附件1

数字化课程学习资源遴选明细表

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1	康	中医保健	1	老年人中医体质辨识与调理	12	宣传片	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66385&wareInfoId=94380
2	康	中医保健				导论	15	
3	康	中医保健				老年辨体质，科学养为先	28	
4	康	中医保健				以平为期，以和为贵	43	
5	康	中医保健				气畅心舒，虚体自安	45	
6	康	中医保健				温阳固本，调虚强体	47	
7	康	中医保健				养阴生津，润燥安神	50	
8	康	中医保健				祛痰化湿，健脾和胃	57	
9	康	中医保健				湿热内蕴，清泄伏火	56	
10	康	中医保健				活血化瘀，通经活络	46	
11	康	中医保健				调心解郁，气和体安	51	
12	康	中医保健				固本培元，避邪防敏	46	
13	康	中医保健	2	中医药传统文化与基本知识	12	宣传片	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93225&wareInfoId=94424
14	康	中医保健				导论	29	
15	康	中医保健				精气篇世间万物从何而来	49	
16	康	中医保健				阴阳篇一阴一阳之谓道	57	
17	康	中医保健				五行篇不离于五，人亦应之	31	
18	康	中医保健				五脏的奥秘	61	
19	康	中医保健				调理身体有门道	71	
20	康	中医保健				正气固本防虚侵，病机辨析调气宜，气机和谐百病息	53	
21	康	中医保健				养好五脏保健康	57	
22	康	中医保健				阴阳调和，平衡适宜	42	
23	康	中医保健				四诊合参辨病因，综合施治去病根	51	
24	康	中医保健				先天后天话养生，把握方法强身体	62	
25	康	中医保健				宣传片	2	
26	康	中医保健				导论	19	
27	康	中医保健				中医对心血管的认识	66	
28	康	中医保健				心血管病的病因与防治原则	51	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
29	康	中医保健	3	心血管疾病中医药防治	11	冠心病心绞痛的中医防治	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93226&wareInfoId=94088
30	康	中医保健				心肌梗死的中医防治	50	
31	康	中医保健				高血压病的中医防治	48	
32	康	中医保健				高脂血症的中医防治	48	
33	康	中医保健				心律失常的中医防治	47	
34	康	中医保健				心力衰竭的中医防治	53	
35	康	中医保健				病毒性心肌炎的中医防治	51	
36	康	运动健康	4	养生功法八段锦	12	宣传片	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93227&wareInfoId=94455
37	康	运动健康				导论	24	
38	康	运动健康				活肩颈正体态第一、二式讲解示范	39	
39	康	运动健康				助消化护颈椎第四式讲解示范	53	
40	康	运动健康				活脊柱调心经第六式讲解示范	50	
41	康	运动健康				活气血养内脏第八式讲解示范	51	
42	康	运动健康				身体唤醒八段锦热身动作详解	60	
43	康	运动健康				轻松健身10分钟解锁一套养生操	56	
44	康	运动健康				身心调理10分钟掌握一大要诀	52	
45	康	运动健康				形神统一八段锦与中医理论的联系	57	
46	康	运动健康				慢病调理10分钟解锁一套自疗指南	54	
47	康	运动健康				开拓眼界10分钟了解一类不同导引术	48	
48	康	中医保健	5	消化系统疾病中医药防治与康复	12	宣传片	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66414&wareInfoId=94171
49	康	中医保健				导论	19	
50	康	中医保健				中医脾胃病特点	54	
51	康	中医保健				中医脾胃病诊法	63	
52	康	中医保健				胃食管反流病的中医药诊疗	47	
53	康	中医保健				慢性胃炎及胃癌前病变的中医药诊疗	59	
54	康	中医保健				功能性消化不良的中医药诊疗	54	
55	康	中医保健				幽门螺杆菌感染的防治与中医药治疗	55	
56	康	中医保健				慢性便秘及腹泻的中医药诊疗	35	
57	康	中医保健				溃疡性结肠炎的中医药诊疗	35	
58	康	中医保健				急性胃肠功能紊乱的中医药诊疗	43	
59	康	中医保健				调理脾胃和疾病预防与康复	36	
60	康	中医保健				宣传片	1	
61	康	中医保健				导论	17	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
62	康	中医保健	6	呼吸系统疾病中医药防治	11	中医对肺的生理功能认识	45	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=48021&wareInfoId=94381
63	康	中医保健				中医对呼吸系统疾病的病因病机认识	54	
64	康	中医保健				常见呼吸疾病中医认识	58	
65	康	中医保健				呼吸系统疾病辨证方法与要点	55	
66	康	中医保健				中医药治疗呼吸系统疾病的特点及优势	43	
67	康	中医保健				常见中成药的选择	55	
68	康	中医保健				呼吸系统疾病如何预防	77	
69	康	中医保健				常见呼吸系统疾病健康指导	35	
70	康	中医保健				季节相关呼吸系统疾病防护	73	
71	康	中医保健	7	中老年常见病症推拿	11	导论推拿入门——不用药的中医绿色疗法	30	https://lndx.edu.cn/famousDetailsPage?classId=103335
72	康	中医保健				颈椎保卫战	56	
73	康	中医保健				肩周炎推拿调理指南	45	
74	康	中医保健				腰部自救指南	58	
75	康	中医保健				膝踝养护指南	54	
76	康	中医保健				代谢消化调理手册	55	
77	康	中医保健				泌殖养护锦囊	63	
78	康	中医保健				安神助眠推拿妙法	53	
79	康	中医保健				亚健康调理秘籍	44	
80	康	中医保健				护童典要	52	
81	康	中医保健				全身推拿保健指南	49	
82	康	中医保健	8	肾系疾病中医药防治与自我调养	12	“肾”谋远虑，拒绝老年的无力感	25	https://lndx.edu.cn/famousDetailsPage?classId=103405
83	康	中医保健				肾的生理篇中医、西医对肾的认识	41	
84	康	中医保健				病因病机篇肾主水与疾病发生	52	
85	康	中医保健				病因病机篇老年肾虚证知多少？	44	
86	康	中医保健				肾病防治篇慢性肾病的自检与中医调护	37	
87	康	中医保健				肾病防治篇糖肾+高血压肾损害的中医防治攻略	61	
88	康	中医保健				肾病防治篇尿酸与肥胖伤肾的早阻断、巧调养指南	36	
89	康	中医保健				肾病防治篇囊肿、结石、积水、反复的尿路感染该如何对待？	48	
90	康	中医保健				护肾行动篇药物伤肾黑名单	58	
91	康	中医保健				护肾行动篇药膳+养生+功法+自检（上）	44	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
92	康	中医保健				十护肾行动篇药膳+养生+功法+自检（下）	48	
93	康	中医保健				十护肾功法三部曲纯享跟练版	18	
94	康	中医保健	9	脑血管病的中医药防治	11	导论维护脑健康，认识脑卒中	27	https://lndx.edu.cn/famousDetailsPage?classId=103517
95	康	中医保健				脑血管病风险评估	38	
96	康	中医保健				脑血管病危险因素控制	51	
97	康	中医保健				脑血管病的早期识别及就诊渠道	50	
98	康	中医保健				急性脑卒中的中西医结合诊治	54	
99	康	中医保健				脑卒中常见并发症的辨治	57	
100	康	中医保健				脑卒中的二级预防	63	
101	康	中医保健				脑卒中后的推拿与康复	54	
102	康	中医保健				卒中后中医居家康复方法	64	
103	康	中医保健				脑卒中后的调理与保健	47	
104	康	中医保健				脑血管病防治的常见误区解读	51	
105	康	中医保健	10	中老年女性的健康维护	13	中老年女性的健康维护概述	33	https://lndx.edu.cn/famousDetailsPage?classId=103367
106	康	中医保健				看得见的更年期1睡眠障碍	35	
107	康	中医保健				看得见的更年期2情绪障碍	37	
108	康	中医保健				看得见的更年期3认知障碍	57	
109	康	中医保健				看得见的更年期4骨质疏松	29	
110	康	中医保健				“瘙痒”“白斑”背后的秘密	38	
111	康	中医保健				更年期的难“炎”之苦（上）	50	
112	康	中医保健				更年期的难“炎”之苦（下）	29	
113	康	中医保健				中老年女性“盆底危机”	66	
114	康	中医保健				中老年女性异常子宫出血背后的健康隐患	64	
115	康	中医保健				中老年女性三大慢性病应对高血压	36	
116	康	中医保健				十中老年女性三大慢性病应对糖尿病	36	
117	康	中医保健				十中老年女性三大慢性病应对冠心病	29	
118	乐	书法	11	张志和——楷书	9	张志和-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65457
119	乐	书法				张志和楷书课（完整版）	102	
120	乐	书法				张志和《书之楷模》课程介绍	17	
121	乐	书法				张志和-如何学习书法	7	
122	乐	书法				张志和-楷书作品分享	21	
123	乐	书法				张志和-如何学习楷书	14	
124	乐	书法				张志和-楷书中华颂	27	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
125	乐	书法				张志和-要点回顾	2	
126	乐	书法				张志和-特别问答	12	
127	乐	书法	12	朱培尔——篆书	9	朱培尔-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65453
128	乐	书法				朱培尔篆书课（完整版）	101	
129	乐	书法				朱培尔-汉字的源起	14	
130	乐	书法				朱培尔-商周时期的篆书艺术	19	
131	乐	书法				朱培尔-春秋至秦汉时期的篆书艺术	13	
132	乐	书法				朱培尔-唐至清时期的篆书艺术	12	
133	乐	书法				朱培尔-近现代的篆书艺术与当代审视	11	
134	乐	书法				朱培尔-篆书创作示范	14	
135	乐	书法				朱培尔-篆书课后问答	15	
136	乐	绘画	13	郭石夫——花鸟画	6	郭石夫-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65454
137	乐	绘画				郭石夫花鸟画（完整版）	101	
138	乐	绘画				郭石夫-片段1	30	
139	乐	绘画				郭石夫-片段2	23	
140	乐	绘画				郭石夫-片段3	18	
141	乐	绘画				郭石夫-片段4	29	
142	乐	绘画	14	吴悦石——花鸟画	9	吴悦石-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65446
143	乐	绘画				吴悦石-花鸟画（完整版）	95	
144	乐	绘画				吴悦石-人物介绍及写意画发展史	6	
145	乐	绘画				吴悦石-如何读懂一幅大写意画	14	
146	乐	绘画				吴悦石-梅的画法示范	27	
147	乐	绘画				吴悦石-兰的画法示范	13	
148	乐	绘画				吴悦石-竹的画法示范	12	
149	乐	绘画				吴悦石-菊的画法示范	10	
150	乐	绘画				吴悦石-答疑解惑与总结回顾	11	
151	乐	绘画	15	何加林——山水画	7	何加林-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65458
152	乐	绘画				何加林山水画（完整版）	132	
153	乐	绘画				何加林山水画《山水逍遥》课程介绍	2	
154	乐	绘画				何加林-丛山叠岭清逸秀美	56	
155	乐	绘画				何加林-山水小品创作示范	61	
156	乐	绘画				何加林-要点回顾	4	
157	乐	绘画				何加林-艺术名家课特别问答	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
158	乐	绘画	16	范存刚——花鸟画	9	范存刚-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65456
159	乐	绘画				范存刚花鸟画（完整版）	100	
160	乐	绘画				范存刚《向美而行》课程介绍	6	
161	乐	绘画				范存刚-传与承	21	
162	乐	绘画				范存刚-名家作品赏析	26	
163	乐	绘画				范存刚-何为花鸟画	9	
164	乐	绘画				范存刚--一笔一画绘于当下	24	
165	乐	绘画				范存刚-要点回顾	4	
166	乐	绘画				范存刚-特别问答	6	
167	乐	绘画	17	陈克永——山水画	8	陈克永-宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65460
168	乐	绘画				陈克永陈克永山水画（完整版）	103	
169	乐	绘画				陈克永山水画《从一说起》课程介绍	15	
170	乐	绘画				陈克永-不忘初心方得始终	24	
171	乐	绘画				陈克永-追求与理想	10	
172	乐	绘画				陈克永-从石头开始作画	36	
173	乐	绘画				陈克永-要点回顾	3	
174	乐	绘画				陈克永-艺术名家课特别问答	12	
175	乐	书法	18	张维忠——隶书	6	张维忠_宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65455
176	乐	书法				张维忠隶书课（完整版）	100	
177	乐	书法				张维忠_隶书的概念及特点	16	
178	乐	书法				张维忠_隶书的发展简史及分类	20	
179	乐	书法				张维忠_隶书的学习方法	35	
180	乐	书法				张维忠_隶书的临摹与创作示范	28	
181	乐	书法	19	张旭光——行书	8	宣传片	1	https://lndx.edu.cn/ArtMasterCourseDetail?course_id=65459
182	乐	书法				张旭光行书课（完整版）	101	
183	乐	书法				行书的概念和特点	16	
184	乐	书法				学行书自晋人入手	15	
185	乐	书法				王羲之与魏晋风流	25	
186	乐	书法				王羲之的行书作品及其深远影响	27	
187	乐	书法				结合时代审美理念的临摹与创作	7	
188	乐	书法				行书临创示范	8	
189	康	家庭照护				启航健康之旅探索生命密码	15	
190	康	家庭照护				健康的基石心理平衡	32	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
