添加微信好友
2025-10-24	老年人学平板电脑	25 如何用微信聊天
2025-10-25	手机也能拍大片	1.随手拍但不随便拍
2025-10-26	手机也能拍大片	2.曝光补偿
2025-10-27	手机也能拍大片	3.对焦和虚化
2025-10-28	手机也能拍大片	4.巧拍全景照片
2025-10-29	手机也能拍大片	5.连拍
2025-10-30	手机也能拍大片	6.左手右手一个慢动作
2025-10-31	手机也能拍大片	7.实况照片
2025-11-01	手机也能拍大片	8.照片的分享
2025-11-02	手机也能拍大片	9.边拍照边办公
2025-11-03	手机也能拍大片	10.后期修图
2025-11-04	手机短片拍摄	1.高清视频的基点：分辨率 成品
2025-11-05	手机短片拍摄	2.决定风格的尺寸：视频画幅 成片
2025-11-06	手机短片拍摄	3.视频的美学钥匙：构图方法 成品
2025-11-07	手机短片拍摄	4.流畅的视频观感：稳定拍摄- 成品
2025-11-08	手机短片拍摄	5.自我展示的窗口：如何自拍 成品
2025-11-09	手机短片拍摄	6.借主旨升华作品：主题创作 成品
2025-11-10	手机短片拍摄	7.把握艺术的节奏：视频剪辑 成品
2025-11-11	手机短片拍摄	8.用色彩升华格调：调色理论 成品
2025-11-12	手机短片拍摄	9.虚构现实的魔法：视频特效 成品
2025-11-13	手机短片拍摄	10.场景的流畅过渡：转场知识 成品
2025-11-14	手机短片拍摄	11.声音的视觉桥梁：字幕动画 成品

2025-11-15	手机短片拍摄	12.音乐唤醒情感底色：背景音乐 成品
2025-11-16	用手机拍出好照片	1.手机摄影用光
2025-11-17	用手机拍出好照片	2.手机相片颜色调整
2025-11-18	用手机拍出好照片	3.手机相片背景虚化
2025-11-19	用手机拍出好照片	4.手机摄影构图
2025-11-20	用手机拍出好照片	5.手机相片后期基础调整
2025-11-21	老年人学手机 APP（一）	1. 如何预订酒店
2025-11-22	老年人学手机 APP（一）	2. 预定旅游
2025-11-23	老年人学手机 APP（一）	3.使用 QQ 账号登录微信
2025-11-24	老年人学手机 APP（一）	4.注册微信账号
2025-11-25	老年人学手机 APP（一）	5.设置微信头像
2025-11-26	老年人学手机 APP（一）	6.微信退出登录
2025-11-27	老年人学手机 APP（一）	7.重新登录微信
2025-11-28	老年人学手机 APP（一）	8.微信接受新朋友
2025-11-29	老年人学手机 APP（一）	9.微信主动加好友
2025-11-30	老年人学手机 APP（一）	10.创建微信群
2025-12-01	老年人学手机 APP（一）	11.与微信好友聊天
2025-12-02	老年人学手机 APP（一）	12.微信文字聊天
2025-12-03	老年人学手机 APP（一）	13. 微信发送图片
2025-12-04	老年人学手机 APP（一）	14.微信发小视频
2025-12-05	老年人学手机 APP（一）	15.微信语音聊天
2025-12-06	老年人学手机 APP（一）	16.微信视频聊天
2025-12-07	老年人学手机 APP（一）	17.微信添加相册封面
2025-12-08	老年人学手机 APP（一）	18.浏览微信朋友圈

2025-12-09	老年人学手机 APP（一）	19.微信收藏信息
2025-12-10	老年人学手机 APP（一）	20.微信保存图片
2025-12-11	老年人学手机 APP（一）	21.微信朋友圈发布图文消息
2025-12-12	老年人学手机 APP（一）	22.微信分享到朋友圈
2025-12-13	老年人学手机 APP（一）	23.微信分享给朋友
2025-12-14	老年人学手机 APP（一）	24.手机收听电台
2025-12-15	老年人学手机 APP（一）	25.手机收听网络电台（优听）
2025-12-16	老年人学手机 APP（一）	26.“懒人听书”的内容和分类
2025-12-17	老年人学手机 APP（一）	27.找书听书
2025-12-18	老年人学手机 APP（一）	28.手机记录锻炼身体历程
2025-12-19	老年人学手机 APP（一）	29.如何使用微医
2025-12-20	老年人学手机 APP（一）	30.使用微医挂号
2025-12-21	老年人学手机 APP（一）	31.用微医为家人挂号
2025-12-22	老年人学手机 APP（一）	32.清理手机垃圾
2025-12-23	老年人学手机 APP（一）	33.手机加速与流量监控
2025-12-24	老年人学手机 APP（一）	34.手机骚扰拦截与安全防护
2025-12-25	老年人学手机 APP（一）	36.查询手机天气
2025-12-26	老年人学手机 APP（一）	37.查看实景天气
2025-12-27	老年人学手机 APP（一）	38.定位自己所在位置
2025-12-28	老年人学手机 APP（一）	39.如何看懂手机地图
2025-12-29	老年人学手机 APP（一）	40.在地图中查找具体位置
2025-12-30	老年人学手机 APP（一）	41.通过地图查找公共交通路线
2025-12-31	老年人学手机 APP（一）	42.在地图中添加常用地址

养生保健

时间	课程名称	课件名称
2025-01-01	公众生命教育	10.3 我要顾及我的家人
2025-01-02	公众生命教育	10.4 我希望家人为我做什么
2025-01-03	公众生命教育	10.5 四道人生与人生回顾
2025-01-04	中医药和老年健康	11.1 中医对老年状态的认识
2025-01-05	中医药和老年健康	11.2 老年人体质、疾病、症候辨识
2025-01-06	中医药和老年健康	11.3 如何合理选择中药
2025-01-07	中医药和老年健康	11.4 老年病的非药物干预
2025-01-08	健康生活	老年循环系统疾病的照护——原发性高血压的预防与照护
2025-01-09	健康生活	老年循环系统疾病的照护——心绞痛/心肌梗死发作时的紧急处理
2025-01-10	健康生活	老年循环系统疾病的照护——安装永久心脏起搏器后的照护
2025-01-11	健康生活	老年呼吸系统疾病的照护——老年肺炎的照护
2025-01-12	健康生活	老年呼吸系统疾病的照护——慢性阻塞性肺病的康复训练
2025-01-13	健康生活	老年呼吸系统疾病的照护——支气管哮喘的照护与用药指导
2025-01-14	健康生活	老年消化系统疾病的照护——胃食管反流病的健康指导
2025-01-15	健康生活	老年内分泌与代谢疾病的照护——老年糖尿病的用药指导
2025-01-16	健康生活	老年内分泌与代谢疾病的照护——痛风的饮食指导
2025-01-17	健康生活	老年内分泌与代谢疾病的照护——骨质疏松症的预防及健康指导
2025-01-18	老年健康护理基础知识	01 健康老人的标准
2025-01-19	老年健康护理基础知识	02 老年生理及心理改变
2025-01-20	老年健康护理基础知识	03 老年疾病的特点

2025-01-21	老年健康护理基础知识	04 老年人如何合理用药
2025-01-22	老年健康护理基础知识	05 家人如何护理患慢性病的老人
2025-01-23	老年健康护理基础知识	06 家人如何护理长期卧床的老人
2025-01-24	老年常见症状护理	老人发热、头痛、呕吐怎么办？
2025-01-25	老年常见症状护理	老人腹痛、咳喘、便秘怎么办？
2025-01-26	老年常见疾病护理	01 老年性高血压病患者护理
2025-01-27	老年常见疾病护理	02 老年性糖尿病患者护理
2025-02-05	老年常见疾病护理	03 老年性高脂血症患者护理
2025-02-06	老年常见疾病护理	04 老年性冠心病患者护理
2025-02-07	老年常见疾病护理	05 老年性痛风症患者护理
2025-02-08	老年常见疾病护理	06 老年性骨质疏松症患者护理
2025-02-09	老年常见疾病护理	07 老年性前列腺增生症患者护理
2025-02-10	老年常见疾病护理	08 老年性阴道炎患者护理
2025-02-11	老年常见疾病护理	09 老年性痴呆患者护理
2025-02-12	老年常见疾病护理	10 老年性癌症患者护理
2025-02-13	慢性咳嗽要重视	慢性咳嗽要重视
2025-02-14	慢性咳嗽要重视	慢性咳嗽要重视 2
2025-02-15	慢性咳嗽要重视	慢性咳嗽要重视 3
2025-02-16	慢性咳嗽要重视	慢性咳嗽要重视 4
2025-02-17	慢性咳嗽要重视	慢性咳嗽要重视 5
2025-02-18	储存肌肉老年人“理财”	储存肌肉老年人理财 1
2025-02-19	储存肌肉老年人“理财”	储存肌肉老年人理财 2
2025-02-20	储存肌肉老年人“理财”	储存肌肉老年人理财 3
2025-02-21	储存肌肉老年人“理财”	储存肌肉老年人理财 4