191	康	家庭照护	20	钟南山院士：展望未来，健康就在您手中！	7	健康的基石合理膳食	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99127&wareInfoId=99120
192	康	家庭照护				健康的基石适当运动	13	
193	康	家庭照护				健康的基石戒烟限酒	2	
194	康	家庭照护				健康的基石早防早治	13	
195	康	家庭照护				展望未来预见百岁人生	4	
196	康	中医保健	21	国医大师张伯礼：中医药助力健康养老	7	政策推动下的积极老龄化蓝图	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=60117&wareInfoId=94860
197	康	中医保健				健康的概念及其影响因素	3	
198	康	中医保健				现代医学发展与老年健康挑战	6	
199	康	中医保健				老年人的生理与心理特点	6	
200	康	中医保健				中医养生的原则与方法	15	
201	康	中医保健				老年人常见疾病的防治	9	
202	康	中医保健				医疗与养老的深度融合	4	
203	学	表演	22	姚喜双：爱国诗词代际共读	7	课程内容及诵读技巧概要	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94613&wareInfoId=94611
204	学	表演				《岳阳楼记》	31	
205	学	表演				课程内容及重难点总结	4	
206	学	表演				《木兰诗》	22	
207	学	表演				《闻官军收河南河北》	10	
208	学	表演				《过零丁洋》	8	
209	学	表演				《示儿》	8	
210	学	文学	23	敬一丹：阅读与终身成长	9	敬一丹与书的奇妙缘分	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66553&wareInfoId=94899
211	学	文学				见证媒体的成长《十年从改变电视的语态开始》	10	
212	学	文学				让写作成为记录美好的一种习惯	10	
213	学	文学				感悟亲情与生命的意义《床前明月光》	10	
214	学	文学				在书信中重温过去的记忆和时光	7	
215	学	文学				在绝境中寻找力量《相信》	11	
216	学	文学				写作与阅读是代际交流的媒介	9	
217	学	文学				阅读是精神的旅行，旅行是身体的阅读	5	
218	学	文学				深入理解阅读与终身成长的意义	8	
219	康	食品营养	24	张晔：做自己	8	改善疲劳的营养餐	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
220	康	食品营养				腰酸背疼腿抽筋怎么办	25	
221	康	食品营养				恢复有妙招	25	
222	康	食品营养				肠胃不好如何调整	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
223	康	食品营养	24	的营养师	8	失眠症的食疗方法	25	y?courseId=425&wareInfoId=426
224	康	食品营养				鼻咽干痒有良方	25	
225	康	食品营养				女孩烦知多少	25	
226	康	食品营养				久坐带来的危害	25	
227	康	中医保健	25	翟双庆：揭秘《黄帝内经》	8	和谐平衡中医治病养生的核心理念	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11&wareInfoId=18
228	康	中医保健				智慧传承千年智慧指引现代医疗实践	25	
229	康	中医保健				身世揭秘千古奇书的传奇之旅	25	
230	康	中医保健				宏观审视从整体视角解读人体生命奥秘	25	
231	康	中医保健				象思维中医智慧的独特表达	25	
232	康	中医保健				内容概览古代医学的综合大典	25	
233	康	中医保健				功能剖析深入探究人体脏腑功能与气血运行	25	
234	康	中医保健				动态观察从运动变化中把握生命活动规律	25	
235	康	家庭照护	26	纪小龙：健康知多少	10	健康自查了解身体的小信号	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=419&wareInfoId=420
236	康	家庭照护				感冒之危需警惕的隐形威胁	25	
237	康	家庭照护				免疫提升守护健康的秘密武器	25	
238	康	家庭照护				吃出健康现代人的饮食智慧	25	
239	康	家庭照护				胃炎调养自我疗愈的秘诀	25	
240	康	家庭照护				防癌之道预防为先，健康无忧	25	
241	康	家庭照护				心脏健康解读心跳的秘密	25	
242	康	家庭照护				皮肤呵护晚年也能光彩照人	25	
243	康	家庭照护				脂肪肝揭秘了解真相，轻松面对	25	
244	康	家庭照护				女性健康宫颈的秘密与守护	25	
245	康	中医保健	27	刘长信：经络调理话健康	8	源于古人的生活实践和医疗实践	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=447&wareInfoId=448
246	康	中医保健				调整阴阳，平衡身心	25	
247	康	中医保健				运行气血，濡养周身	25	
248	康	中医保健				沟通内外，贯穿上下	25	
249	康	中医保健				调理五脏，消除百病	25	
250	康	中医保健				调理六腑，滋养机体	25	
251	康	中医保健				养筋壮骨，强身健体	25	
252	康	中医保健				增强人体机能，提高免疫力	25	
253	康	运动健康				什么是拉筋拍打十二法	6	
254	康	运动健康				出水芙蓉	7	
255	康	运动健康				拉筋拍打操常见问题答疑	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
256	康	运动健康	28	曾乃梁：学拉筋拍打操	16	拍打大椎与腋窝	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1150&wareInfoId=60084
257	康	运动健康				拉筋拍打十二式全套示范	13	
258	康	运动健康				环抱乾坤	7	
259	康	运动健康				拍打肩井与环跳	5	
260	康	运动健康				风轮常转	7	
261	康	运动健康				捶打命门与关元	5	
262	康	运动健康				古树盘根	7	
263	康	运动健康				拍打云门与风市	4	
264	康	运动健康				神龙返首	4	
265	康	运动健康				拍打章门与腘窝	4	
266	康	运动健康				鸿雁南飞	6	
267	康	运动健康				敲打足三里与承山	5	
268	康	运动健康				收尾整理活动	4	
269	为	退休生涯规划	29	如何做好退休后的角色转变	6	退休角色转换的特点与困难	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103288&wareInfoId=103282
270	为	退休生涯规划				如何寻找退休后的新角色	10	
271	为	退休生涯规划				进入新角色之提升自我开阔视野	13	
272	为	退休生涯规划				进入新角色之含饴弄孙享受天伦	10	
273	为	退休生涯规划				进入新角色之发挥余热奉献爱心	10	
274	为	退休生涯规划				进入新角色之实现梦想再创辉煌	10	
275	为	退休生涯规划	30	如何选择适宜的老年生活	6	适应当下安享晚年	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103295&wareInfoId=103289
276	为	退休生涯规划				读书——让心态平和	12	
277	为	退休生涯规划				锻炼——让身心获益	10	
278	为	退休生涯规划				书画——让性情温润	13	
279	为	退休生涯规划				养植——让生活丰富	12	
280	为	退休生涯规划				奉献——让生命出彩	11	
281	为	退休生涯规划	31	退休后的潜能开发——发掘潜能	7	铲除自我设限	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103638&wareInfoId=103632
282	为	退休生涯规划				坚守自己的信念	10	
283	为	退休生涯规划				确立前方目标	9	
284	为	退休生涯规划				勇于超越自我	10	
285	为	退休生涯规划				善于心理暗示	10	
286	为	退休生涯规划				勤于思善于学	10	
287	为	退休生涯规划				坚持下去不懈怠	10	
288	为	退休生涯规划				老年生涯之运动保健设计	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
289	为	退休生涯规划	32	老年生涯设计方法	5	老年生涯之衣食住行设计	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103629&wareInfoId=103626
290	为	退休生涯规划				老年生涯之休闲娱乐设计	12	
291	为	退休生涯规划				老年生涯之终身学习设计	9	
292	为	退休生涯规划				老年生涯之回报社会设计	9	
293	为	投资理财	33	管理智慧：大道至简的管理学小故事	11	众叛亲离的领导孤独的大王	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39876&wareInfoId=39887
294	为	投资理财				空笼可以养鸟	5	
295	为	投资理财				兔子与狮子的合作	6	
296	为	投资理财				驴子对骡子的不满	6	
297	为	投资理财				分粥制度的演进	5	
298	为	投资理财				唐僧的角色很重要	6	
299	为	投资理财				小和尚卖石头	6	
300	为	投资理财				鸭子露出两条腿	6	
301	为	投资理财				秘密就在碗底	6	
302	为	投资理财				讲囚徒的不同选择	6	
303	为	投资理财				知府辞官的思考	5	
304	为	职业技能	34	看西游 学管理	5	《看西游学管理》	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39493&wareInfoId=39498
305	为	职业技能				《看西游学管理》	6	
306	为	职业技能				《看西游学管理》	6	
307	为	职业技能				《看西游学管理》	6	
308	为	职业技能				《看西游学管理》	6	
309	为	投资理财	35	民间借贷法律必修课	5	担保怎么做？	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39561&wareInfoId=39562
310	为	投资理财				官司怎么打？	7	
311	为	投资理财				借条怎么写？	7	
312	为	投资理财				警惕刑事法律风险	7	
313	为	投资理财				利息怎么算？	6	
314	乐	手工	36	中国结艺	10	工具介绍及云雀结	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101520&wareInfoId=101521
315	乐	手工				平结-蜻蜓	39	
316	乐	手工				平结-手链	36	
317	乐	手工				吉祥结-花柱	50	
318	乐	手工				吉祥结-桃	49	
319	乐	手工				斜卷结-龙虾	47	
320	乐	手工				斜卷结-叶子	37	
321	乐	手工				云雀结-葫芦	45	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
322	乐	手工				斜卷结-枫叶	49	
323	乐	手工				斜卷结-鳊鱼	50	
324	乐	手工	37	插花艺术的多元风格体验	5	传统古典直立式插花	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101192&wareInfoId=101193
325	乐	手工				传统古典倾斜式插花	12	
326	乐	手工				茶席插花	10	
327	乐	手工				欧式小圆桌华	11	
328	乐	手工				创意V型插花	17	
329	乐	器乐	38	口琴入门	10	认识十孔口琴	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65346&wareInfoId=65347
330	乐	器乐				吹奏入门（一）	11	
331	乐	器乐				吹奏入门（二》	10	
332	乐	器乐				吹奏入门（三）	11	
333	乐	器乐				学习名曲《送别》	11	
334	乐	器乐				学习吐音及《掀起你的盖头来》	10	
335	乐	器乐				学习名曲《哦，苏珊娜》	11	
336	乐	器乐				高音区的探索	10	
337	乐	器乐				学习名曲《爱尔兰画眉》	12	
338	乐	器乐				学习名曲《樱花》	10	
339	乐	手工	39	巧手学剪纸：以剪代笔，纸上生花	10	简单技法（上）	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65950&wareInfoId=65157
340	乐	手工				简单技法（下）	13	
341	乐	手工				五角折剪法	16	
342	乐	手工				二方连续剪	15	
343	乐	手工				吉祥纹样之盘长纹	14	
344	乐	手工				吉祥纹样之方胜纹	11	
345	乐	手工				吉祥纹样之如意纹	10	
346	乐	手工				吉祥纹样之铜钱纹	15	
347	乐	手工				学剪双喜字	13	
348	乐	手工				学剪福字	14	
349	乐	手工	40	闲置布艺大变身	10	手提环保袋的制作	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65167&wareInfoId=65168
350	乐	手工				束口环保袋的制作	14	
351	乐	手工				杯、碗垫的制作	15	
352	乐	手工				杯套的制作	15	
353	乐	手工				针插的制作	21	
354	乐	手工				郁金香花朵的制作	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
355	乐	手工				粽子香囊的制作	17	
356	乐	手工				卡包的制作	20	
357	乐	手工				零钱包的制作	13	
358	乐	手工				防烫三角的制作	11	
359	乐	手工	41	丁桥皮贴画	10	皮贴画的来历、特点和开展学习的意义	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41023&wareInfoId=41030
360	乐	手工				皮贴画的制作技艺	11	
361	乐	手工				皮贴画的花卉制作	14	
362	乐	手工				皮贴画的风景制作	9	
363	乐	手工				皮贴画的动物制作	12	
364	乐	手工				皮贴画的人物制作	11	
365	乐	手工				皮贴版画的制作与技巧	8	
366	乐	手工				皮贴画编织工艺制作与技巧	12	
367	乐	手工				皮革画综合装饰与美化	17	
368	乐	手工				皮贴画作品赏析	10	
369	康	食品营养	42	老年养生秘诀：找到适合自己的养生方式	6	和谐社交与他人和谐相处	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39507&wareInfoId=39508
370	康	食品营养				洞悉自我全面了解自身的生理特点	8	
371	康	食品营养				习惯养成养成良好的生活习惯	9	
372	康	食品营养				动享健康合理运动，延缓衰老	7	
373	康	食品营养				食养天年科学饮食，健康一生	10	
374	康	食品营养				心向阳光保持积极乐观的心态	9	
375	康	心理健康	43	秒懂心理：如何成为情绪的主人	6	认知情绪揭开情绪的面纱	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39152&wareInfoId=39153
376	康	心理健康				体察情绪内心的深度探索	12	
377	康	心理健康				表达情绪沟通的艺术	8	
378	康	心理健康				宣泄情绪释放的力量	6	
379	康	心理健康				调适情绪学会掌控自我	7	
380	康	心理健康				升华情绪实现心灵的飞跃	6	
381	康	家庭照护				HPV的治疗方法有哪些？专家分为这几种情况	3	
382	康	家庭照护				半夜总是睡不着？很可能是你睡错了时间	4	
383	康	家庭照护				高血压对脑梗塞有什么影响？这些后果一定要警惕	6	
384	康	家庭照护				脑梗塞患者的饮食要调整，注意这些有利健康	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
385	康	家庭照护	44	我听医生讲科学：学会应对这6种老年常见病	30	如何判断自己出现了心理疾病？专家和自己之前的状态对比	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42472&wareInfoId=42473
386	康	家庭照护				为什么膝关节易发关节炎？专家与关节结构有关	6	
387	康	家庭照护				HPV是如何引发癌症的？专家为你详解	4	
388	康	家庭照护				彻夜做梦难以安睡怎么办？看看专家怎么说	6	
389	康	家庭照护				家庭血压管理需要注意些什么？专家给出这些建议	9	
390	康	家庭照护				脑梗塞急性期血压多少合适？专家有些病人不能过度降压	9	
391	康	家庭照护				膝关节的治疗方法有哪些？骨科医生中西医治疗思路不同	7	
392	康	家庭照护				心理疾病的家人互助非常重要！亲友需要多关心患者	7	
393	康	家庭照护				二价、四价HPV疫苗效果如何？专家为你答疑解惑	3	
394	康	家庭照护				辅助睡眠的药物吃了会有依赖吗？专家没有问题	4	
395	康	家庭照护				降压药物应该怎么选？专家详解每种药物的特点与适用	4	
396	康	家庭照护				脑梗塞是怎么形成的？专家详细解答来了	3	
397	康	家庭照护				膝关节疼痛距离我们并不远，并且越来越年轻化	9	
398	康	家庭照护				心理疾病怎么治疗？专家生活中注意饮食运动	7	
399	康	家庭照护				别再冤枉“骨刺”了！长骨刺是为保护关节	5	
400	康	家庭照护				什么样的睡眠节律才是健康的？专家建议十点半左右睡觉	5	
401	康	家庭照护				治疗心理疾病的药物有危害吗？心理医生安全性是第一位	7	
402	康	家庭照护				打不起精神怎么办？试试这种呼吸方法调整状态	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
403	康	家庭照护				睡眠不只是“心”出了问题，更是身心健康发预警	8	
404	康	家庭照护				运动会不会加剧膝关节炎？专家给出这些运动建议	7	
405	康	家庭照护				别忽略了心态对膝关节的影响，专家建议治疗同时要有好心态	8	
406	康	家庭照护				健身同时别忘了“健心”！专家带你一起强健心理	8	
407	康	家庭照护				睡眠也需要动力！失眠人群需要为睡眠蓄积动力	8	
408	康	家庭照护				心情引起的睡眠不佳怎么办？解决心理问题是第一步	3	
409	康	家庭照护				总是失眠怎么办？5个字帮你解决睡眠问题	3	
410	康	家庭照护				治疗失眠的药物什么时候吃合适？把握这几个要点	9	
411	学	数字素养	45	AR知识及应用	3	AR应用领域	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28597&wareInfoId=28598
412	学	数字素养				AR产生原因	3	
413	学	数字素养				AR使用	3	
414	学	数字素养	46	VR知识及应用	2	VR应用领域	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28601&wareInfoId=28602
415	学	数字素养				VR的起源	4	
416	学	数字素养	47	走近物联网：智能点亮生活	10	五分钟告诉你物联网究竟是什么？	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39812&wareInfoId=39813
417	学	数字素养				物联网的体系架构、特征及发展	6	
418	学	数字素养				物联网的关键技术——M2M	8	
419	学	数字素养				物联网的关键技术——RFID	9	
420	学	数字素养				物联网的关键技术——WSN	6	
421	学	数字素养				物联网的关键技术——二维码	7	
422	学	数字素养				物联网的关键技术——生物识别	8	
423	学	数字素养				物联网的关键技术——云计算	7	
424	学	数字素养				物联网的智能应用——智慧城市	8	
425	学	数字素养				物联网的智能应用——智慧教育	8	
426	学	摄影	48	中老年人摄影	4	常用镜头类型及特性	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
427	学	摄影				摄影成像原理	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
428	学	摄影	48	入门	4	摄影基本技能	11	y?courseId=40107&wareInfoId=40108
429	学	摄影				数码相机的选购	10	
430	学	文学	49	王一川：文学概论（文学理论入门）	9	文学与文学理论	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1388&wareInfoId=1389
431	学	文学				文学体裁	50	
432	学	文学				文学文本	50	
433	学	文学				文学写作	50	
434	学	文学				文学媒介	50	
435	学	文学				文学阅读	50	
436	学	文学				文学语言	50	
437	学	文学				文学批评	50	
438	学	文学				文学形象	50	
439	学	文学	50	文学启迪人生：文化修养与文学鉴赏	5	文学启迪人生文化修养与文学鉴赏01	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97902&wareInfoId=97903
440	学	文学				文学启迪人生文化修养与文学鉴赏02	26	
441	学	文学				文学启迪人生文化修养与文学鉴赏03	26	
442	学	文学				文学启迪人生文化修养与文学鉴赏04	28	
443	学	文学				文学启迪人生文化修养与文学鉴赏05	19	
444	学	文学	51	爱国诗词鉴赏	6	《病起书怀》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94806&wareInfoId=94805
445	学	文学				《池州翠微亭》	10	
446	学	文学				《从军行·其四》	9	
447	学	文学				《己亥杂诗·其五》	10	
448	学	文学				《将赴吴兴登乐游原一绝》	10	
449	学	文学				《塞下曲》	10	
450	学	摄影	52	摄影，一部手机就够了	5	手机的连拍快照模式	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41053&wareInfoId=41054
451	学	摄影				手机全景模式使用	4	
452	学	摄影				手机相机调整对焦和曝光	5	
453	学	摄影				手机自带照片编辑功能1	6	
454	学	摄影				手机自带照片编辑功能2	4	
455	德	时事思政	53	辉煌强军之路	8	新中国第一种大口径火炮	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41255&wareInfoId=41256
456	德	时事思政				新中国第一架国产中型轰炸机	3	
457	德	时事思政				新中国第一种远程火箭炮	3	
458	德	时事思政				新中国第一艘常规潜艇	3	
459	德	时事思政				新中国第一次地下核试验	3	
460	德	时事思政				新中国第一种步兵战车	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
461	德	时事思政				第一代潜艇发射战略导弹	3	
462	德	时事思政				新中国第一颗人造地球卫星	3	
463	德	时事思政	54	中国近代史：晚清中国的颠连顿挫	10	马戛尔尼访华东西方文明的交锋	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1495&wareInfoId=1496
464	德	时事思政				战火初起鸦片战争爆发	7	
465	德	时事思政				国门洞开《南京条约》	6	
466	德	时事思政				北极熊的野心《瑷珲条约》	7	
467	德	时事思政				圆明园之劫皇家园林的毁灭	6	
468	德	时事思政				甲午海战不能忘却的历史	8	
469	德	时事思政				国之哀伤《马关条约》	7	
470	德	时事思政				八国联军京城劫难的血色记忆	7	
471	德	时事思政				列强纷争中国腹地的战火硝烟	8	
472	德	时事思政				世纪枷锁《辛丑条约》	7	
473	德	时事思政	55	晚清风云：旧王朝的覆灭与新曙光的初现	12	天国悲歌	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1482&wareInfoId=1483
474	德	时事思政				太平天国北伐军最后悲壮一战	7	
475	德	时事思政				麦稞地里杀僧王	7	
476	德	时事思政				老佛爷掐断了变法的路	8	
477	德	时事思政				大清王朝的催命符	8	
478	德	时事思政				义和团血性抗侵略	8	
479	德	时事思政				林则徐睁眼看世界	7	
480	德	时事思政				洋务运动	7	
481	德	时事思政				左宗棠抬棺西征	7	
482	德	时事思政				从烈女到烈士——秋瑾	7	
483	德	时事思政				武昌首义敲响清政府丧钟	7	
484	德	时事思政				孙中山组建南京临时政府	7	
485	德	时事思政	56	觉醒年代：民主科学与马克思主义的曙光	8	袁世凯命丧皇帝梦	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1473&wareInfoId=1474
486	德	时事思政				花钱买个总统当	7	
487	德	时事思政				惊醒了中国的十月革命惊雷	7	
488	德	时事思政				请说大白话	7	
489	德	时事思政				最红的救国秘方——“民主”与“科学	7	
490	德	时事思政				青年学生的愤怒——五四运动	7	
491	德	时事思政				李大钊最早“播种”马克思主义	5	
492	德	时事思政				南湖红船初心扬	7	
493	德	时事思政				第一次国共合作	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
494	德	时事思政	57	星火燎原：第一次国共合作与革命新征程	11	咱们工人有力量大革命期间的工人罢工运动	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1461&wareInfoId=1462
495	德	时事思政				高歌猛进的北伐战争	7	
496	德	时事思政				南昌起义	7	
497	德	时事思政				第一次打出中国共产党的旗帜	7	
498	德	时事思政				秋收起义是毛泽东农村包围城市战略的起点	7	
499	德	时事思政				打土豪，分田地	7	
500	德	时事思政				十六字游击战术	7	
501	德	时事思政				血战湘江	7	
502	德	时事思政				遵义会议	7	
503	德	时事思政				中国革命的新出发点吴起镇奠基	7	
504	德	时事思政	58	烽火抗战与解放：历史转折中的伟大胜利	14	华清池的枪声西安事变始末	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1442&wareInfoId=1443
505	德	时事思政				蚂蚁想吞象——日本帝国主义全面侵华	6	
506	德	时事思政				一寸山河一寸血——台儿庄战役	7	
507	德	时事思政				南京大屠杀	8	
508	德	时事思政				百团大战扬军威	7	
509	德	时事思政				宝塔山下凯歌扬——中共七大召开	8	
510	德	时事思政				交织着硝烟的谈判桌——国共重庆谈判	7	
511	德	时事思政				针锋相对，寸土必争——上党战役	7	
512	德	时事思政				千里跃进大别山	7	
513	德	时事思政				爬过解放战争的“山坳子”——豫东战役	7	
514	德	时事思政				中国革命战争史上的奇迹	7	
515	德	时事思政				进京赶考去	7	
516	德	时事思政				百万雄师过大江	8	
517	德	时事思政				开启历史新纪元	8	
518	德	时事思政	59	新中国初创：建设探索与伟大成就之路	10	土地改革	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1390&wareInfoId=1391
519	德	时事思政				没收四大家族资本	5	
520	德	时事思政				新中国诞生的第一部法律	5	
521	德	时事思政				东交民巷的“特权”	7	
522	德	时事思政				一边倒	7	
523	德	时事思政				穷棒子社	7	
524	德	时事思政				红色资本家	8	
525	德	时事思政				激情燃烧的岁月	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
526	德	时事思政				《论十大关系》探索中国社会主义建设道路的良好开端	7	
527	德	时事思政				一个伟大时代的荣耀——“两弹一星”	7	
528	德	时事思政	60	领航征程：中国特色社会主义理论的传承发展	3	春天的故事——邓小平理论	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1375&wareInfoId=1376
529	德	时事思政				引航新时代——习近平新时代中国特色社会主义思想	8	
530	德	时事思政				中国特色社会主义理论是一脉相承的统一的科学体系	6	
531	康	慢病管理	61	医生，这是真的吗？老年人高发疾病知识科普	11	肝炎都可以遗传吗？专家为你解答这些常见误区	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42536&wareInfoId=42537
532	康	慢病管理				高血压患者可以自主停药吗？医生告诉您正确做法	10	
533	康	慢病管理				尿糖检测呈阳性表示患有糖尿病？	10	
534	康	慢病管理				透析意味着生命的倒计时？这些指标要注意	10	
535	康	慢病管理				硝酸甘油最多能含几片？这种心绞痛千万别扛着	10	
536	康	慢病管理				所有肝炎都有传染性吗？这些真相你应该知道	10	
537	康	慢病管理				糖尿病的运动治疗可以代替药物治疗？这样做小心损害身体	10	
538	康	慢病管理				糖尿病患者必须进行运动治疗？专家要看个人体质	10	