2025-02-22	储存肌肉老年人“理财”	储存肌肉老年人理财 5
2025-02-23	白内障	谈谈白内障 1
2025-02-24	白内障	谈谈白内障 2
2025-02-25	白内障	谈谈白内障 3
2025-02-26	白内障	谈谈白内障 4-
2025-02-27	白内障	谈谈白内障 5
2025-02-28	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 1-
2025-03-01	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 2-
2025-03-02	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 3-
2025-03-03	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 4-
2025-03-04	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 5-
2025-03-05	用药前注意事项	用药前您该知道的事 1-
2025-03-06	用药前注意事项	用药前您该知道的事 2-
2025-03-07	用药前注意事项	用药前您该知道的事 3-
2025-03-08	用药前注意事项	用药前您该知道的事 4-
2025-03-09	用药前注意事项	用药前您该知道的事 5-
2025-03-10	紧急救护	1 伤情检查与分类-
2025-03-11	紧急救护	2 识别和呼救-
2025-03-12	紧急救护	3 成人胸外心脏按压-
2025-03-13	紧急救护	4 打开气道人工呼吸-
2025-03-14	紧急救护	5 现场急救的流程与要领
2025-03-15	紧急救护	8 指压止血-
2025-03-16	紧急救护	9 常用止血方法-
2025-03-17	紧急救护	10 止血带止血法-

2025-03-18	紧急救护	11 创面处理的基本原则
2025-03-19	紧急救护	12 常用绷带包扎方法-
2025-03-20	紧急救护	13 绷带回返包扎和足踝包扎-
2025-03-21	紧急救护	14 常用三角巾包扎-
2025-03-22	紧急救护	15 骨折现场急救原则-
2025-03-23	紧急救护	16 四肢骨骼固定法-
2025-03-24	紧急救护	17 常见病患的搬运方法
2025-03-25	紧急救护	18 颅脑与脊柱损伤的现场急救-
2025-03-26	紧急救护	19 胸部损伤的现场急救
2025-03-27	紧急救护	20 腹部开放性损伤与肠外溢急救-
2025-03-28	紧急救护	21 异物插入伤的现场急救-
2025-03-29	紧急救护	22 离断伤的现场急救-
2025-03-30	紧急救护	23 雨涝灾害的特性与防护
2025-03-31	紧急救护	24 电梯事故的特征与防护
2025-04-01	紧急救护	25 食物中毒的判断与救治
2025-04-02	紧急救护	26 恐怖袭击的预防与自救
2025-04-03	紧急救护	27 心理危机干预的策略方法-
2025-04-04	紧急救护	28 心理危机干预简介-
2025-04-05	紧急救护	29 火灾逃生与救助-
2025-04-06	紧急救护	30 灭火器使用-
2025-04-07	紧急救护	31 烧烫伤应急救治-
2025-04-08	紧急救护	32 触电事故防护与救助-
2025-04-09	紧急救护	33 爆炸类灾害的逃生救助
2025-04-10	紧急救护	34 地震逃生与救助-

2025-04-11	紧急救护	35 踩踏事故的防护与救助
2025-04-12	紧急救护	36 溺水救助-
2025-04-13	紧急救护	37 车祸自救与应急处置-
2025-04-14	紧急救护	38 气道梗阻的救治-
2025-04-15	紧急救护	39 中暑的预防与救治
2025-04-16	紧急救护	40 拨打急救电话的方式方法-
2025-04-17	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 1-
2025-04-18	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 2-
2025-04-19	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 3-
2025-04-20	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 4-
2025-04-21	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 5-
2025-04-22	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 1
2025-04-23	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 2-
2025-04-24	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 3
2025-04-25	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 5-
2025-04-26	如何避免运动损伤	如何避免运动损伤 1-
2025-04-27	如何避免运动损伤	如何避免运动损伤 2-
2025-04-28	如何避免运动损伤	如何避免运动损伤 3-
2025-04-29	如何避免运动损伤	如何避免运动损伤 4-
2025-04-30	如何避免运动损伤	如何避免运动损伤 5-
2025-05-06	全民健身系列微课程	1 陈氏十八式太极拳 1
2025-05-07	全民健身系列微课程	2 陈氏十八式太极拳 2-
2025-05-08	全民健身系列微课程	3 陈氏十八式太极拳 3
2025-05-09	全民健身系列微课程	4 陈氏十八式太极拳 4-

2025-05-10	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-05-11	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-05-12	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-05-13	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-05-14	全民健身系列微课程	6 八段锦 02-
2025-05-15	全民健身系列微课程	7 八段锦 03-
2025-05-16	全民健身系列微课程	8 八段锦 04-
2025-05-17	全民健身系列微课程	9 八段锦 05-
2025-05-18	全民健身系列微课程	10 八极拳 1-
2025-05-19	全民健身系列微课程	11 八极拳 2-
2025-05-20	全民健身系列微课程	12 八极拳 3-
2025-05-21	全民健身系列微课程	13 八极拳 4-
2025-05-22	全民健身系列微课程	14 踢毽子-
2025-05-23	全民健身系列微课程	17 健步走 1-
2025-05-24	全民健身系列微课程	18 健步走 2-
2025-05-25	全民健身系列微课程	19 健身舞 1-
2025-05-26	全民健身系列微课程	21 健身舞 3-
2025-05-27	全民健身系列微课程	22 健身舞 4-
2025-05-28	全民健身系列微课程	23 健身舞 5-
2025-05-29	全民健身系列微课程	24 骑行-
2025-05-30	全民健身系列微课程	25 云板运动-
2025-05-31	全民健身系列微课程	37 太极剑-
2025-06-01	全民健身系列微课程	38 饮食健康 1-
2025-06-02	全民健身系列微课程	39 饮食健康 2-

2025-06-03	全民健身系列微课程	40 心理健康-
2025-06-04	老年人膳食营养	1.1 提高食物和营养素的摄入量
2025-06-05	老年人膳食营养	1.2 制作细软易消化食品
2025-06-06	老年人膳食营养	1.3 有咀嚼吞咽功能障碍老年人的食物选择
2025-06-07	老年人膳食营养	1.4 合理食用营养素补充剂
2025-06-08	老年人膳食营养	1.5 老年人应科学饮水
2025-06-09	老年人膳食营养	1.6 预防老年人肌肉衰减
2025-06-10	老年人膳食营养	1.7 保证老年人优质蛋白质供给
2025-06-11	老年人膳食营养	1.8 保证老年人摄入充足食物
2025-06-12	老年人膳食营养	1.9 影响老年人进食的因素
2025-06-13	老年人膳食营养	1.10 老年人餐食的合理搭配
2025-06-14	食出健康	糖尿病的营养治疗
2025-06-15	食出健康	痛风的营养治疗
2025-06-16	食出健康	饮食营养帮您度过更年期
2025-06-17	食出健康	脂肪肝的预防和调节
2025-06-18	食出健康	中风与脑动脉硬化膳食防治
2025-06-19	食出健康	癌症的膳食营养防治
2025-06-20	食出健康	便秘的膳食营养防治
2025-06-21	食出健康	高血压病的合理膳食
2025-06-22	食出健康	高血脂症的营养防治
2025-06-23	食出健康	骨质疏松的膳食营养防治
2025-06-24	食出健康	冠心病与膳食营养防治
2025-06-25	食出健康	老年痴呆症的膳食防治
2025-06-26	形体	形体梳理导论

2025-06-27	形体	准备训练-站姿训练
2025-06-28	形体	部位训练-头颈训练
2025-06-29	形体	部位训练-颈肩臂训练
2025-06-30	形体	部位训练-肩肘训练
2025-07-01	形体	部位训练-胸部训练
2025-07-02	形体	部位训练-手腕训练
2025-07-03	形体	部位训练-腿部训练
2025-07-04	形体	部位训练-跨臀训练
2025-07-05	形体	部位训练-脚尖踝训练
2025-07-06	形体	综合形体-手位训练
2025-07-07	形体	综合形体-臂肘腕指训练
2025-07-08	形体	综合形体-拉杆训练
2025-07-09	形体	综合形体-十四部位综合训练
2025-07-10	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（1）
2025-07-11	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（2）
2025-07-12	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（3）
2025-07-13	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（4）
2025-07-14	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（5）
2025-07-15	中华通络操	中华通络操（1）
2025-07-16	中华通络操	中华通络操（2）
2025-07-17	中华通络操	中华通络操（3）
2025-07-18	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（1）
2025-07-19	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（2）
2025-07-20	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（3）

2025-07-21	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（4）
2025-07-22	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（5）
2025-07-23	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（6）
2025-07-24	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（7）
2025-07-25	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（8）
2025-07-26	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（9）
2025-07-27	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（10）
2025-07-28	健身气功·五禽戏	健身气功·五禽戏（11）
2025-07-29	养生保健	1.甲状腺结节就是癌的前兆？
2025-07-30	养生保健	2.颈椎病有七大危害 学会三套操 拯救僵硬的肩颈
2025-07-31	养生保健	3.娃娃菜、黑木耳、蒜苔、黄瓜会致癌？真实原因是这样
2025-08-01	养生保健	4.吃坚果竟有利于心血管健康？原来这些年我们都小瞧它了
2025-08-02	养生保健	5.微波炉加热食物致癌，辐射伤身？
2025-08-03	养生保健	6.什么是青光眼？
2025-08-04	养生保健	7.什么是窦性心动过速？
2025-08-05	养生保健	8.癫痫伤脑都得治 关键在于病灶位置
2025-08-06	养生保健	9.夏季防蚊虫小妙招
2025-08-07	养生保健	10.人体是如何与外界进行气体交换的？
2025-08-08	养生保健	11.家庭急救——胸痛
2025-08-09	养生保健	12.家庭急救——心肺复苏
2025-08-10	养生保健	13.家庭急救——癫痫发作
2025-08-11	养生保健	14.家庭急救——烫伤
2025-08-12	养生保健	15.家庭急救——中风
2025-08-13	养生保健	16.吃饭时细嚼慢咽就可以控制体重 你信