539	康	慢病管理				糖尿病患者节食≠禁食，饮食不用受限？	10	
540	康	慢病管理				糖尿病患者长期使用胰岛素会上瘾？	10	
541	康	慢病管理				糖尿病早期患者可以进行高强度运动吗？	10	
542	康	运动健康				当周围的人爱上跑步，他们全都“变”了！	1	
543	康	运动健康				从小白到大神，你多久才可以去跑马拉松？	1	
544	康	运动健康				爱上跑步很简单，找到适合自己的更关键！	1	
545	康	运动健康				路跑赛事不止马拉松，你能跑的还有这些！	1	
546	康	运动健康				请停止你的表演，目常跑步要注意这些常识！	1	
547	康	运动健康				跑马也有这么多讲究？这些比赛礼仪你需要知道！	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
548	康	运动健康	62	跑步课堂：从零开始学跑步	30	跑步真的减肥吗？这样做瘦得又快又健康？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11009&wareInfoId=11010
549	康	运动健康				马拉松起跑如何分区？随便跨区可以吗？	1	
550	康	运动健康				跑前要做哪些准备？育目开跑真的好吗？	1	
551	康	运动健康				枪声成绩、净成绩傻傻分不清？看完这个就全懂了！	1	
552	康	运动健康				助你跑得安全又轻松，装备的学问真不少！	1	
553	康	运动健康				关门时间有哪些讲究，你都知道吗？	1	
554	康	运动健康				如何选择跑步装备？手把手教你选到合适鞋服！	1	
555	康	运动健康				懂得观赛礼仪，感受运动之美！	1	
556	康	运动健康				一次完整的跑步训练需要几步？	1	
557	康	运动健康				尊重规则、尊重生命，才是马拉松运动的真谛！	1	
558	康	运动健康				开始跑步前，先做完这套热身动作！	1	
559	康	运动健康				跑后拉伸有什么门道？试试这些实用技巧！	1	
560	康	运动健康				跑量越多越好?跑步小白该如何开练？	1	
561	康	运动健康				怎样的跑姿才科学？做到这几点跑步更轻松！	1	
562	康	运动健康				跑步还要讲究配速？跑得越快就越好吗？	1	
563	康	运动健康				科学跑步得靠它!搞懂心率，减肥、健康、都有了！	1	
564	康	运动健康				跑步力量训练示范，收藏!	1	
565	康	运动健康				跑步如何突破瓶颈？试试这些训练方法！（上）	1	
566	康	运动健康				跑步如何突破瓶颈？试试这些训练方法！（下）	1	
567	康	运动健康				跑步容易受伤吗？做好这些有备无患！	1	
568	康	运动健康				跑步受伤怎么办？这几招也许够用了！	1	
569	康	运动健康				吃什么很重要！科学饮食让跑步事半功倍！	2	
570	康	运动健康				工作太忙没空跑步？这份时间管理办法请收藏！	1	
571	康	运动健康				这些跑圈“术语”，你听得懂吗？	1	
572	乐	生活休闲				把握艺术的节奏视频剪辑	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
573	乐	生活休闲	63	手机短片拍摄：轻松记录美好生活	10	场景的流畅过渡转场知识	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41059&wareInfoId=41060
574	乐	生活休闲				高清视频的基点分辨率	8	
575	乐	生活休闲				决定风格的尺寸视频画幅	9	
576	乐	生活休闲				流畅的视频观感稳定拍摄	9	
577	乐	生活休闲				声音的视觉桥梁字幕动画	7	
578	乐	生活休闲				视频的美学钥匙构图方法	10	
579	乐	生活休闲				虚构现实的魔法视频滤镜	5	
580	乐	生活休闲				音乐唤醒情感底色背景音乐	6	
581	乐	生活休闲				用色彩升华格调调色理论	7	
582	乐	生活休闲	64	家庭花艺	10	花材	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28764&wareInfoId=28765
583	乐	生活休闲				插花器具	7	
584	乐	生活休闲				客厅插花	15	
585	乐	生活休闲				餐厅插花	10	
586	乐	生活休闲				玄关插花	16	
587	乐	生活休闲				书房插花	11	
588	乐	生活休闲				卧室插花	11	
589	乐	生活休闲				花材压制	11	
590	乐	生活休闲				压花书签贺卡制作	10	
591	乐	生活休闲				压花画制作	11	
592	乐	器乐	65	吉炜：感受中国传统音韵之美——古筝	7	演奏古筝对身体的好处	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66421&wareInfoId=94908
593	乐	器乐				古筝是表达自然山水的乐器	10	
594	乐	器乐				古筝的历史文化与音乐风格	5	
595	乐	器乐				古筝的乐器构造	3	
596	乐	器乐				古筝演奏的基本坐姿	6	
597	乐	器乐				古筝的传统流派	12	
598	乐	器乐				古筝的演奏技法	21	
599	乐	器乐	66	中国古琴文化导论十讲	10	何为琴？古琴的前世今生	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98878&wareInfoId=98879
600	乐	器乐				何为声？古琴与中国人的精神向导	9	
601	乐	器乐				古琴中的“天、地、人”——弹琴的场域和心境	11	
602	乐	器乐				古琴“减字谱”结构意义和审美意蕴	11	
603	乐	器乐				古琴学习的路径和当代美育启发	11	
604	乐	器乐				古琴内观思维导论	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
605	乐	器乐				《平沙落雁》中的逸士心胸	14	
606	乐	器乐				《酒狂》中的文人风骨	12	
607	乐	器乐				《阳关三叠》中的离别深情	14	
608	乐	器乐				《流水》中的信仰和内心光亮	15	
609	乐	舞蹈	67	从零开始学跳舞：中老年朝鲜族舞蹈教学	23	基本体态	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=518&wareInfoId=519
610	乐	舞蹈				脚形	3	
611	乐	舞蹈				腿部动作——蹲（基础）	4	
612	乐	舞蹈				脚位	4	
613	乐	舞蹈				呼吸与提裙	6	
614	乐	舞蹈				腿部动作——蹲（进阶）	3	
615	乐	舞蹈				手形（基础）	3	
616	乐	舞蹈				蹲动作赏析与练习	4	
617	乐	舞蹈				手形（进阶）	3	
618	乐	舞蹈				腿部动作——抬腿	4	
619	乐	舞蹈				手位（基础）	5	
620	乐	舞蹈				抬腿组合赏析与练习	3	
621	乐	舞蹈				手位（进阶）	4	
622	乐	舞蹈				脚步动作——弹提步	4	
623	乐	舞蹈				脚步动作——踢脚	3	
624	乐	舞蹈				脚部组合赏析与练习	3	
625	乐	舞蹈				步伐	5	
626	乐	舞蹈				步伐组合赏析与练习	3	
627	乐	舞蹈				围手	4	
628	乐	舞蹈				围手组合赏析与练习	2	
629	乐	舞蹈				扛手	4	
630	乐	舞蹈				扛手组合赏析与练习	3	
631	乐	舞蹈				朝鲜舞综合赏析与练习	3	
632	康	家庭照护	68	维护听力健康，乐享幸福晚年	4	听力损失的危害	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98025&wareInfoId=98021
633	康	家庭照护				老年人听力损失的主要原因	3	
634	康	家庭照护				听力损失检测方法及注意事项	3	
635	康	家庭照护				如何正确选择和使用助听器	3	
636	为	退休生涯规划				我退休了我得了离退休综合症吗	5	
637	为	退休生涯规划				挑战自我重新定位人生	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
638	为	退休生涯规划	69	如何开启幸福快乐的退休生活？	10	树立目标我需要一个退休规划	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=24270&wareInfoId=24280
639	为	退休生涯规划				提升认知打打游戏也不错	6	
640	为	退休生涯规划				正视老化减少非理性决策	7	
641	为	退休生涯规划				阻止衰老为什么有些人很长寿	8	
642	为	退休生涯规划				情绪调节积极寻找幸福感	6	
643	为	退休生涯规划				情绪调节曼陀罗绘画减压法	5	
644	为	退休生涯规划				大脑保健为什么有的老人智力高	5	
645	为	退休生涯规划				社交拓展我的朋友圈在哪里	5	
646	德	隔代教育	70	学隔代教养之道，为孩子铺就美好未来	10	树立正确的儿童观教育观	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28913&wareInfoId=28914
647	德	隔代教育				隔代教养角色定位	17	
648	德	隔代教育				早教有术，开启孩子的心灵智慧	22	
649	德	隔代教育				育人给力塑造孩子闪光品行	20	
650	德	隔代教育				培养有道助力孩子成才之道	16	
651	德	隔代教育				成就孩子品质人生	16	
652	德	隔代教育				铺就孩子健康之路	24	
653	德	隔代教育				体验育孙之乐	17	
654	德	隔代教育				关爱锻造孩子良好品格	14	
655	德	隔代教育				教育有方培养孩子良好卫生习惯	15	
656	为	投资理财	71	有趣的经济学	10	反通货膨胀的代价——菲利普斯曲线	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39801&wareInfoId=39802
657	为	投资理财				捡了芝麻丢了西瓜——机会成本	7	
658	为	投资理财				摸不透的“猪周期”——无形的手	6	
659	为	投资理财				神龙公司生产线8秒=1万辆——生产率	7	
660	为	投资理财				使人变年轻的泉水——边际分析	8	
661	为	投资理财				田忌赛马——比较优势	6	
662	为	投资理财				限购后的买房烦恼——有形的手	7	
663	为	投资理财				小孩为什么不来玩了——激励	10	
664	为	投资理财				鱼与熊掌不可兼得——选择	6	
665	为	投资理财				装钱的筐子被偷了——通货膨胀	7	
666	为	农业养殖				草莓种植技术	5	
667	为	农业养殖				创意阳台种植	5	
668	为	农业养殖				番茄种植技术	5	
669	为	农业养殖				瓜类的种植技术	5	
670	为	农业养殖				挂墙种植	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
671	为	农业养殖	72	种植技术	11	黄瓜的种植技术	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28604&wareInfoId=28605
672	为	农业养殖				蘑菇栽培技术	6	
673	为	农业养殖				葡萄的种植技术	5	
674	为	农业养殖				生姜种植技术	5	
675	为	农业养殖				土豆的种植技术	5	
676	为	农业养殖				叶菜类的种植技术	5	
677	为	农业养殖	73	玩转AI	4	揭秘！大语言模型到底有多大	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99191&wareInfoId=99187
678	为	农业养殖				如何有效地向大语言模型提问	11	
679	为	农业养殖				生活中的人工智能	20	
680	为	农业养殖				漫谈DeepSeek-R1	10	
681	学	文学	74	银发AI校书官：我用AI校古籍	14	书籍前史载体与形制的演变	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102216&wareInfoId=102202
682	学	文学				中国古代大型典籍全攻略（1）	30	
683	学	文学				海外汉籍的定义	9	
684	学	文学				整理前台及因素	28	
685	学	文学				传统古籍整理之难	23	
686	学	文学				纸的历史从写本到刻本	30	
687	学	文学				中国古代大型典籍全攻略（2）	24	
688	学	文学				中国古代典籍地流布与传播	27	
689	学	文学				编排体例、标点、校勘	32	
690	学	文学				初阶整理之AI黑科技	31	
691	学	文学				吉光片羽文献的遗散与传承	27	
692	学	文学				海外汉籍的存藏机构	17	
693	学	文学				注释、辑佚、总体目标	25	
694	学	文学				高阶挖掘之AI黑科技	33	
695	为	职业技能				你之所以“无法放手”的原因	15	
696	为	职业技能				如何正确舍弃东西	13	
697	为	职业技能				收纳在杂物最适化之后进行	13	
698	为	职业技能				从切实能出成绩的小地方着手	15	
699	为	职业技能				“断舍离”是“出”之美学“间”的创造	14	
700	为	职业技能				整理看得见的物品改变看不见的世界	14	
701	为	职业技能				整理收纳概述	13	
702	为	职业技能				了解空间	9	
703	为	职业技能				衣柜格局	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
704	为	职业技能	75	家庭生活管理之收纳	20	衣柜的整理收纳	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98360&wareInfoId=98361
705	为	职业技能				玄关的整理收纳	12	
706	为	职业技能				儿童房的整理收纳	14	
707	为	职业技能				厨房的整理收纳	13	
708	为	职业技能				冰箱的整理收纳	11	
709	为	职业技能				卫生间的整理收纳	11	
710	为	职业技能				书房的整理收纳	10	
711	为	职业技能				全屋收纳原则及小件物品的收纳	11	
712	为	职业技能				出行收纳	14	
713	为	职业技能				收纳中的生活美学	12	
714	为	职业技能				全面认知收纳方可真正改变环境和习惯	13	
715	为	职业技能	76	生活中的妙招	6	厨房用品的清洁妙招	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33210&wareInfoId=33211
716	为	职业技能				各类家具的清洁妙招	6	
717	为	职业技能				蔬果禽肉的保鲜妙招	6	
718	为	职业技能				蔬果禽肉的挑选妙招	5	
719	为	职业技能				顽固污渍的清洁妙招	5	
720	为	职业技能				浴室空间的收纳妙招	5	
721	为	投资理财	77	个人理财实务	10	理财观念	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98818&wareInfoId=98819
722	为	投资理财				家庭理财不可不知的数字	8	
723	为	投资理财				存款保险制度	8	
724	为	投资理财				走进信用卡	7	
725	为	投资理财				老年人理财方式	7	
726	为	投资理财				婚姻中之必备知识	9	
727	为	投资理财				夫妻财产分配之原则	6	
728	为	投资理财				法定继承的顺序及原则	8	
729	为	投资理财				遗嘱的形式要件	10	
730	为	投资理财				综合所得个税计算和汇算清缴	11	
731	为	退休生涯规划	78	老年人的社会融入与自我提升	10	社区活动参与	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98644&wareInfoId=98634
732	为	退休生涯规划				志愿服务精神弘扬	4	
733	为	退休生涯规划				社会热点问题关注	4	
734	为	退休生涯规划				老年组织建设与管理	4	
735	为	退休生涯规划				政策法规学习与宣传	6	
736	为	退休生涯规划				代际交流与传承	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
737	为	退休生涯规划				科技发展与生活应用	4	
738	为	退休生涯规划				文化传承与创新	4	
739	为	退休生涯规划				健康生活辅导	3	
740	为	退休生涯规划				社会贡献与认可	3	
741	为	投资理财	79	金融小知识：人人都能懂的金融学	9	投资方式的种类及区别（一）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28585&wareInfoId=28586
742	为	投资理财				投资方式的种类及区别（二）	8	
743	为	投资理财				投资方式的种类及区别（三）	6	
744	为	投资理财				互联网金融与理财	9	
745	为	投资理财				七天年化收益率和年利率的区别	5	
746	为	投资理财				外汇投资与结算	8	
747	为	投资理财				如何选择适合的投资方式	8	
748	为	投资理财				个人所得税	8	
749	为	投资理财				住房贷款等额本金与等额本息的不同	6	
750	为	农业养殖	80	常见鱼病防治技术	8	我国水产养殖业发展现状及水产养殖病害基本情况	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101596&wareInfoId=101597
751	为	农业养殖				鱼病疾病防治的原则	10	
752	为	农业养殖				防止鱼病发生的主要措施	8	
753	为	农业养殖				鱼病的诊断及药物选择的原则	9	
754	为	农业养殖				科学用药及病死鱼无害化处理	10	
755	为	农业养殖				常见病毒性疾病	9	
756	为	农业养殖				常见细菌性疾病	10	
757	为	农业养殖				常见寄生虫及原生动物引起的疾病	8	
758	为	志愿服务	81	社区那些事儿	4	关爱社区老人	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38816&wareInfoId=38817
759	为	志愿服务				家庭垃圾分类	8	
760	为	志愿服务				社区安全隐患	8	
761	为	志愿服务				社区志愿者	8	
762	为	职业技能	82	新生儿护理知识	10	新生儿生长发育特点	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101967&wareInfoId=101968
763	为	职业技能				生理特点	14	
764	为	职业技能				新生儿常见生理改变	13	
765	为	职业技能				新生儿先天存在的反射	12	
766	为	职业技能				母乳喂养的好处	19	
767	为	职业技能				母乳的分类	15	
768	为	职业技能				哺乳技巧	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
769	为	职业技能				侧卧位母乳姿势	11	
770	为	职业技能				如何包裹宝宝	13	
771	为	职业技能				新生儿抚触	12	
772	为	投资理财	83	金融避险与财富增值指南	10	个人理财的主要产品与工具	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101777&wareInfoId=101778
773	为	投资理财				适合老年人投保的保险有哪些	6	
774	为	投资理财				基金投资的“水”有多深	6	
775	为	投资理财				股票风险知多少	6	
776	为	投资理财				“互联网”+银行	6	
777	为	投资理财				外币兑换的渠道与小技巧	7	
778	为	投资理财				最常见的境外支付方式，你都了解吗?	6	
779	为	投资理财				境外退税通用攻略	6	
780	为	投资理财				你不得不防的电信诈骗	6	
781	为	投资理财				你应该懂得的那些金融陷阱	6	
782	为	投资理财	84	财富管理N课-西湖十景	10	三潭映月之电信诈骗	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65494&wareInfoId=65483
783	为	投资理财				断桥残雪之套路贷	1	
784	为	投资理财				平湖秋月之反洗钱		
785	为	投资理财				曲院风荷之信用记录	1	
786	为	投资理财				双峰插云之存款保险	1	
787	为	投资理财				苏堤春晓之个人信息保护	1	
788	为	投资理财				花港观鱼之非法金融广告	1	
789	为	投资理财				雷锋夕照之少儿财商	2	
790	为	投资理财				南屏晚钟之非法集资	1	
791	为	投资理财				柳浪闻莺之虚拟货币	1	
792	为	退休生涯规划	85	老龄健康观	3	健康老龄化的“四大基石”	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94739&wareInfoId=94709
793	为	退休生涯规划				百岁教授的“长寿秘诀”	2	
794	为	退休生涯规划				如何应对“孤独”	2	
795	为	投资理财	86	听故事，学经济	10	饿汉与第十个馒头——边际效用递减规律	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40334&wareInfoId=40335
796	为	投资理财				节省出来的190元——消费者剩余	7	
797	为	投资理财				买得起车却用不起车——互补商品	6	
798	为	投资理财				拿破仑为什么不用银碗而用铝碗——炫耀性商品	8	
799	为	投资理财				男子轻信免费美容却消费8000元——消费陷阱	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
800	为	投资理财		价		尼康无奈关闭无锡工厂——互替商品	7	y?courseId=40354&wareInfoId=40355
801	为	投资理财				日本核辐射引发中国“抢盐”风波——从众消费	7	
802	为	投资理财				怎样搭配才能最满意——消费者均衡	8	
803	为	投资理财				郑人买履的故事——交易费用	8	
804	为	投资理财				子非鱼，安知鱼之乐？——欲望与效用	6	
805	为	职业技能	87	常用急救止血包扎法	3	螺旋形包扎法旋转中的生命守护神	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=877&wareInfoId=878
806	为	职业技能				腹部包扎法守护核心，紧急情况下的安全卫士	5	
807	为	职业技能				胸部包扎法呵护胸膛，为生命筑起坚固防线	6	
808	为	投资理财	88	“智驭财富·防骗有道”金融安全教育	2	灰色童话	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94336&wareInfoId=94335
809	为	投资理财				歧途的爱	5	
810	为	投资理财	89	权益守护：消费者权利与保护	2	八项基本权利	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66556&wareInfoId=66555
811	为	投资理财				“非法代理”隐患多	1	
812	为	退休生涯规划	90	怎样实现老有所学	1	与老年朋友们分享“怎样实现老有所学”	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94751&wareInfoId=94659
813	为	投资理财	91	远离非法集资，守护财产安全	5	“消失的M7A6”反假币宣传	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65452&wareInfoId=65447
814	为	投资理财				DOU来守护钱袋子	1	
815	为	投资理财				防范非法集资老年、新青年、农民篇	3	
816	为	投资理财				什么是洗钱和反洗钱？	2	
817	为	投资理财				远离非法集资幸福一家人	2	
818	为	创新创业	92	看故事 学管理	12	北风和南风的寓言温情管理	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39920&wareInfoId=39921
819	为	创新创业				被冤枉的雁奴团队信任	7	
820	为	创新创业				分饼制度、流程与机制	6	
821	为	创新创业				猴子实验组织文化是怎么形成的	8	
822	为	创新创业				猎杀骆驼目标管理	7	
823	为	创新创业				马太效应波士顿矩阵	7	
824	为	创新创业				蜜蜂和苍蝇管理创新	8	
825	为	创新创业				破窗理论组织管理“小惩大诫”	7	
826	为	创新创业				囚徒困境纳什均衡	8	
827	为	创新创业				小矮人们的力量共同愿景定稿	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
828	为	创新创业				小狗与斑马经济	9	
829	为	创新创业				智猪博弈博弈均衡	8	
830	为	退休生涯规划	93	老年人优质生活管理	7	老年人带小孩怎么正确使用电梯	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39499&wareInfoId=39500
831	为	退休生涯规划				老年人的健康管理	7	
832	为	退休生涯规划				老年人的情绪化管理	9	
833	为	退休生涯规划				老年人马路跌倒与求助	7	
834	为	退休生涯规划				老年人时间管理	8	
835	为	退休生涯规划				老年人退休后与子女的关系管理	9	
836	为	退休生涯规划				老年人与配偶的关系管理	7	
837	为	投资理财	94	“上帝”的权利	5	谁来保护消费者的知情权	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38937&wareInfoId=38938
838	为	投资理财				消费交易的公平在哪	8	
839	为	投资理财				消费者的安全何在	8	
840	为	投资理财				消费者可以自主选择吗	8	
841	为	投资理财				消费者受损如何获赔	9	
842	为	投资理财	95	生活中耳熟不详的三大财务观念	6	时间价值观念之价值表示	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39604&wareInfoId=39610
843	为	投资理财				时间价值观念之单复利	9	
844	为	投资理财				时间价值观念之年金	9	
845	为	投资理财				风险收益均衡观念	10	
846	为	投资理财				成本效益观念之机会成本	8	
847	为	投资理财				成本效益观念之沉没成本	9	
848	乐	生活休闲	96	老年时装搭配与美妆	20	日常皮肤护理步骤	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98381&wareInfoId=98382
849	乐	生活休闲				如何辨别你的肤质（一）	13	
850	乐	生活休闲				如何辨别你的肤质（二）	13	
851	乐	生活休闲				延缓皮肤衰老护理保养（一）	15	
852	乐	生活休闲				延缓皮肤衰老护理保养（二）	14	
853	乐	生活休闲				妆前护理及化妆工具认知	15	
854	乐	生活休闲				修眉技巧及修眉工具认识	15	
855	乐	生活休闲				脸型与眉形的关系	14	
856	乐	生活休闲				基础底妆步骤	17	
857	乐	生活休闲				打造灵动眼妆技巧	16	
858	乐	生活休闲				如何运用腮红与口红营造好气色	15	
859	乐	生活休闲				服装发展概述	16	
860	乐	生活休闲				如何辨别你的体型	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
861	乐	生活休闲				肤色与颜色的关系	14	
862	乐	生活休闲				巧用经典基本款	20	
863	乐	生活休闲				巧搭饰品美翻几条街	15	
864	乐	生活休闲				包包与皮鞋搭出高级感	14	
865	乐	生活休闲				日间社交场合着装技巧	19	
866	乐	生活休闲				宴会社交场合着装技巧	20	
867	乐	生活休闲				男士不同体型搭配技巧及西装搭配技巧	19	
868	乐	舞蹈	97	老年实用古典舞民族舞教学	10	古典舞民族舞基础讲解	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28846&wareInfoId=28847
869	乐	舞蹈				古典舞教学（一）	14	
870	乐	舞蹈				古典舞教学（二）	12	
871	乐	舞蹈				古典舞教学（三）	11	
872	乐	舞蹈				古典舞教学（四）	12	
873	乐	舞蹈				古典舞教学（五）	14	
874	乐	舞蹈				民族舞与民间舞解析	12	
875	乐	舞蹈				东北二人转教学	14	
876	乐	舞蹈				藏舞教学	17	
877	乐	舞蹈				蒙古舞教学	19	
878	乐	声乐	98	声乐的10个基础技巧	10	识谱唱谱，轻松学唱经典老歌	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65095&wareInfoId=65085
879	乐	声乐				声音的高位置练习	10	
880	乐	声乐				歌曲节奏及咬字，让每个字都清晰动听	10	
881	乐	声乐				气息下沉，稳定发声，保护声带	11	
882	乐	声乐				吸气练习，增强肺活量	10	
883	乐	声乐				对声音的认识，了解声音的特点	10	
884	乐	声乐				呼气练习，改善呼吸	10	
885	乐	声乐				歌唱意识很重要	10	
886	乐	声乐				歌唱情感的表达，用歌声讲述故事	10	
887	乐	声乐				“上下左右”的综合运用	10	
888	乐	舞蹈	99	恰恰舞：欢快节奏，释放压力	10	追步、节奏步、方形步	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4246&wareInfoId=60247
889	乐	舞蹈				纽约步、手对手步	25	
890	乐	舞蹈				定点转、臂下转	25	
891	乐	舞蹈				肩对肩步、锁步	25	
892	乐	舞蹈				划圆追步、扭臀追步	25	
893	乐	舞蹈				时间步、切分的划圆追步、切分的扭臀追步	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
894	乐	舞蹈				分式扭臀转至扇形位置	25	
895	乐	舞蹈				曲棍形转步	25	
896	乐	舞蹈				甜心步	25	
897	乐	舞蹈				恰恰恰舞步串联组合	25	
898	乐	生活休闲	100	美育：多元艺术形式的审美启蒙	15	美的本质及特征	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98802&wareInfoId=98803