		吗
2025-08-14	养生保健	17.吃白米饭有讲究 这些知道吗
2025-08-15	养生保健	18.过敏不可怕 不了解这些才危险!
2025-08-16	养生保健	19.打嗝的奥秘
2025-08-17	养生保健	20.原来这才是日常喝水的正确姿势
2025-08-18	养生保健	21.这些不健康小动作 看看你中了几个 2
2025-08-19	养生保健	22.用了这么多年牙膏 你真的选对了吗?
2025-08-20	养生保健	23.方便面真的有毒吗?
2025-08-21	养生保健	24.健康吃水果的几大讲究 你都知道吗 2
2025-08-22	养生保健	25.食品安全头号杀手 食源性疾病 2
2025-08-23	养生保健	26.足部反射区与按摩手法
2025-08-24	养生保健	27.足部的反射区 (1)
2025-08-25	养生保健	28.足部的反射区 (2)
2025-08-26	养生保健	29.足部的反射区 (3)
2025-08-27	养生保健	30.足部的反射区 (4)
2025-08-28	养生保健	31.运用足部反射区健康法查病和保健
2025-08-29	养生保健	34.保健操 (耳穴) 2
2025-08-30	养生保健	35.耳穴工具、敷贴、禁忌 (一) 2
2025-08-31	养生保健	36.耳穴工具、敷贴、禁忌 (二) 2
2025-09-01	养生保健	37.耳穴疗法的起源 (一) 2
2025-09-02	养生保健	38.耳穴疗法的起源 (二) 2
2025-09-03	养生保健	39.解读耳穴 (一) 2
2025-09-04	养生保健	40.解读耳穴 (二) 2
2025-09-05	养生保健	41.解读耳穴 (三) 2

2025-09-06	养生保健	42.解读耳穴（四）
2025-09-07	养生保健	43.解读耳穴（五）
2025-09-08	养生保健	脑血管疾病的康复护理（上）
2025-09-09	养生保健	脑血管疾病的康复护理（下）
2025-09-10	认识老年综合征	2.1 您了解老年综合征吗？
2025-09-11	认识老年综合征	2.2 您知道如何维护内在功能吗？
2025-09-12	认识老年综合征	2.3 营养不良、肌少症、衰弱
2025-09-13	认识老年综合征	2.4 平衡障碍 步态异常与跌倒
2025-09-14	认识老年综合征	2.5 焦虑、抑郁、睡眠障碍
2025-09-15	认识老年综合征	2.6 尿失禁、便秘、大便失禁
2025-09-16	认识老年综合征	2.7 谵妄、制动
2025-09-17	家庭适老化改造	5.1 门厅、餐厅和起居室的适老化改造
2025-09-18	家庭适老化改造	5.2 厨房和阳台的适老化改造
2025-09-19	家庭适老化改造	5.3 卫生间和卧室的适老化改造
2025-09-20	家庭适老化改造	5.4 如厕辅具选择
2025-09-21	家庭适老化改造	5.5 沐浴辅具选择
2025-09-22	家庭适老化改造	5.6 扶手的应用 适老化改造的意义
2025-09-23	老年人传染病预防	6.1 威胁老年人的主要传染病
2025-09-24	老年人传染病预防	6.2 老人如何预防传染病？
2025-09-25	老年人传染病预防	6.3 老年人的疫苗接种
2025-09-26	老年人传染病预防	6.4 养老机构的传染病防控
2025-09-27	老年人用药安全	8.1 老年人多重用药注意事项
2025-09-28	老年人用药安全	8.2 正确认识止疼药
2025-09-29	老年人用药安全	8.3 老年人常见用药误区

2025-09-30	老年人用药安全	8.4 如何正确服用药物?
2025-10-09	中医药和老年健康	11.1 中医对老年状态的认识
2025-10-10	中医药和老年健康	11.2 老年人体质、疾病、症候辨识
2025-10-11	中医药和老年健康	11.3 如何合理选择中药
2025-10-12	中医药和老年健康	11.4 老年病的非药物干预
2025-10-13	白内障	谈谈白内障 1
2025-10-14	白内障	谈谈白内障 2
2025-10-15	白内障	谈谈白内障 3
2025-10-16	白内障	谈谈白内障 4-
2025-10-17	白内障	谈谈白内障 5
2025-10-18	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 1-
2025-10-19	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 2-
2025-10-20	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 3-
2025-10-21	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 4-
2025-10-22	延缓衰老	延缓衰老有诀窍 5-
2025-10-23	用药前注意事项	用药前您该知道的事 1-
2025-10-24	用药前注意事项	用药前您该知道的事 2-
2025-10-25	用药前注意事项	用药前您该知道的事 3-
2025-10-26	用药前注意事项	用药前您该知道的事 4-
2025-10-27	用药前注意事项	用药前您该知道的事 5-
2025-10-28	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 1-
2025-10-29	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 2-
2025-10-30	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 3-
2025-10-31	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 4-

2025-11-01	老年人如何吃出健康	老年人如何吃出健康 留住营养 5-
2025-11-02	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 1
2025-11-03	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 2-
2025-11-04	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 3
2025-11-05	平衡膳食你吃对了吗	平衡膳食你吃对了吗 5-
2025-11-06	全民健身系列微课程	1 陈氏十八式太极拳 1
2025-11-07	全民健身系列微课程	2 陈氏十八式太极拳 2-
2025-11-08	全民健身系列微课程	3 陈氏十八式太极拳 3
2025-11-09	全民健身系列微课程	4 陈氏十八式太极拳 4-
2025-11-10	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-11-11	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-11-12	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-11-13	全民健身系列微课程	5 八段锦 01-
2025-11-14	全民健身系列微课程	6 八段锦 02-
2025-11-15	全民健身系列微课程	7 八段锦 03-
2025-11-16	全民健身系列微课程	8 八段锦 04-
2025-11-17	全民健身系列微课程	9 八段锦 05-
2025-11-18	全民健身系列微课程	10 八极拳 1-
2025-11-19	全民健身系列微课程	11 八极拳 2-
2025-11-20	全民健身系列微课程	12 八极拳 3-
2025-11-21	全民健身系列微课程	13 八极拳 4-
2025-11-22	全民健身系列微课程	14 踢毽子-
2025-11-23	全民健身系列微课程	17 健步走 1-
2025-11-24	全民健身系列微课程	18 健步走 2-

2025-11-25	全民健身系列微课程	19 健身舞 1-
2025-11-26	全民健身系列微课程	21 健身舞 3-
2025-11-27	全民健身系列微课程	22 健身舞 4-
2025-11-28	全民健身系列微课程	23 健身舞 5-
2025-11-29	全民健身系列微课程	24 骑行-
2025-11-30	全民健身系列微课程	25 云板运动-
2025-12-01	全民健身系列微课程	37 太极剑-
2025-12-02	全民健身系列微课程	38 饮食健康 1-
2025-12-03	全民健身系列微课程	39 饮食健康 2-
2025-12-04	全民健身系列微课程	40 心理健康-
2025-12-05	老年人膳食营养	1.1 提高食物和营养素的摄入量
2025-12-06	老年人膳食营养	1.2 制作细软易消化食品
2025-12-07	老年人膳食营养	1.3 有咀嚼吞咽功能障碍老年人的食物选择
2025-12-08	老年人膳食营养	1.4 合理食用营养素补充剂
2025-12-09	老年人膳食营养	1.5 老年人应科学饮水
2025-12-10	老年人膳食营养	1.6 预防老年人肌肉衰减
2025-12-11	老年人膳食营养	1.7 保证老年人优质蛋白质供给
2025-12-12	老年人膳食营养	1.8 保证老年人摄入充足食物
2025-12-13	老年人膳食营养	1.9 影响老年人进食的因素
2025-12-14	老年人膳食营养	1.10 老年人餐食的合理搭配
2025-12-15	形体	形体梳理导论
2025-12-16	形体	准备训练-站姿训练
2025-12-17	形体	部位训练-头颈训练
2025-12-18	形体	部位训练-颈肩臂训练

2025-12-19	形体	部位训练-肩肘训练
2025-12-20	形体	部位训练-胸部训练
2025-12-21	形体	部位训练-手腕训练
2025-12-22	形体	部位训练-腿部训练
2025-12-23	形体	部位训练-跨臀训练
2025-12-24	形体	部位训练-脚尖踝训练
2025-12-25	形体	综合形体-手位训练
2025-12-26	形体	综合形体-臂肘腕指训练
2025-12-27	形体	综合形体-拉杆训练
2025-12-28	形体	综合形体-十四部位综合训练
2025-12-29	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（1）
2025-12-30	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（2）
2025-12-31	二十四式太极拳	二十四式太极拳分解动作（3）