899	乐	生活休闲				社会生活之礼仪美	14	
900	乐	生活休闲				故宫	9	
901	乐	生活休闲				园林	9	
902	乐	生活休闲				国画	9	
903	乐	生活休闲				雕塑分类、欣赏方法	10	
904	乐	生活休闲				五大名窑	9	
905	乐	生活休闲				书法	12	
906	乐	生活休闲				合唱的种类	12	
907	乐	生活休闲				钢琴	13	
908	乐	生活休闲				中国古典舞	12	
909	乐	生活休闲				戏剧作品的审美形式	13	
910	乐	生活休闲				京剧四大行当	13	
911	乐	生活休闲				电影镜头构图方法景别和角度	11	
912	乐	生活休闲				文学艺术的特征	12	
913	乐	舞蹈	101	中国舞：《九儿》《万疆》	10	《九儿》第一组动作	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65282&wareInfoId=65283
914	乐	舞蹈				《九儿》第二组动作	10	
915	乐	舞蹈				《九儿》第三组动作	11	
916	乐	舞蹈				《九儿》第四组动作	13	
917	乐	舞蹈				《万疆》第一组动作	10	
918	乐	舞蹈				《万疆》第二组动作	10	
919	乐	舞蹈				《万疆》第三组动作	10	
920	乐	舞蹈				《万疆》第四组动作	10	
921	乐	舞蹈				《万疆》第五组动作	10	
922	乐	舞蹈				《万疆》第六组动作	10	
923	乐	舞蹈				舞蹈《梨花颂》第一组动作	15	
924	乐	舞蹈				舞蹈《梨花颂》第二组动作	13	
925	乐	舞蹈				舞蹈《梨花颂》第三组动作	13	
926	乐	舞蹈				舞蹈《梨花颂》第四组动作	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
927	乐	舞蹈	102	中国舞：《梨花颂》《茉莉花》	10	舞蹈《梨花颂》第五组动作	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65302&wareInfoId=65303
928	乐	舞蹈				舞蹈《茉莉花》第一组动作	11	
929	乐	舞蹈				舞蹈《茉莉花》第二组动作	13	
930	乐	舞蹈				舞蹈《茉莉花》第三组动作	12	
931	乐	舞蹈				舞蹈《梨花颂》第四组动作	11	
932	乐	舞蹈				舞蹈《茉莉花》第五组动作	13	
933	乐	文化	103	南宋四艺	20	导学篇	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39955&wareInfoId=39960
934	乐	文化				插花插花场景摆放	7	
935	乐	文化				插花插花季节时间	7	
936	乐	文化				插花插花器皿	7	
937	乐	文化				插花花与日常	7	
938	乐	文化				点茶茶和水的搭配	7	
939	乐	文化				点茶品茶品生活	7	
940	乐	文化				点茶中国茶文化的发展	7	
941	乐	文化				点茶中国六大茶类介绍	7	
942	乐	文化				点茶中国著名茶叶介绍	7	
943	乐	文化				焚香香的传承	7	
944	乐	文化				焚香香的功效	7	
945	乐	文化				焚香香的历史	7	
946	乐	文化				焚香香的品鉴	7	
947	乐	文化				焚香香的应用	7	
948	乐	文化				挂画画的风格	7	
949	乐	文化				挂画画的鉴赏	7	
950	乐	文化				挂画画的细节	7	
951	乐	文化				挂画画的应用	7	
952	乐	文化				挂画画的渊源	7	
953	乐	绘画				关于执笔（上）	22	
954	乐	绘画				关于执笔（下）	19	
955	乐	绘画				山水画立骨之线中锋（上）	21	
956	乐	绘画				山水画立骨之线中锋（下）	25	
957	乐	绘画				山水画中侧锋的作用（上）	22	
958	乐	绘画				山水画中侧锋的作用（下）	21	
959	乐	绘画				逆锋的特点（上）	18	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
960	乐	绘画	104	山水画技法	30	逆锋的特点（下）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98982&wareInfoId=98983
961	乐	绘画				拖锋在画面中的作用（上）	21	
962	乐	绘画				拖锋在画面中的作用（下）	21	
963	乐	绘画				中侧顺逆的综合应用（上）	24	
964	乐	绘画				中侧顺逆的综合应用（下）	21	
965	乐	绘画				五色调色法（上）	22	
966	乐	绘画				五色调色法（下）	22	
967	乐	绘画				积点成线（上）	24	
968	乐	绘画				积点成线（下）	13	
969	乐	绘画				经营位置（上）	21	
970	乐	绘画				经营位置（下）	22	
971	乐	绘画				山水画墨韵（上）	21	
972	乐	绘画				山水画墨韵（下）	18	
973	乐	绘画				山水画构成中的趣味性（上）	21	
974	乐	绘画				山水画构成中的趣味性（下）	19	
975	乐	绘画				山水画构成中的节奏（上）	20	
976	乐	绘画				山水画构成中的节奏（下）	22	
977	乐	绘画				山水画构成中的点染（上）	20	
978	乐	绘画				山水画构成中的点染（下）	23	
979	乐	绘画				山水画构成中的渲染（上）	19	
980	乐	绘画				山水画构成中的渲染（下）	25	
981	乐	绘画				山水画构成中的罩染（上）	26	
982	乐	绘画				山水画构成中的罩染（下）	17	
983	乐	绘画	105	写意山水画之壶兰墨韵	15	《写意·枇杷画法》	43	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101467&wareInfoId=101468
984	乐	绘画				《写意·墨竹画法》	34	
985	乐	绘画				《新水墨写意画法·荷花》	45	
986	乐	绘画				《写意画·雁来红·创作技法》	45	
987	乐	绘画				《紫荆花写意画法》	45	
988	乐	绘画				《写意·笑蓉花画法》	45	
989	乐	绘画				《秋韵图·创作》	42	
990	乐	绘画				《写意·梅花画法》	37	
991	乐	绘画				《写生·松树画法》	41	
992	乐	绘画				《柏树的写意画法》	42	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
993	乐	绘画				《山水画的皴法·示范·诠释》	44	
994	乐	绘画				《山水画·松、石写意画法诠释》上	45	
995	乐	绘画				《山水画·松、石写意画法诠释》下	44	
996	乐	绘画				《青绿山水画技法》	40	
997	乐	绘画				《香蕉树·新水墨写生技法》	42	
998	乐	书法	106	行书教学	10	行书概论	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102042&wareInfoId=102043
999	乐	书法				三大行书的风格分析	22	
1000	乐	书法				行书基本笔法(一)	12	
1001	乐	书法				行书基本笔法(二)	27	
1002	乐	书法				偏旁部首(一)	17	
1003	乐	书法				偏旁部首(二)	16	
1004	乐	书法				间架结构(一)	26	
1005	乐	书法				间架结构(二)	38	
1006	乐	书法				临帖与创作(一)	23	
1007	乐	书法				临帖与创作(二)	25	
1008	乐	器乐	107	葫芦丝基础	12	认识葫芦丝	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101914&wareInfoId=101915
1009	乐	器乐				乐理知识	10	
1010	乐	器乐				认识简谱学习低音567指法	10	
1011	乐	器乐				认识简谱学习中音456指法	10	
1012	乐	器乐				学习吐音	10	
1013	乐	器乐				学习节奏型	10	
1014	乐	器乐				节奏型二八的练习	9	
1015	乐	器乐				《小夜曲》上	10	
1016	乐	器乐				《小夜曲》下	10	
1017	乐	器乐				《我和你》上	13	
1018	乐	器乐				《我和你》下	10	
1019	乐	器乐				指序练习	10	
1020	乐	手工	108	手工布艺轻松学	6	拼布知识介绍	18	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98889&wareInfoId=98890
1021	乐	手工				拼布的工具材料及常用词汇介绍	21	
1022	乐	手工				立体几何针插制作	30	
1023	乐	手工				第4集笔袋与收纳袋	9	
1024	乐	手工				贝壳形零钱包	16	
1025	乐	手工				猫咪零钱包	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1026	乐	手工	109	冰雪雕刻	10	冰雕的历史与发展	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102132&wareInfoId=102130
1027	乐	手工				冰雕工具介绍	8	
1028	乐	手工				冰雕的制作步骤——构思画稿	10	
1029	乐	手工				冰雕的制作步骤——泥稿制作	25	
1030	乐	手工				冰雕的制作步骤——雕刻作品	28	
1031	乐	手工				冰雕制作技巧——背雕技法	18	
1032	乐	手工				冰雕制作技巧——装饰花纹和填雪技法	22	
1033	乐	手工				冰雕制作技巧——磨砂技法	25	
1034	乐	手工				冰雕制作技巧——粘接技法	26	
1035	乐	手工				冰雕锁链	18	
1036	乐	书法	110	楷书基本笔画训练	8	横的写法及应用	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97952&wareInfoId=97953
1037	乐	书法				竖的写法及应用	7	
1038	乐	书法				撇的写法及应用	9	
1039	乐	书法				捺的写法及应用	6	
1040	乐	书法				转折的写法及应用	6	
1041	乐	书法				钩的写法及应用	11	
1042	乐	书法				提的写法及应用	5	
1043	乐	书法				点的写法及应用	11	
1044	乐	手工	111	剪纸艺术：从基础符号到创意造型	15	元素符号	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97968&wareInfoId=97969
1045	乐	手工				团花（上）	6	
1046	乐	手工				团花（下）	7	
1047	乐	手工				蝴蝶（上）	6	
1048	乐	手工				蝴蝶（下）	8	
1049	乐	手工				立体春字（上）	6	
1050	乐	手工				立体春字（下）	7	
1051	乐	手工				剪纸花边（上）	7	
1052	乐	手工				剪纸花边（下）	7	
1053	乐	手工				虎头娃娃（上）	7	
1054	乐	手工				虎头娃娃（下）	7	
1055	乐	手工				腕花蝴蝶（上）	6	
1056	乐	手工				腕花蝴蝶（下）	7	
1057	乐	手工				蝶尾金鱼（上）	6	
1058	乐	手工				蝶尾金鱼（下）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1059	乐	文化	112	茶文化	10	茶文化	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97246&wareInfoId=97222
1060	乐	文化				茶叶基础知识	11	
1061	乐	文化				茶具与品茗用水	17	
1062	乐	文化				科学饮茶	17	
1063	乐	文化				黑茶	18	
1064	乐	文化				白茶	18	
1065	乐	文化				红茶	21	
1066	乐	文化				黄茶	11	
1067	乐	文化				绿茶	17	
1068	乐	文化				乌龙茶	18	
1069	乐	手工	113	缤纷结艺入门	6	金刚结	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101747&wareInfoId=101748
1070	乐	手工				平结	10	
1071	乐	手工				雀头结	8	
1072	乐	手工				绕线	5	
1073	乐	手工				双钱结	4	
1074	乐	手工				斜卷结	6	
1075	乐	文化	114	中式香文化	10	香之起源——“祛味”焚烧	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101828&wareInfoId=101829
1076	乐	文化				香之起源——“柴燎”祭祀	6	
1077	乐	文化				香烟始升——萌发于秦	8	
1078	乐	文化				博山炉暖——初成于汉	6	
1079	乐	文化				博山炉暖——香之驰至	6	
1080	乐	文化				香光庄严——香之应用	6	
1081	乐	文化				万香之母——无伤不香	5	
1082	乐	文化				万香之母——沉香之类	6	
1083	乐	文化				万香之母——沉香之论	6	
1084	乐	文化				熏香之妙——舒缓安神	10	
1085	康	中医保健				脑中风与针灸疗法	5	
1086	康	中医保健				如何控制高血压	5	
1087	康	中医保健				针灸的刺法和治疗肢体瘫痪的穴位	5	
1088	康	中医保健				针灸的起源	7	
1089	康	中医保健				呼吸系统疾病的针灸治疗方法	6	
1090	康	中医保健				化学药物治疗高血压的弊端	7	
1091	康	中医保健				脑中风的中药治疗方法	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1092	康	中医保健	115	国医大师石学敏：从零开始学针灸	24	针灸之针	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43394&wareInfoId=43405
1093	康	中医保健				脑中风引起的小脑问题针灸法	6	
1094	康	中医保健				为何要通过中医治疗高血压	7	
1095	康	中医保健				血管性痴呆的针灸法	5	
1096	康	中医保健				针灸之灸	6	
1097	康	中医保健				多发性硬化症与帕金森氏综合症的针灸治疗方法	5	
1098	康	中医保健				高血压的中医针灸治疗方法	5	
1099	康	中医保健				灸疗的作用	5	
1100	康	中医保健				醒脑开窍针刺法是什么	5	
1101	康	中医保健				肌萎缩性侧索硬化症的针灸治疗方法	7	
1102	康	中医保健				醒脑开窍针刺法的特点	6	
1103	康	中医保健				醒脑开窍针刺法的治疗原理	7	
1104	康	中医保健				运动神经元疾病的针灸治疗方法	5	
1105	康	中医保健				痉挛性瘫痪手足变形的针灸法	5	
1106	康	中医保健				醒脑开窍针刺法在临床治疗的功效	5	
1107	康	中医保健				癫痫病与尿失禁的针灸法	5	
1108	康	中医保健				改变椎基底动脉供血的针灸法	7	