书法绘画

时间	课程名称	课件名称
2025-01-01	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	44 课 大圈的折
2025-01-02	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	45 课 拨镫法
2025-01-03	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	46 课 什么是使转
2025-01-04	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	47 课 用笔总结
2025-01-05	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	48 课 怎样选帖
2025-01-06	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	49 课 如何读帖
2025-01-07	书法绘画系列课程--书法初级课程《笔法》	50 课 用笔测试 [终结篇]
2025-01-08	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	1 九成宮醴泉銘
2025-01-09	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	2 祕書監檢校侍中鉅
2025-01-10	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	3 鹿郡公臣魏徵奉
2025-01-11	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	4.敕撰
2025-01-12	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	5.維貞觀六年孟夏之
2025-01-13	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	6.月， 皇帝避暑乎九
2025-01-14	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	7.成之宮， 此則隨之仁
2025-01-15	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	8.壽宮也。冠山抗殿， 絕
2025-01-16	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	9.壑為池， 跨水架楹， 分
2025-01-17	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（一）	10.巘竦闕。高閣周建， 長
2025-01-18	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	11.廊四起。棟宇膠葛， 臺

2025-01-19	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	12.樹參差。仰視則迢遞
2025-01-20	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	13.以质。居高思坠，持满
2025-01-21	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	14.仞。珠璧交映，金碧相
2025-01-22	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	15.暉。照灼雲霞，蔽虧日
2025-01-23	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	16.月。觀其移山迴澗，窮
2025-01-24	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	17.泰極侈，以人從欲，良
2025-01-25	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	18.足深尤。至於炎景流
2025-01-26	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	19.之勝地。漢之甘泉不
2025-01-27	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（二）	20.能尚也。皇帝爰在弱冠，经营 mp4
2025-02-05	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	21.四方，逮乎立年，撫臨
2025-02-06	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	22.機兆。始以武功壹海
2025-02-07	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	23.內，終以文德懷遠人
2025-02-08	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	24.東越青丘，南踰丹徼
2025-02-09	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	25.皆獻琛奉贄，重譯來
2025-02-10	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	26.王。西暨輪臺，北拒玄
2025-02-11	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	27.闕，並地列州縣，人充
2025-02-12	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	28.編戶。氣淑年和，迓安
2025-02-13	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	29.遠肅。群生咸遂，靈貺
2025-02-14	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（三）	30.畢臻。雖藉二儀之功

2025-02-15	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	31.終資一人之慮。遺
2025-02-16	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	32.身利物，節風沐雨，百
2025-02-17	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	33.謂至人無為，大聖不
2025-02-18	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	34.作彼竭其力，我享其
2025-02-19	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	35.之胼胝。針石屢加，腠
2025-02-20	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	36.理猶滯。爰居京室，每
2025-02-21	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	37.弊炎暑。群下請建離
2025-02-22	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	38.宮，庶可怡神養性
2025-02-23	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	39.十家之產。深閉固拒
2025-02-24	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（四）	40.未肯俯從。以為隋氏
2025-02-25	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	41.舊宮，營於曩代，棄之
2025-02-26	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	42.則可惜，毀之則重勞
2025-02-27	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	43.事貴因循，何必改作？
2025-02-28	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	44 於是斲彫為櫟，損之
2025-03-01	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	45.又損，去其泰甚，葺其
2025-03-02	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	46.頽壞。雜丹墀以沙礫
2025-03-03	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	47.間粉壁以塗泥。玉砌
2025-03-04	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	48.接於土階，茅茨續於
2025-03-05	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	49.瓊室。仰觀壯麗，可作

2025-03-06	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（五）	50.鑒於既往，俯察卑儉
2025-03-07	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	51.足垂訓於後昆。此所
2025-03-08	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	52.謂至人無為，大聖不
2025-03-09	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	53.作，彼竭其力，我享其
2025-03-10	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	54.功者也。然昔之池沼
2025-03-11	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	55.咸引谷澗。宮城之內
2025-03-12	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	56.本乏水源。求而無之
2025-03-13	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	57.所致，聖心懷之不
2025-03-14	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	58.及中宮，歷覽臺觀。閑
2025-03-15	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	59.步西城之陰，躊躇高
2025-03-16	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（六）	60.覺有潤。因而以杖導
2025-03-17	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	61.其清若鏡，味甘如醴。
2025-03-18	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	62.南注丹霄之右，東流
2025-03-19	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	63.度於雙闕。貫穿青瑣
2025-03-20	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	64.縈帶紫房。激揚清波
2025-03-21	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	65.滌蕩瑕穢，可以導養
2025-03-22	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	66.鑒映群形，潤生萬物。
2025-03-23	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	67.同湛恩之不竭，將玄
2025-03-24	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	68.澤以常流：匪唯軋象

2025-03-25	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	69.部會逾萬人有五色雲團
2025-03-26	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（七）	70.輔塔頂眾盡瞻睹莫不崩
2025-03-27	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	71.悅大哉觀佛之光利用賓
2025-03-28	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	72.于法王禪師謂同學曰鵬
2025-03-29	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	73.運滄溟非雲羅之可頓心
2025-03-30	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	74.遊寂滅豈愛網之能加精
2025-03-31	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	75.進法門菩薩以自強不息
2025-04-01	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	76.本期同行復遂宿心鑿井
2025-04-02	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	77.純和飲食不貢獻，則
2025-04-03	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	78.醴泉出，飲之令人壽
2025-04-04	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	79.《東觀漢記》曰：「光武中元
2025-04-05	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（八）	80.飲之者痼疾皆愈。」然
2025-04-06	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	81.明聖。既可蠲茲沉痼
2025-04-07	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	82.又將延彼遐齡。是以
2025-04-08	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	83.百辟卿士，相趨動色
2025-04-09	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	84.聞於往昔，以祥為懼
2025-04-10	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	85.實取驗於當今。斯乃
2025-04-11	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	86.德，豈臣之末學，所能
2025-04-12	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	87.丕顯？但職在記言，屬

2025-04-13	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	88.盛美，有遺典策。敢陳
2025-04-14	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	89.實錄，爰勒斯銘。其詞曰：
2025-04-15	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（九）	90.千載膺期，萬物
2025-04-16	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	91.斯覩。功高大舜，勤深伯
2025-04-17	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	92.禹。絕後承前，登三邁
2025-04-18	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	93.神。武克禍亂，文懷遠
2025-04-19	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	94.臣。冠冕並襲，琛贄咸
2025-04-20	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	95.德。玄功潛運，幾深莫
2025-04-21	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	96.聲。萬類資始，品物流
2025-04-22	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	97.形。隨感變貳，應德效
2025-04-23	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	98.靈。介焉如響，赫赫明
2025-04-24	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	99.明。雜遝景福，葳蕤繁
2025-04-25	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十）	100.祉。雲氏龍宮，龜圖鳳
2025-04-26	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	101.趾。頌不輟工，華無停
2025-04-27	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	102.史。上善降祥，上智斯
2025-04-28	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	103.悅。流謙潤下，潺湲
2025-04-29	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	104.竭。道隨時泰，慶與泉
2025-04-30	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	105.般遊。黃屋非貴，天下
2025-05-06	欧阳询《九成宫醴泉铭》视频课程全集（十一）	106.為憂。人玩其華，我取
2025-05-07	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之为字

2025-05-08	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之刻字
2025-05-09	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之及字
2025-05-10	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之壹字
2025-05-11	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之害字
2025-05-12	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之攸字
2025-05-13	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之无字
2025-05-14	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之此字
2025-05-15	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之武字
2025-05-16	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之泰字
2025-05-17	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之灭字
2025-05-18	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之略字
2025-05-19	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之能字
2025-05-20	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之诵字
2025-05-21	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之金字
2025-05-22	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之高字
2025-05-23	古典书法教学：李斯《峄山碑》	古典书法教学：李斯《峄山碑》之万字
2025-05-24	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（1）
2025-05-25	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（2）
2025-05-26	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（3）
2025-05-27	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（4）
2025-05-28	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（5）
2025-05-29	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（6）
2025-05-30	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（7）
2025-05-31	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》（8）

2025-06-01	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (9)
2025-06-02	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (10)
2025-06-03	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (11)
2025-06-04	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (12)
2025-06-05	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (13)
2025-06-06	中国书法大讲堂： -柳公权	柳公权和《玄秘塔碑》 (14)
2025-06-07	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (1)
2025-06-08	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (2)
2025-06-09	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (3)
2025-06-10	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (4)
2025-06-11	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (5)
2025-06-12	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (6)
2025-06-13	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (7)
2025-06-14	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (8)
2025-06-15	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (9)
2025-06-16	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (10)
2025-06-17	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (11)
2025-06-18	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (12)
2025-06-19	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (13)
2025-06-20	中国书法大讲堂： -王羲之	王羲之《圣教序》 (14)
2025-06-21	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (1)
2025-06-22	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (2)
2025-06-23	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (3)
2025-06-24	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (4)

2025-06-25	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (5)
2025-06-26	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (6)
2025-06-27	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (7)
2025-06-28	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (8)
2025-06-29	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (9)
2025-06-30	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (10)
2025-07-01	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (11)
2025-07-02	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (12)
2025-07-03	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (13)
2025-07-04	中国书法大讲堂： -王铎	王铎 《题青阳山庄五律十首册》 (14)
2025-07-05	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (1)
2025-07-06	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (2)
2025-07-07	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (3)
2025-07-08	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (4)
2025-07-09	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (5)
2025-07-10	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (6)
2025-07-11	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (7)
2025-07-12	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (8)
2025-07-13	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (9)
2025-07-14	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (10)
2025-07-15	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (11)
2025-07-16	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (12)
2025-07-17	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (13)
2025-07-18	中国书法大讲堂： -米芾	米芾 《苕溪诗帖》 《蜀素帖》 (14)