1109	康	慢病管理	116	心血管疾病泰斗胡大一：健康从“心”开始	10	老年人适合喝咖啡吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66581&wareInfoId=95055
1110	康	慢病管理				后背疼与心脏有关系吗？	2	
1111	康	慢病管理				走路越多对心脏越好吗？	5	
1112	康	慢病管理				房颤会引发血栓吗？	5	
1113	康	慢病管理				老年人如何进行居家锻炼？	4	
1114	康	慢病管理				手指操真的能保护心脏吗？	2	
1115	康	慢病管理				冬季如何预防心血管疾病？	5	
1116	康	慢病管理				得了冠心病应该注意什么？	5	
1117	康	慢病管理				心脏支架后需要注意哪些？	2	
1118	康	慢病管理				情绪会影响心脏健康吗？	10	
1119	康	中医保健				什么是四季养生和节气养生？	7	
1120	康	中医保健				中医对慢性病防治有哪些帮助？	4	
1121	康	中医保健				子午觉怎么睡更养生？	7	
1122	康	中医保健				不同年龄段的养生方法一样吗？	4	
1123	康	中医保健				泡脚对身体有好处吗？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1124	康	中医保健	117	曹洪欣：中医如何守护老年人的健康	13	老年人便秘是怎么回事？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95054&wareInfoId=95065
1125	康	中医保健				情绪的起伏对健康有哪些影响？	4	
1126	康	中医保健				如何通过中医药调节身体平衡？	5	
1127	康	中医保健				饮食的选择和健康有关系吗？	2	
1128	康	中医保健				吃辣椒真的对身体不好吗？	3	
1129	康	中医保健				每天吃咸菜会影响健康吗？	1	
1130	康	中医保健				哪些常见食材能够补气血？	1	
1131	康	中医保健				曹洪欣教授养生秘诀大揭秘	6	
1132	康	家庭照护	118	付国兵：如何做好颈椎的居家养护	12	课程简介及肩周炎预防操练习	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66583&wareInfoId=94887
1133	康	家庭照护				颈椎病的常见类型及其症状	11	
1134	康	家庭照护				得了颈椎病应该怎么治疗？	2	
1135	康	家庭照护				哪些人容易得颈椎病？	3	
1136	康	家庭照护				如何快速缓解颈椎不适？	2	
1137	康	家庭照护				颈椎不适影响睡眠怎么办？	6	
1138	康	家庭照护				肩周炎预防操一天要做几次？	2	
1139	康	家庭照护				颈椎锻炼操的练习方法	9	
1140	康	家庭照护				不良情绪会引发颈椎病吗？	2	
1141	康	家庭照护				清朝宫廷理筋术是什么？	5	
1142	康	家庭照护				如何保养才能缓解衰老？	4	
1143	康	家庭照护				简单实用的腰部锻炼方法	3	
1144	康	食品营养	119	科学辟谣：这些食品谣言，你信了吗？	10	方便面不健康，没营养？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41299&wareInfoId=41301
1145	康	食品营养				食品添加剂到底是什么？	2	
1146	康	食品营养				方便面可以天天吃吗？	2	
1147	康	食品营养				非法添加物≠食品添加剂	2	
1148	康	食品营养				方便面怎么吃才健康？	2	
1149	康	食品营养				添加剂≠食品添加剂	2	
1150	康	食品营养				不能撇开“剂量”谈营养！	1	
1151	康	食品营养				它有毒≠它做的食品有毒	1	
1152	康	食品营养				食品添加剂有毒≠食品有毒	1	
1153	康	食品营养				天然的≠更安全	1	
1154	康	慢病管理	120	慢病管理：六种常见慢性病	6	慢性阻塞性肺病的预防与护理	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
1155	康	慢病管理				脑卒中的预防与康复训练	30	
1156	康	慢病管理				冠心病的预防与护理	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1157	康	慢病管理	120	种常见慢性病的预防与护理	6	失眠的预防与中医护理	30	y?courseId=41958&wareInfoId=41959
1158	康	慢病管理				糖尿病病足的预防与护理	30	
1159	康	慢病管理				骨质疏松的预防与护理	30	
1160	康	运动健康	121	每日瑜伽：在呼吸之间感受生活的美好	9	核心锻炼，力量之源	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32959&wareInfoId=32960
1161	康	运动健康				流瑜伽通畅全身	40	
1162	康	运动健康				缓解腰痛，自我疗愈	20	
1163	康	运动健康				阴瑜伽深度舒展	45	
1164	康	运动健康				肩颈理疗，释放压力	27	
1165	康	运动健康				正位瑜伽精准塑型	34	
1166	康	运动健康				开肩开胸腔，呼吸自由	30	
1167	康	运动健康				排毒祛湿，纯净身心	32	
1168	康	运动健康				静态开髋，活动自如	24	
1169	康	慢病管理	122	神经内科专家：头晕头痛失眠科普	22	头痛的原因有哪些	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42301&wareInfoId=42302
1170	康	慢病管理				如何缓解头痛	2	
1171	康	慢病管理				头晕眼花是什么原因引起的	2	
1172	康	慢病管理				长期头晕的危害有哪些	1	
1173	康	慢病管理				什么是睡眠障碍	1	
1174	康	慢病管理				头痛一般吃什么药	2	
1175	康	慢病管理				经常头痛的原因是什么	2	
1176	康	慢病管理				蹲下去站起来头晕眼黑的原因有哪些	2	
1177	康	慢病管理				如何治疗头晕	2	
1178	康	慢病管理				睡眠障碍的表现有哪些	2	
1179	康	慢病管理				前额头痛是什么原因	1	
1180	康	慢病管理				感冒头痛怎么缓解	1	
1181	康	慢病管理				头重脚轻是怎么回事	1	
1182	康	慢病管理				如何治疗睡眠障碍	2	
1183	康	慢病管理				经期头痛的原因是什么	2	
1184	康	慢病管理				头痛要注意什么	2	
1185	康	慢病管理				早上起来头晕是什么原因	2	
1186	康	慢病管理				怎么预防睡眠障碍	1	
1187	康	慢病管理				偏头痛的分类有哪些	1	
1188	康	慢病管理				运动时头晕的原因有哪些	1	
1189	康	慢病管理				血管神经性头痛的原因有哪些	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1190	康	慢病管理				头痛恶心想吐是怎么回事	2	
1191	康	家庭照护	123	身边的急救课	18	被蜈蚣、蝎子、水蛭咬伤后怎么办？快试试这些方法	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42389&wareInfoId=42390
1192	康	家庭照护				突发脑溢血晕倒怎么办？学会这六步很重要	4	
1193	康	家庭照护				被毛毛虫蛰伤怎么办？七叶一枝花或马齿苋用起来	4	
1194	康	家庭照护				突发脑梗塞怎么办？专家提醒千万别做这件事	5	
1195	康	家庭照护				腿部骨折后应该如何处理？这些固定要点须记牢	2	
1196	康	家庭照护				现场急救固定怎么办？这些知识必须掌握	3	
1197	康	家庭照护				胸臀受到外伤怎么办？学会这套包扎方法不用愁	4	
1198	康	家庭照护				烈日之下突然头晕耳鸣怎么办？中暑之后的急救可以这样做	4	
1199	康	家庭照护				搬运伤者别大意，这些注意事项你要知道	4	
1200	康	家庭照护				受外伤后如何包扎更有效？注意这4个原则	2	
1201	康	家庭照护				急性出血不好好处理或致死，身体7个部位止血方法请收好!	4	
1202	康	家庭照护				受伤后气道阻塞怎么办？四种急救通气办法了解一下	5	
1203	康	家庭照护				四肢出血怎么办？止血带和橡皮管要用好	2	
1204	康	家庭照护				不小心受外伤出血怎么办？快来学习正确的包扎法	5	
1205	康	家庭照护				发烧后可以用酒精擦全身吗？7种物理降温方法都在这里	5	
1206	康	家庭照护				高血压病人出现血压骤然升高或心绞痛，该如何急救	3	
1207	康	家庭照护				高血压病人出现心肌梗塞或脑溢血，该如何急救	3	
1208	康	慢病管理				发生猝死如何急救？黄金“4分钟”你得这样做	5	
1209	康	慢病管理				你知道房颤会引发脑卒中吗？	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1210	康	慢病管理	124	北京大学第三医院：心脑血管养护方法	12	脑血管病常用药，你选对了吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41286&wareInfoId=41287
1211	康	慢病管理				心梗后还能运动吗？	4	
1212	康	慢病管理				你知道高血压可防可控吗？	5	
1213	康	慢病管理				心脏起搏器谣言粉碎机	5	
1214	康	慢病管理				下肢动脉硬化闭塞症如何防治？	4	
1215	康	慢病管理				溶栓治疗，把握脑卒中救治的“黄金5小时”	5	
1216	康	慢病管理				主动脉瘤不是“肿瘤”，却更凶险	4	
1217	康	慢病管理				快速识别脑卒中，刻不容缓	3	
1218	康	慢病管理				缓解心绞痛，硝酸甘油你用对了吗？	4	
1219	康	慢病管理				做好术前评估，减少脑卒中风险	3	
1220	康	慢病管理				保持健康生活习惯，远离脑卒中	5	
1221	康	食品营养	125	饮茶与健康：爱喝茶，但您真的会喝茶	3	走进茶叶的世界	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28526&wareInfoId=28527
1222	康	食品营养				如何泡出一杯好茶？	5	
1223	康	食品营养				你喝对茶了吗？	5	
1224	康	运动健康	126	运动与康复：关节功能的评估与改善	6	关节的灵活性与稳定性	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11970&wareInfoId=99082
1225	康	运动健康				直腿上抬(ASLR)	14	
1226	康	运动健康				躯干稳定俯卧撑(TSPU)	16	
1227	康	运动健康				旋转稳定性(RS)	16	
1228	康	运动健康				跨栏步(HS)	16	
1229	康	运动健康				深蹲(DS)	14	
1230	康	运动健康	127	庄子养生功：传承非遗，科学健身	3	庄子行气诀	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11100&wareInfoId=11101
1231	康	运动健康				庄子仿生功	7	
1232	康	运动健康				庄子导引法	10	
1233	学	文学	128	金海峰：传统文学作品“四书五经”精讲	10	走近四书五经	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1440&wareInfoId=1441
1234	学	文学				《大学》儒家道德思想的入门书籍	25	
1235	学	文学				《周易》探讨宇宙万物的变化规律	25	
1236	学	文学				《尚书》记录上古历史事件	25	
1237	学	文学				《中庸》讨论道德修养的重要性	25	
1238	学	文学				《诗经》反映社会生活和道德规范	25	
1239	学	文学				《论语》记录孔子的为人处世之道	25	
1240	学	文学				《礼记》介绍古代礼仪和制度	25	
1241	学	文学				《孟子》强调人性本善和仁政	25	
1242	学	文学				《春秋》记录春秋时期的历史事件	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
1243	学	数字素养	129	零基础学电脑	19	课程宣传片	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3492&wareInfoId=3493
1244	学	数字素养				给照片、电影、音乐归个类（一）	4	
1245	学	数字素养				初识电脑	5	
1246	学	数字素养				给照片、电影、音乐归个类（二）	5	
1247	学	数字素养				认识鼠标和键盘	4	
1248	学	数字素养				如何用好U盘	5	
1249	学	数字素养				如何正确学打字	6	
1250	学	数字素养				网上浏览第一步	4	
1251	学	数字素养				桌面图标及操作	4	
1252	学	数字素养				在网上论坛畅所欲言	6	
1253	学	数字素养				认识窗口及操作	5	
1254	学	数字素养				利用网络搜索生活信息	5	
1255	学	数字素养				认识任务栏（一）	7	
1256	学	数字素养				网上听音乐看视频	4	
1257	学	数字素养				认识任务栏（二）	4	
1258	学	数字素养				电脑的日常维护	4	
1259	学	数字素养				电脑管家用处大	6	
1260	学	数字素养				手机助手的使用（一）	4	
1261	学	数字素养				手机助手的使用（二）	4	
1262	学	文学	130	诵读：汉语音韵之美	10	错落回环韵律美	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40191&wareInfoId=40192
1263	学	文学				富有音乐旋律的四声	6	
1264	学	文学				高低起落气势美	10	
1265	学	文学				汉语是有声调的语言	6	
1266	学	文学				灵动情趣的语流音变	7	
1267	学	文学				平平仄仄清新美	8	
1268	学	文学				轻重错落灵动美	7	
1269	学	文学				婉转悠扬意蕴美	5	
1270	学	文学				抑扬顿挫情感美	8	
1271	学	文学				阴阳上去圆润美	4	
1272	学	数字素养	131	巧用手机相机中的模式	5	认识手机相机的基本常识	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101879&wareInfoId=101880
1273	学	数字素养				巧用手机相机中的拍照模式	6	
1274	学	数字素养				巧用手机相机中的大光圈模式	6	
1275	学	数字素养				巧用手机相机中的人像模式	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
1276	学	数字素养				巧用手机相机中的录像模式	10	
1277	学	摄影	132	我要学摄影（进阶篇）	14	纪实采风摄影捕捉真实，感受生活的流动（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3987&wareInfoId=3988
1278	学	摄影				纪实采风摄影捕捉真实，感受生活的流动（下）	25	
1279	学	摄影				宠物飞鸟昆虫摄影探秘生灵，记录自然之美（上）	25	
1280	学	摄影				宠物飞鸟昆虫摄影探秘生灵，记录自然之美（下）	25	
1281	学	摄影				家居庭院摄影品味生活，记录家的温馨（上）	25	