2025-07-19	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (1)
2025-07-20	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (2)
2025-07-21	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (3)
2025-07-22	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (4)
2025-07-23	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (5)
2025-07-24	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (6)
2025-07-25	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (7)
2025-07-26	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (8)
2025-07-27	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (9)
2025-07-28	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (10)
2025-07-29	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (11)
2025-07-30	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (12)
2025-07-31	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (13)
2025-08-01	中国书法大讲堂： -苏轼	苏轼《赤壁赋》 (14)
2025-08-02	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》一
2025-08-03	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》二
2025-08-04	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》三
2025-08-05	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》四
2025-08-06	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》五
2025-08-07	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》六
2025-08-08	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》七
2025-08-09	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》八
2025-08-10	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》九
2025-08-11	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》十

2025-08-12	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》十一
2025-08-13	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》十二
2025-08-14	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》十三
2025-08-15	中国书法大讲堂： -颜真卿	颜真卿《颜勤礼碑》十四
2025-08-16	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (1)
2025-08-17	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (2)
2025-08-18	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (3)
2025-08-19	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (4)
2025-08-20	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (5)
2025-08-21	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (6)
2025-08-22	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (7)
2025-08-23	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (8)
2025-08-24	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (9)
2025-08-25	中国书法大讲堂： -赵孟頫	赵孟頫《胆巴碑》 (10)
2025-08-26	书法审美与基本技法	1.永字八法
2025-08-27	书法审美与基本技法	2.五种笔势
2025-08-28	书法审美与基本技法	3.点的写法
2025-08-29	书法审美与基本技法	4.提横竖撇
2025-08-30	书法审美与基本技法	5.捺的写法
2025-08-31	书法审美与基本技法	6.折和钩
2025-09-01	书法审美与基本技法	7.三组起笔
2025-09-02	书法审美与基本技法	8.三种笔锋
2025-09-03	书法审美与基本技法	9.结构的二维与主笔
2025-09-04	书法审美与基本技法	10.横主笔

2025-09-05	书法审美与基本技法	11.两翼主笔
2025-09-06	书法审美与基本技法	12.无主笔
2025-09-07	书法审美与基本技法	13.宁上勿下
2025-09-08	书法审美与基本技法	14.宁左勿右
2025-09-09	书法审美与基本技法	15.宁紧勿松
2025-09-10	书法审美与基本技法	16.结体规律
2025-09-11	书法审美与基本技法	17.偏旁与偏旁系列
2025-09-12	书法审美与基本技法	18.偏旁八系列
2025-09-13	书法审美与基本技法	19.点系列偏旁
2025-09-14	书法审美与基本技法	20.人系列偏旁
2025-09-15	书法审美与基本技法	21.木系列偏旁
2025-09-16	书法审美与基本技法	22.提系列偏旁
2025-09-17	书法审美与基本技法	23.口系列偏旁
2025-09-18	书法审美与基本技法	24.刀系列偏旁
2025-09-19	书法审美与基本技法	25.撇系列偏旁
2025-09-20	书法审美与基本技法	26.框系列偏旁
2025-09-21	书法审美与基本技法	27.偏旁的编排
2025-09-22	书法审美与基本技法	28.右横主笔偏旁
2025-09-23	书法审美与基本技法	29.右翼主笔偏旁
2025-09-24	书法审美与基本技法	30.右无主笔偏旁
2025-09-25	书法审美与基本技法	31.上下结构偏旁
2025-09-26	书法审美与基本技法	32.包围结构偏旁
2025-09-27	书法审美与基本技法	33.抑左扬右
2025-09-28	书法审美与基本技法	34.黄金分割

2025-09-29	书法审美与基本技法	35.笔画匀称
2025-09-30	书法审美与基本技法	36.空灵饱满
2025-10-09	书法审美与基本技法	37.笔势提按
2025-10-10	书法审美与基本技法	38.阴阳辩证
2025-10-11	书法审美与基本技法	39.风格变化
2025-10-12	书法审美与基本技法	40.书体融合
2025-10-13	老年篆刻-边款	边款的刻法
2025-10-14	老年篆刻-边款	边款的位置和如何拓边款
2025-10-15	老年篆刻-边款	印章边款的雕刻方法
2025-10-16	老年篆刻-篆刻用具及刻法	篆刻的刀法和刻法
2025-10-17	老年篆刻-篆刻用具及刻法	刻印章的工具
2025-10-18	老年篆刻-篆刻用具及刻法	刻印章的刀法
2025-10-19	老年篆刻-篆刻用具及刻法	刻印章使用的文字
2025-10-20	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	古玺和汉印赏析
2025-10-21	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	流派印章赏析
2025-10-22	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章布局中文字的调整
2025-10-23	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章材料的选择
2025-10-24	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章的布局方法
2025-10-25	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章的布局要领及类型
2025-10-26	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章的雕刻方法
2025-10-27	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章的类型
2025-10-28	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	印章的章法和布局
2025-10-29	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨画概述
2025-10-30	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨画工具

2025-10-31	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰花绘制方法与创作-兰花基本知识
2025-11-01	中国传统水墨画艺术--水墨画	画兰表现方法
2025-11-02	中国传统水墨画艺术--水墨画	兰叶画法—兰叶形态练习
2025-11-03	中国传统水墨画艺术--水墨画	兰叶画法—画兰口诀
2025-11-04	中国传统水墨画艺术--水墨画	兰叶画法—左右撇法练习
2025-11-05	中国传统水墨画艺术--水墨画	兰叶画法—多株兰叶练习
2025-11-06	中国传统水墨画艺术--水墨画	兰花画法
2025-11-07	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰绘制步骤
2025-11-08	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-两株丛兰-第一幅
2025-11-09	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-两株丛兰-第二幅
2025-11-10	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-多株丛兰-第一幅
2025-11-11	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-多株丛兰-第二幅
2025-11-12	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-多株丛兰-第三幅
2025-11-13	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨兰创作-多株丛兰-第四幅
2025-11-14	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰花作品欣赏
2025-11-15	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹绘制基本方法及竹叶和竹枝画法
2025-11-16	中国传统水墨画艺术--水墨画	竹竿画法与竹节画法
2025-11-17	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹绘制技巧
2025-11-18	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹创作—以竹叶为主的墨竹创作（1）
2025-11-19	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹创作—以竹叶为主的墨竹创作（2）
2025-11-20	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹创作—以竹竿为主的墨竹创作
2025-11-21	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹组合创作（1）
2025-11-22	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹组合创作（2）
2025-11-23	中国传统水墨画艺术--水墨画	墨竹作品欣赏

2025-11-24	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾基本概况
2025-11-25	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾身体组成
2025-11-26	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾绘制方法
2025-11-27	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾的动势
2025-11-28	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾的组合（1）
2025-11-29	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾的组合（2）
2025-11-30	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾的组合（3）
2025-12-01	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨河虾创作步骤例（1）
2025-12-02	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨河虾创作步骤例（2）
2025-12-03	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾综合创作（1）
2025-12-04	中国传统水墨画艺术--水墨画	河虾综合创作（2）
2025-12-05	中国传统水墨画艺术--水墨画	齐白石墨虾作品欣赏
2025-12-06	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹基本概况
2025-12-07	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹身体构成
2025-12-08	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹绘制方法
2025-12-09	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹的动势
2025-12-10	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹的组合--双蟹组合法
2025-12-11	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹的组合--多只蟹组合法
2025-12-12	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹的组合--正反组合法
2025-12-13	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作步骤例（1）
2025-12-14	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作步骤例（2）
2025-12-15	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第1幅
2025-12-16	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第2幅
2025-12-17	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第3幅

2025-12-18	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第 4 幅
2025-12-19	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第 5 幅
2025-12-20	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹创作--河蟹创作--第 6 幅
2025-12-21	中国传统水墨画艺术--水墨画	河蟹作品欣赏
2025-12-22	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-23	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-24	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-25	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-26	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-27	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-28	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-29	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-30	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅
2025-12-31	中国传统水墨画艺术--水墨画	水墨兰竹综合创作--第一幅

综合素养

时间	课程名称	课件名称
2025-01-01	生态摄影鸟类	攀禽 翠鸟
2025-01-02	生态摄影鸟类	涉禽 夜鹭
2025-01-03	生态摄影鸟类	教你制作照片
2025-01-04	生态摄影鸟类	拍鸟的方法
2025-01-05	生态摄影鸟类	北京的鸟儿
2025-01-06	生态摄影鸟类	慢门拍鸟
2025-01-07	生态摄影鸟类	十渡 四大名旦（上）
2025-01-08	生态摄影鸟类	十渡 四大名旦（下）
2025-01-09	生态摄影鸟类	我的拍鸟装备
2025-01-10	生态摄影鸟类	鸣禽 北红尾鸲
2025-01-11	生态摄影鸟类	捕捉鸟儿精彩瞬间（上）
2025-01-12	生态摄影鸟类	捕捉鸟儿精彩瞬间（下）
2025-01-13	生态摄影鸟类	游禽 凤头鸊鷉
2025-01-14	生态摄影鸟类	岭南闻鸟喧
2025-01-15	动静物拍摄技巧	抽象摄影
2025-01-16	动静物拍摄技巧	动物摄影
2025-01-17	动静物拍摄技巧	静物摄影
2025-01-18	动静物拍摄技巧	微距摄影
2025-01-19	超轻粘土手工制作	第一讲 课程概述 1
2025-01-20	超轻粘土手工制作	第二讲 小章鱼的制作
2025-01-21	超轻粘土手工制作	第三讲 机器猫的制作
2025-01-22	超轻粘土手工制作	第四讲 向日葵的制作

2025-01-23	超轻粘土手工制作	第五讲 宇航员的制作
2025-01-24	化妆美容	01 中老年化妆特点和化妆品选用-
2025-01-25	化妆美容	02 皮肤基础护理-
2025-01-26	春秋	1.《春秋》内容精要
2025-01-27	春秋	2.孔子与《春秋》
2025-02-05	春秋	3.《春秋》三传（上）
2025-02-06	春秋	4.《春秋》三传（中）
2025-02-07	春秋	5.《春秋》三传（下）
2025-02-08	春秋	6.《春秋》释名
2025-02-09	大学	1.初识《大学》
2025-02-10	大学	2.《大学》概说之“三纲领”（上）
2025-02-11	大学	3.《大学》概说之“三纲领”（下）
2025-02-12	大学	4.《大学》概说之“八条目”（上）
2025-02-13	大学	5.《大学》概说之“八条目”（下）
2025-02-14	论语	1.孔子与《论语》（上）
2025-02-15	论语	2.孔子与《论语》（下）
2025-02-16	论语	3.《论语》：为学与成德（上）
2025-02-17	论语	4.《论语》：为学与成德（中）
2025-02-18	论语	5.《论语》：为学与成德（下）
2025-02-19	尚书	1.《尚书》内容精要
2025-02-20	尚书	2.《尚书》概说
2025-02-21	尚书	3.《尚书》的千古“公案”（上）
2025-02-22	尚书	4.《尚书》的千古“公案”（下）
2025-02-23	尚书	5.古人眼中的《尚书》

2025-02-24	经学	1.“五经”内容精要（上）
2025-02-25	经学	2.“五经”内容精要（下）
2025-02-26	经学	3.“六经”次序探源
2025-02-27	经学	4.儒经体系的演变
2025-02-28	经学	5.六经与儒家
2025-03-01	经学	6.经学发展历史：汉学与宋学
2025-03-02	经学	7.经学渊源
2025-03-03	周易	1.《周易》成书过程（上）
2025-03-04	周易	2.《周易》成书过程（下）
2025-03-05	周易	3.《周易》的历史影响
2025-03-06	周易	4.《周易》的现代智慧（上）
2025-03-07	周易	5.《周易》的现代智慧（下）
2025-03-08	周易	6.《周易》的结构
2025-03-09	周易	7.乾卦与坤卦的现代解读（上）
2025-03-10	周易	8.乾卦与坤卦的现代解读（下）
2025-03-11	礼记	1.《礼记》
2025-03-12	礼记	2.《仪礼》
2025-03-13	礼记	3.《周礼》
2025-03-14	礼记	4.孔子论“礼”
2025-03-15	老子智慧	1.老子与《道德经》
2025-03-16	老子智慧	2.老子的治身之道
2025-03-17	老子智慧	3.老子的治国之道（上）
2025-03-18	老子智慧	4.老子的治国之道（下）
2025-03-19	老子智慧	5.大道至简与道法自然

2025-03-20	中庸	1.《中庸》 解题
2025-03-21	中庸	2.《中庸》 作者与结构
2025-03-22	中庸	3.《中庸》 导读（一）：“首明一理”
2025-03-23	中庸	4.《中庸》 导读（二）：“中散为万事”
2025-03-24	中庸	5.《中庸》 导读（三）：“末复归于一理”
2025-03-25	诗经	1.《诗经》 的产生
2025-03-26	诗经	2.《诗》 的编纂
2025-03-27	诗经	3.《诗经》 组成：风·雅·颂
2025-03-28	诗经	4.孔子教《诗》（上）
2025-03-29	诗经	5.孔子教《诗》（中）
2025-03-30	诗经	6.孔子教《诗》（下）
2025-03-31	“狂人”庄子	1.“狂人”庄子（上）
2025-04-01	“狂人”庄子	2.“狂人”庄子（下）
2025-04-02	“狂人”庄子	3.“狂言”庄子
2025-04-03	“狂人”庄子	4.庄子的方内、方外
2025-04-04	“狂人”庄子	5.人间世
2025-04-05	“狂人”庄子	6.齐死生与逍遥
2025-04-06	绿野中国	绿野中国之湘西桃花虫（下）
2025-04-07	绿野中国	绿野中国之地球之怒（上）
2025-04-08	绿野中国	绿野中国之地球之怒（下）
2025-04-09	绿野中国	绿野中国之仙居密码
2025-04-10	绿野中国	绿野中国之海水谜团
2025-04-11	绿野中国	绿野中国之奇山探秘
2025-04-12	绿野中国	绿野中国之金丝猴迁徙之谜

2025-04-13	绿野中国	绿野中国之隘口奇观
2025-04-14	绿野中国	绿野中国之青城怪虫（上）
2025-04-15	绿野中国	绿野中国之雨林迷踪（下）
2025-04-16	绿野中国	绿野中国之解码桌山
2025-04-17	绿野中国	绿野中国之黑魔鬼之谜
2025-04-18	绿野中国	绿野中国之寻找桃园仙居
2025-04-19	绿野中国	绿野中国之巨兽来袭
2025-04-20	绿野中国	绿野中国之深山谜影（上）
2025-04-21	绿野中国	绿野中国之探秘地下宝藏
2025-04-22	绿野中国	绿野中国之走进缸窑岭
2025-04-23	绿野中国	绿野中国之神奇的卵石古镇（上）
2025-04-24	绿野中国	绿野中国之盛谷谜影
2025-04-25	绿野中国	绿野中国之火山探秘
2025-04-26	绿野中国	绿野中国之魅力蓝洞
2025-04-27	绿野中国	绿野中国之寻找天街村（上）
2025-04-28	绿野中国	绿野中国之寻找天街村（下）
2025-04-29	绿野中国	绿野中国之神秘苗寨
2025-04-30	绿野中国	绿野中国之雪乡奇景
2025-05-06	绿野中国	绿野中国之海岛奇泉
2025-05-07	绿野中国	绿野中国之悬崖上的村落（上）
2025-05-08	绿野中国	绿野中国之悬崖上的村落（下）
2025-05-09	绿野中国	绿野中国之东海仙岛之谜（上）
2025-05-10	绿野中国	绿野中国之东海仙岛之谜（下）
2025-05-11	绿野中国	绿野中国之千古奇楼（上）

2025-05-12	绿野中国	绿野中国之千古奇楼（中）
2025-05-13	绿野中国	绿野中国之千古奇楼（下）
2025-05-14	绿野中国	绿野中国之古宅不倒之谜（上）
2025-05-15	绿野中国	绿野中国之古宅不倒之谜（下）
2025-05-16	绿野中国	绿野中国之湘西桃花虫（上）
2025-05-17	绿野中国	绿野中国之离奇金沙
2025-05-18	绿野中国	绿野中国之小城神泥
2025-05-19	绿野中国	绿野中国之探秘石板村
2025-05-20	绿野中国	绿野中国之雪山寻踪
2025-05-21	绿野中国	绿野中国之青城怪虫（下）
2025-05-22	绿野中国	绿野中国之雨林迷踪（上）
2025-05-23	绿野中国	绿野中国之山中奇物（上）
2025-05-24	绿野中国	绿野中国之山中奇物（下）
2025-05-25	绿野中国	绿野中国之深山谜影（下）
2025-05-26	绿野中国	绿野中国之踏雪寻踪
2025-05-27	绿野中国	绿野中国之神奇的卵石古镇（下）
2025-05-28	绿野中国	绿野中国之寻找海草房
2025-05-29	绿野中国	绿野中国之草原寻奇（上）
2025-05-30	绿野中国	绿野中国之草原寻奇（下）
2025-05-31	绿野中国	绿野中国之丛林怪客
2025-06-01	绿野中国	绿野中国之深山奇村
2025-06-02	新时代老人，与文明同行	01.良好家规家风的传承者
2025-06-03	新时代老人，与文明同行	02.老人不应成为“宅居族”
2025-06-04	新时代老人，与文明同行	03.乘车时的文明礼让

2025-06-05	新时代老人，与文明同行	04.志愿服务是当代老年人的“文化符号”
2025-06-06	老年人礼仪	01.个人行为举止礼仪
2025-06-07	老年人礼仪	02. 体态语言的修养
2025-06-08	老年人礼仪	03. 仪容仪表美的塑造与实现
2025-06-09	老年人礼仪	04. 言谈礼仪修养
2025-06-10	基本安全生活常识	燃气热水器的安装与安全
2025-06-11	基本安全生活常识	如何正确使用燃气器具
2025-06-12	基本安全生活常识	燃气泄漏处置方法
2025-06-13	基本安全生活常识	燃气中毒急救知识
2025-06-14	基本安全生活常识	家庭安全用电须知
2025-06-15	基本安全生活常识	用电事故的预防与应对
2025-06-16	基本安全生活常识	台风的防范
2025-06-17	基本安全生活常识	雷电灾害的防范
2025-06-18	基本安全生活常识	龙卷风防范
2025-06-19	基本安全生活常识	高温灾害的防范
2025-06-20	基本安全生活常识	地震前兆
2025-06-21	基本安全生活常识	震时避险方法
2025-06-22	基本安全生活常识	震后自救互救
2025-06-23	基本安全生活常识	火灾预防
2025-06-24	基本安全生活常识	火灾逃生与救助
2025-06-25	基本安全生活常识	灭火方法
2025-06-26	基本安全生活常识	家庭储药备忘
2025-06-27	基本安全生活常识	如何给伤口止血
2025-06-28	基本安全生活常识	如何搬运伤病人

2025-06-29	基本安全生活常识	如何进行胸外心脏按压
2025-06-30	基本安全生活常识	如何进行人工呼吸
2025-07-01	学歌唱速成	学唱歌速成 什么样的高音是好听的高音？
2025-07-02	学歌唱速成	学唱歌速成，不要让你的声音飘飘然
2025-07-03	学歌唱速成	学唱歌速成，颤音怎么发出来
2025-07-04	学歌唱速成	学唱歌速成，唱高音时老是掉链子怎么办
2025-07-05	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌带哭腔怎么办
2025-07-06	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌漏气是因为牙缝太大？
2025-07-07	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌声音很僵硬怎么办-
2025-07-08	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌声音很散要怎么办
2025-07-09	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时不会发力怎么办
2025-07-10	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时口型也很重要吗-
2025-07-11	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时老是破音怎么办
2025-07-12	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时如何气先出-
2025-07-13	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时舌头会乱动怎么办
2025-07-14	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时舌头一直乱动怎么办
2025-07-15	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时舌头应该怎么放？
2025-07-16	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌时应该坐着还是站着
2025-07-17	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌是不是要必须连音唱
2025-07-18	学歌唱速成	学唱歌速成，唱歌总是一个调怎么办
2025-07-19	学歌唱速成	学唱歌速成，低音下不去怎么办
2025-07-20	学歌唱速成	学唱歌速成，发声点缩小、共鸣腔打开
2025-07-21	学歌唱速成	学唱歌速成，腹部用力时喉头怎样放松-
2025-07-22	学歌唱速成	学唱歌速成，高音、中音、低音发声点都一样吗

2025-07-23	学歌唱速成	学唱歌速成，高音能不能不要那么刺耳
2025-07-24	学歌唱速成	学唱歌速成，高音能不能不要那么刺耳？
2025-07-25	学歌唱速成	学唱歌速成，高音是不是就是不漏气的假声？
2025-07-26	学歌唱速成	学唱歌速成，高音应该往哪儿使劲
2025-07-27	学歌唱速成	学唱歌速成，共鸣腔体的运用
2025-07-28	学歌唱速成	学唱歌速成，还在纠结如何吸气
2025-07-29	学歌唱速成	学唱歌速成，假音有种很唐突的感觉怎么办
2025-07-30	学歌唱速成	学唱歌速成，绝密武器：低音
2025-07-31	学歌唱速成	学唱歌速成，开口唱歌时是否要大量吸气
2025-08-01	学歌唱速成	学唱歌速成，快歌换气有什么技巧
2025-08-02	学歌唱速成	学唱歌速成，练习如何缩小发声点
2025-08-03	学歌唱速成	学唱歌速成，哪些练习可以加强弱混声-
2025-08-04	学歌唱速成	学唱歌速成，男生唱女生的歌会不会比较累？
2025-08-05	学歌唱速成	学唱歌速成，男生怎么唱出温柔的声音
2025-08-06	学歌唱速成	学唱歌速成，你是否也会唱完歌就觉得累？
2025-08-07	学歌唱速成	学唱歌速成，气泡音如何转发声
2025-08-08	学歌唱速成	学唱歌速成，气息和共鸣有没有关系
2025-08-09	学歌唱速成	学唱歌速成，情歌都适合用哭腔吗
2025-08-10	学歌唱速成	学唱歌速成，请将声音和气息结合起来唱歌-
2025-08-11	学歌唱速成	学唱歌速成，如何发出正确的哼鸣气泡音
2025-08-12	学歌唱速成	学唱歌速成，如何改善听声音没有辨识度
2025-08-13	学歌唱速成	学唱歌速成，如何感受声带是否闭合
2025-08-14	学歌唱速成	学唱歌速成，如何进行喉舌分离-
2025-08-15	学歌唱速成	学唱歌速成，如何去调配我们的音色？

2025-08-16	学歌唱速成	学唱歌速成，如何让你的尾音更加动听
2025-08-17	学歌唱速成	学唱歌速成，如何让自己的声音有辨识度
2025-08-18	学歌唱速成	学唱歌速成，如何吸气吸的更深
2025-08-19	学歌唱速成	学唱歌速成，如何在唱歌时专音更加流畅
2025-08-20	学歌唱速成	学唱歌速成，如何找到“气柱”并运用它
2025-08-21	学歌唱速成	学唱歌速成，如何拯救唱歌“绵羊音”
2025-08-22	学歌唱速成	学唱歌速成，嗓子干痒可以唱歌吗？
2025-08-23	学歌唱速成	学唱歌速成，什么方式能增加唱歌的律动感
2025-08-24	学歌唱速成	学唱歌速成，什么是混声
2025-08-25	学歌唱速成	学唱歌速成，说话声音洪亮有利于唱歌-
2025-08-26	学歌唱速成	学唱歌速成，嘶吼怎么样去练习
2025-08-27	学歌唱速成	学唱歌速成，听说放松、向下才能唱好歌-
2025-08-28	学歌唱速成	学唱歌速成，听一首歌一百遍就会唱？
2025-08-29	学歌唱速成	学唱歌速成，为何唱歌的时候声音总是被压着
2025-08-30	学歌唱速成	学唱歌速成，为什么都说唱歌要用后端发声-
2025-08-31	学歌唱速成	学唱歌速成，想让高音听起来不费力
2025-09-01	学歌唱速成	学唱歌速成，想要唱歌有音色
2025-09-02	学歌唱速成	学唱歌速成，想要高音有嘶吼沙哑的音色
2025-09-03	学歌唱速成	学唱歌速成，在练习气息控制时应该注意哪些-
2025-09-04	学歌唱速成	学唱歌速成，怎么练习声带控制能力
2025-09-05	学歌唱速成	学唱歌速成，怎么让声带更好的合拢
2025-09-06	学歌唱速成	学唱歌速成，怎样寻找正确的发声点
2025-09-07	学歌唱速成	学唱歌速成，怎样正确使用头腔共鸣
2025-09-08	学歌唱速成	学唱歌速成，真假声要如何的进行转换

2025-09-09	学歌唱速成	学唱歌速成，真假声转换不自然怎么办
2025-09-10	学歌唱速成	学唱歌速成，字头影响发声的问题怎么解决
2025-09-11	每日学唱歌	唱歌 如何在歌曲一开始换声？
2025-09-12	每日学唱歌	每日学唱歌 边缘发声和混声有什么关系？
2025-09-13	每日学唱歌	唱歌跟不上伴奏怎么办-
2025-09-14	每日学唱歌	每日学唱歌 不得不学的声音质感秘籍-高清 480
2025-09-15	每日学唱歌	每日学唱歌 唱歌时换气点总是找不到怎么办？
2025-09-16	每日学唱歌	每日学唱歌 如何锻炼气息运用的核心肌群？
2025-09-17	每日学唱歌	每日学唱歌 唱高音时要用到边缘发声吗？
2025-09-18	每日学唱歌	每日学唱歌 唱歌的时候声音发抖怎么办？
2025-09-19	每日学唱歌	每日学唱歌 唱歌时喉舌为什么需要分离？
2025-09-20	每日学唱歌	每日学唱歌 假音也是需要进阶练习的！
2025-09-21	每日学唱歌	每日学唱歌 开口音和闭口音有什么练习方法？
2025-09-22	每日学唱歌	每日学唱歌 口水过多影响唱歌怎么办？
2025-09-23	每日学唱歌	每日学唱歌 流行唱法最开始要练什么？
2025-09-24	每日学唱歌	每日学唱歌 你有必要知道的一些音乐风格！
2025-09-25	每日学唱歌	每日学唱歌 如何唱一些跨度比较大的歌？
2025-09-26	每日学唱歌	每日学唱歌 如何分辨胸式呼吸及腹式呼吸？
2025-09-27	每日学唱歌	每日学唱歌 如何练好转音？
2025-09-28	每日学唱歌	每日学唱歌 如何判断自己唱歌的时候对不对
2025-09-29	每日学唱歌	每日学唱歌 如何让你的音色变亮？
2025-09-30	每日学唱歌	每日学唱歌 如何体验一线女歌手的唱法和唱功？

2025-10-09	每日学唱歌	每日学唱歌 如何训练唱歌时声带的肌肉力量？
2025-10-10	每日学唱歌	每日学唱歌 如何演唱既简单又高逼格的歌曲？
2025-10-11	每日学唱歌	每日学唱歌 天生音域窄怎么破？
2025-10-12	每日学唱歌	每日学唱歌 学流行唱法前要学民族美声吗？
2025-10-13	每日学唱歌	每日学唱歌 咽部怎么训练？
2025-10-14	每日学唱歌	每日学唱歌 音乐真人秀节目是否有剧本？
2025-10-15	每日学唱歌	每日学唱歌 有哪些锻炼气息均匀的小动作
2025-10-16	每日学唱歌	每日学唱歌 怎样分析一位歌手的唱法唱功等等？
2025-10-17	每日学唱歌	每日学唱歌，为什么在 KTV 唱歌高音很困难？
2025-10-18	每日学唱歌	每日学唱歌，为什么在 KTV 唱一会歌感觉喉咙痛？
2025-10-19	每日学唱歌	每日学唱歌教程，初学者应该从哪开始学呢？
2025-10-20	每日学唱歌	每日学唱歌教程，如何才能更清晰的咬字？
2025-10-21	每日学唱歌	每日学唱歌教程，如何唱好慢歌
2025-10-22	每日学唱歌	每日学唱歌教程，如何放开声音-
2025-10-23	每日学唱歌	每日学唱歌教程，怎样稳定弱延音
2025-10-24	每日学唱歌	每日学唱歌速成，唱歌的时候是腹部用力
2025-10-25	每日学唱歌	每日学唱歌速成，治疗你唱歌过重的鼻音
2025-10-26	每日学唱歌	每日学唱歌 假声和头声的区别到底在哪儿？
2025-10-27	二胡独奏教程	二胡独奏九儿
2025-10-28	二胡独奏教程	二胡独奏卷珠帘
2025-10-29	二胡独奏教程	二胡独奏千古
2025-10-30	二胡独奏教程	二胡独奏秋意浓

2025-10-31	二胡独奏教程	二胡独奏赛马-
2025-11-01	二胡独奏教程	二胡独奏天空之城
2025-11-02	二胡独奏教程	二胡独奏田园春色
2025-11-03	二胡独奏教程	二胡独奏雨醉江南
2025-11-04	二胡教学	二胡教学 01-基本技法
2025-11-05	二胡教学	二胡教学 02-一·二·三指按弦练习
2025-11-06	二胡教学	二胡教学 03-练习曲及初级乐曲
2025-11-07	二胡教学	二胡教学 04-连弓练习
2025-11-08	二胡教学初级教程	二胡的概述
2025-11-09	二胡教学初级教程	二胡的构造
2025-11-10	二胡教学初级教程	二胡的技法-定弦 定音
2025-11-11	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-八分音符和附点的四分音符
2025-11-12	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-把位 5 2 弦-
2025-11-13	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-前八分后十六分音符-
2025-11-14	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-如何持弓
2025-11-15	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-如何运弓-
2025-11-16	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-演奏姿势
2025-11-17	二胡教学初级教程	二胡的演奏技法-有节奏的运弓
2025-11-18	二胡教学初级教程	二胡的演奏技巧-把位按音-
2025-11-19	二胡教学初级教程	二胡的演奏技巧-如何持琴 按指
2025-11-20	二胡教学初级教程	二胡教学的演奏技法-十六分音符
2025-11-21	二胡教学初级教程	二胡练习曲-
2025-11-22	二胡微课堂	第一课：二胡的发展历史
2025-11-23	二胡微课堂	第二课：二胡的构造

2025-11-24	二胡微课堂	第三课：二胡的演奏
2025-11-25	二胡微课堂	第四课：按弦以及 D 调“15 弦”一把位音位
2025-11-26	二胡微课堂	第五课：D 调一把位乐曲《小星星》
2025-11-27	二胡微课堂	第六课：运弓、按弦技巧要点以及训练方法
2025-11-28	从零起步学二胡	第一讲：认识二胡
2025-11-29	从零起步学二胡	第二讲：简谱知识
2025-11-30	从零起步学二胡	第三讲：坐姿和运弓
2025-12-01	从零起步学二胡	第四讲：定音、调式和 D 调演奏法
2025-12-02	从零起步学二胡	第五讲：长短弓和节奏变化
2025-12-03	从零起步学二胡	第六讲：练弓演奏法
2025-12-04	从零起步学二胡	第七讲：小指按音
2025-12-05	从零起步学二胡	第八讲：乐曲《凤阳花鼓》《山村初晓》《田园春色》
2025-12-06	从零起步学二胡	第九讲：二胡演奏中的常用节奏
2025-12-07	从零起步学二胡	第十讲：G 调第一把位练习
2025-12-08	从零起步学二胡	第十一讲：D 调换把
2025-12-09	从零起步学二胡	第十二讲：G 调换把
2025-12-10	古罄基础教学课程	古罄前世今生
2025-12-11	古罄基础教学课程	五音疗法
2025-12-12	古罄基础教学课程	古罄基本演奏方法
2025-12-13	古罄基础教学课程	音名与唱名
2025-12-14	古罄基础教学课程	认识节奏与节拍
2025-12-15	古罄基础教学课程	节奏练习
2025-12-16	古罄基础教学课程	考核与实践
2025-12-17	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（1）

2025-12-18	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（2）
2025-12-19	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（3）
2025-12-20	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（4）
2025-12-21	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（5）
2025-12-22	京剧表演艺术之美	京剧表演艺术之美（6）
2025-12-23	健身广场舞	摆手舞
2025-12-24	健身广场舞	巴山舞（上）
2025-12-25	健身广场舞	巴山舞（下）
2025-12-26	健身广场舞	筷子舞（上）
2025-12-27	健身广场舞	筷子舞（下）
2025-12-28	健身广场舞	坝坝舞（上）
2025-12-29	健身广场舞	坝坝舞（下）
2025-12-30	健身广场舞	扇子舞（上）
2025-12-31	健身广场舞	扇子舞（下）

注：每日课堂可登录[辽宁终身学习网](#)或[辽宁老年大学网](#)进行观看

有线电视：辽宁老年大学专区

老年大学直播课堂

课程推荐	课程名称	课程数量
直播课堂 【3.31-4.6】	民法典婚姻家庭编	3-4(集)
	版画	3-4(集)
	行出新天地	17-18(集)
	银龄乐学法律小课堂	5-6(集)
	印记	36-36(集)
	改变世界的天气	7-7(集)
	故事里的红色辽宁	13-14(集)
	线刻	3-4(集)
	0-3岁家长系列	13-14(集)
	紧急救护	5-6(集)
	文史讲堂	76-76(集)
	愤怒的星球	3-3(集)
	古琴	11-12(集)
	指画艺术	1-2(集)
	育儿好书推荐	13-14(集)
	老年人如何吃出健康	7-8(集)
	世界最狂野城市	1-1(集)
	戏曲文化	37-37(集)
	手机短片拍摄	13-14(集)
	超轻粘土制作	3-4(集)
	八段锦	9-10(集)
	父母上岗证_陪伴	4-5(集)
	奇趣大自然	37-37(集)
	动物社会	12-12(集)
	毛笔制作	7-8(集)
	老年理财规划	3-4(集)
	摄影：光的运用	3-4(集)
	书法审美与基本技法-偏旁部首	13-14(集)
	历史大揭秘	6-6(集)

老年大学点播课堂

课程推荐	课程名称	课程数量
点播课堂 【3.31—4.6】	中医眼中的咳嗽之谜	1-2（集）
	男性也要养养肝 三甲潜阳汤	1-1（集）
	100套经典养生动作	1-99（集）
	唐诗里的山水意境	1-16（集）
	如何做好退休前的心理准备	1-6（集）
	行出新天地	1-25（集）
	中国传统水墨画艺术-篆刻	1-11（集）
	广场舞的创编法	1-5（集）
	老年人膳食营养	1-10（集）
	盐边美食：菌子铜火锅与火腿的碰撞	1-2（集）
	古罄初级教学课程	1-10（集）
	中西烹饪	1-12（集）
	FOC傣族热舞	1-5（集）
	手机短视频制作	1-30（集）
	国画基础	1-50（集）
	桂林美食	1-2（集）
	科学种田巧施肥	1-1（集）
	八极拳	1-4（集）
	王阳明-百家讲坛	1-12（集）
	模特步态之认识	1-4（集）
	人人都能歌唱	1-5（集）
	中国精神	1-8（集）
	摄影构图	1-22（集）
	朱培尔篆书	1-1（集）
	育孙宝典系列课	1-100（集）

老年大学轮播课堂

课程推荐	课程名称	课程数量
轮播课堂 【3.31-4.6】	大国小味	1-2(集)
	看见中国	3-4(集)
	民法典婚姻家庭编	1-2(集)
	版画	1-2(集)
	行出新天地	15-16(集)
	银龄乐学法律小课堂	3-4(集)
	印记	35-35(集)
	改变世界的天气	6-6(集)
	共同的海洋	3-3(集)
	京剧表演艺术之美(一)	3-4(集)
	故事里的红色辽宁	11-12(集)
	线刻	1-2(集)
	0-3岁家长系列	11-12(集)
	紧急救护	3-4(集)
	海上丝绸之路	7-7(集)
	古琴	9-10(集)
	刺绣艺术	9-10(集)
	育儿好书推荐	11-12(集)
	老年人如何吃出健康	5-6(集)
	世界最狂野城市	13-13(集)
	戏曲文化	36-36(集)
	辽河文明(上部)	5-7(集)
	七彩国学	17-17(集)
	手机短片拍摄	11-12(集)
	超轻粘土制作	1-2(集)
	八段锦	7-8(集)
	野生动物	1-1(集)
	绿野中国	21-21(集)
	老年理财规划	1-2(集)
	书法审美与基本技法-偏旁部首	11-12(集)
	历史大揭秘	5-5(集)

注：辽宁有线电视“老年大学”专区频道课表每周更新