1282	学	摄影				家居庭院摄影品味生活，记录家的温馨（下）	25	
1283	学	摄影				解疑微距摄影微观世界，探索未知的奥秘（上）	25	
1284	学	摄影				解疑微距摄影微观世界，探索未知的奥秘（下）	25	
1285	学	摄影				克服逆光拍摄难题挑战光影，捕捉逆光之美（上）	25	
1286	学	摄影				克服逆光拍摄难题挑战光影，捕捉逆光之美（下）	25	
1287	学	摄影				唯美花卉与人像写真绽放美丽，记录永恒瞬间（上）	25	
1288	学	摄影				唯美花卉与人像写真绽放美丽，记录永恒瞬间（下）	25	
1289	学	摄影				做全天候的风光摄影家捕捉自然之壮丽（上）	25	
1290	学	摄影				做全天候的风光摄影家捕捉自然之壮丽（下）	25	
1291	学	表演				毛泽东诗词的重要地位	5	
1292	学	表演				毛泽东诗词具有思想性	18	
1293	学	表演				朗诵的准备方法和技巧	10	
1294	学	表演				毛泽东诗词具有斗争性	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1295	学	表演	133	姚喜双：毛泽东经典诗词诵读	10	《沁园春·长沙》	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66603&wareInfoId=94874
1296	学	表演				毛泽东诗词具有艺术性	4	
1297	学	表演				《七律·长征》	6	
1298	学	表演				《沁园春·雪》	10	
1299	学	表演				《水调歌头·游泳》	16	
1300	学	表演				《贺新郎·读史》	15	
1301	学	数字素养	134	玩转微视频	10	抖音基础功能的介绍	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98867&wareInfoId=98868
1302	学	数字素养				剪映基本功能介绍、调整比例和背景	15	
1303	学	数字素养				音频的添加方式、文字和贴纸的使用	12	
1304	学	数字素养				滤镜和调色调的使用、分割和转场的使用	10	
1305	学	数字素养				画中画和特效的使用、蒙版的使用、色度抠图的使用	11	
1306	学	数字素养				变速和定格的使用、动画的使用、关键帧的使用	11	
1307	学	数字素养				封面的制作方法、片尾的制作方法	11	
1308	学	数字素养				平平淡淡简单的幸福短视频制作	13	
1309	学	数字素养				Drown动感音乐卡点	12	
1310	学	数字素养				百战成诗卡点视频	12	
1311	学	文学	135	叙事的艺术——先锋小说作品赏析	6	走进先锋小说	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39683&wareInfoId=39689
1312	学	文学				马原与《冈底斯的诱惑》	6	
1313	学	文学				格非与《江南三部曲》	6	
1314	学	文学				莫言与《红高粱》	6	
1315	学	文学				余华与《活着》	7	
1316	学	文学				苏童与《妻妾成群》	6	
1317	学	表演	136	姚喜双：“诵读绿水青山”代际共读	8	课程内容及朗诵基本原则概要	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99155&wareInfoId=99147
1318	学	表演				《山居秋暝》	17	
1319	学	表演				《望庐山瀑布》	8	
1320	学	表演				《绝句》	5	
1321	学	表演				《小石潭记》	18	
1322	学	表演				《鸟的天堂》节选	10	
1323	学	表演				《七律·地球村》	9	
1324	学	表演				《绿色丰碑》	24	
1325	学	摄影				什么样的照片才是好照片	34	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1326	学	摄影	137	摄影基础：从零开始学摄影	16	拍摄时如何设置参数	38	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32911&wareInfoId=32912
1327	学	摄影				彻底了解光圈与镜头	33	
1328	学	摄影				掌握专业拍摄模式	28	
1329	学	摄影				景深与对焦的技巧	38	
1330	学	摄影				经典构图的魅力	40	
1331	学	摄影				打破常规寻找不同的视角	38	
1332	学	摄影				摄影选题与鉴赏	35	
1333	学	摄影				利用光线拍出好照片	34	
1334	学	摄影				如何拍摄出美丽的逆光	33	
1335	学	摄影				室内光线的变化	34	
1336	学	摄影				摄影选题与鉴赏	35	
1337	学	摄影				学会使用曝光补偿	34	
1338	学	摄影				直方图与影调的关系	34	
1339	学	摄影				巧用色彩搭配	41	
1340	学	摄影				摄影选题与鉴赏	38	
1341	学	摄影	138	生活摄影家	4	如何用手机拍出高颜值美食照	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28521&wareInfoId=28522
1342	学	摄影				奶爸奶妈必修技能——用手机拍好孩子的成长照	4	
1343	学	摄影				花点小心思，让你的照片瞬间创意满格	4	
1344	学	摄影				你与花洒小姐之间，只相差一款APP的距离	5	
1345	学	数字素养	139	手机视频制作	15	一键成片	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99013&wareInfoId=99014
1346	学	数字素养				图文成片	13	
1347	学	数字素养				图片文字编辑	19	
1348	学	数字素养				字体选择及文字排列	11	
1349	学	数字素养				AI作图	9	
1350	学	数字素养				AI商品图	8	
1351	学	数字素养				剪映的拍摄应用	15	
1352	学	数字素养				剪映的美颜功能	12	
1353	学	数字素养				智能抠图	8	
1354	学	数字素养				开始创作	13	
1355	学	数字素养				剪映的剪辑功能	6	
1356	学	数字素养				剪映的变速功能	9	
1357	学	数字素养				剪映的动画功能	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1358	学	数字素养				剪映的音频添加	6	
1359	学	数字素养				剪映的滤镜应用	8	
1360	学	语言	140	普通话训练与应用	35	音节概述	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98831&wareInfoId=98832
1361	学	语言				概述	5	
1362	学	语言				知识点、重点、难点	10	
1363	学	语言				单音节	5	
1364	学	语言				轻声总说	5	
1365	学	语言				儿化的作用	15	
1366	学	语言				上声变调范围	9	
1367	学	语言				声母的发音方法	9	
1368	学	语言				n--ng	10	
1369	学	语言				对比训练	6	
1370	学	语言				双音节	6	
1371	学	语言				轻声的读法	5	
1372	学	语言				儿化的三大类型	10	
1373	学	语言				三连上变调	8	
1374	学	语言				声母规律之汉字声旁类推规律	7	
1375	学	语言				ou--o--uo	5	
1376	学	语言				四音节	5	
1377	学	语言				轻声的作用	4	
1378	学	语言				儿化韵与卷舌韵的区别与总结	8	
1379	学	语言				“不”的变调	9	
1380	学	语言				普通话声韵拼合规律	7	
1381	学	语言				ie--ei	5	
1382	学	语言				多音节及总结	4	
1383	学	语言				轻声的规律（上）	9	
1384	学	语言				叠字形容词的变调	3	
1385	学	语言				方言和普通话对应规律	7	
1386	学	语言				e--er	9	
1387	学	语言				轻声的规律（下）	9	
1388	学	语言				“啊”的音变	10	
1389	学	语言				平翘对比练习	4	
1390	学	语言				i--v	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1391	学	语言				轻声训练与总结	4	
1392	学	语言				总结	7	
1393	学	语言				f和h的辨析	14	
1394	学	语言				r-n-l辨析	11	
1395	乐	文化	141	多彩的文学世界：茅盾文学获奖作品赏析	10	走进茅盾文学奖——茅盾文学奖简介	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38738&wareInfoId=66550
1396	乐	文化				平凡世界与苦难哲学《平凡的世界》赏析	7	
1397	乐	文化				旧上海的人间情怀《长恨歌》赏析	9	
1398	乐	文化				浓厚泥土香气的风俗画《芙蓉镇》赏析	6	
1399	乐	文化				破译人性的密码《暗算》赏析	8	
1400	乐	文化				一曲苍凉的历史挽歌《额尔古纳河右岸》赏析	7	
1401	乐	文化				一部回族心灵史	10	
1402	乐	文化				关中平原的仁义史诗	5	
1403	乐	文化				魔幻的诗意	6	
1404	乐	文化				用听觉感受世界	6	
1405	学	语言	142	旅游英语	10	日常口语表达	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65198&wareInfoId=65199
1406	学	语言				英语中数字的表达及运用	12	
1407	学	语言				在机场时的英语运用	11	
1408	学	语言				飞机上的英语运用	10	
1409	学	语言				到达后的英语运用	10	
1410	学	语言				如何用英语问路和指路	11	
1411	学	语言				购物时的英语运用（上）	13	
1412	学	语言				购物时的英语运用（下）	10	
1413	学	语言				逛超市时的英语运用	10	
1414	学	语言				吃饭时如何用英语点餐	10	
1415	学	数字素养	143	智能手机应用教程	15	手机显示设置	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99029&wareInfoId=99030
1416	学	数字素养				手机声音设置	9	
1417	学	数字素养				微信个人设置	7	
1418	学	数字素养				微信聊天设置	7	
1419	学	数字素养				微信朋友圈设置	10	
1420	学	数字素养				修改微信、支付宝密码	11	
1421	学	数字素养				微信、支付宝中银行卡的绑定和解绑	15	
1422	学	数字素养				使用微信和支付宝进行支付	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1423	学	数字素养		教程		微信、支付宝的免密支付和自动扣款	14	y?courseId=99029&wareInfoId=99030
1424	学	数字素养				微信中的红包和转账	17	
1425	学	数字素养				淘宝的账户注册和商品选择	21	
1426	学	数字素养				淘宝的收货确认和订单查询	14	
1427	学	数字素养				滴滴打车的使用	13	
1428	学	数字素养				喜马拉雅和酷狗的使用	13	
1429	学	数字素养				抖音的使用	11	
1430	学	摄影	144	数码摄影技巧	10	相机的选择与操作	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102053&wareInfoId=102054
1431	学	摄影				镜头的特点与使用	23	
1432	学	摄影				相机应用基本设定(一)	28	
1433	学	摄影				相机应用基本设定(二)	35	
1434	学	摄影				掌握摄影曝光	26	
1435	学	摄影				摄影的构图与取景	25	
1436	学	摄影				相机特殊功能运用	19	
1437	学	摄影				摄影艺术提高	30	
1438	学	摄影				摄影实际应用(一)	22	
1439	学	摄影				摄影实际应用(二)	18	
1440	学	表演	145	国家老年大学艺术成果赏析	22	歌曲《让我们荡起双桨》	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65982&wareInfoId=94915
1441	学	表演				舞蹈《龙年送福》	4	
1442	学	表演				情景表演《我带妈妈来上学》	4	
1443	学	表演				葫芦丝演奏《月光下的凤尾竹》	5	
1444	学	表演				戏歌《奋斗起航》	5	
1445	学	表演				旗袍秀《老有所乐》	7	
1446	学	表演				歌曲《北京颂歌》	4	
1447	学	表演				舞蹈《花裙子》	4	
1448	学	表演				唱演《今天我退休啦》	4	
1449	学	表演				模特秀《青花风韵秀中华》	5	
1450	学	表演				歌曲《啊，中国的土地》	3	
1451	学	表演				歌舞《一路放歌》	11	
1452	学	表演				情景诗朗诵《等待》	10	
1453	学	表演				歌曲《少年》	3	
1454	学	表演				歌舞《一树花香》	6	
1455	学	表演				抒情诗朗诵《妈妈，稻子熟了》	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1456	学	表演				侗歌《和谐·自然》	4	
1457	学	表演				群舞《喜雨》	5	
1458	学	表演				合唱《夕阳红》	5	
1459	学	表演				群舞《生命的河》	5	
1460	学	表演				红色经典电影插曲合唱《红星照我去战斗》《洪湖水浪打浪》《弹起我心爱的土琵琶》《我的祖国》	9	
1461	学	表演				歌曲联唱《打起手鼓唱起歌》《大海啊故乡》《女儿情》《我爱你中国》	17	
1462	学	表演	146	全国老年教育成果展演盛典	10	太极《岭南武韵》	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98182&wareInfoId=98185
1463	学	表演				舞蹈《羽裳云霓》	4	
1464	学	表演				合唱《直嘎多里嘎多》	4	
1465	学	表演				器乐《彩云追月》	4	
1466	学	表演				合唱《阿杰鲁》	5	
1467	学	表演				器乐《第一交响序曲》	5	
1468	学	表演				合唱《花儿与少年》	3	
1469	学	表演				合唱《看山看水看中国》	4	
1470	学	表演				合唱《十送红军》	4	
1471	学	表演				全场大合唱《我和我的祖国》	3	
1472	德	时代前沿	147	丁一汇院士：气候变化的科学	12	2℃阈值缘何而来（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=768&wareInfoId=769
1473	德	时代前沿				2℃阈值缘何而来（下）	24	
1474	德	时代前沿				气候变化如何影响天气（上）	24	
1475	德	时代前沿				气候变化如何影响天气（下）	24	
1476	德	时代前沿				气候为什么会变暖（上）	24	
1477	德	时代前沿				气候为什么会变暖（下）	24	
1478	德	时代前沿				如何知道气候在变暖（上）	24	
1479	德	时代前沿				如何知道气候在变暖（下）	24	
1480	德	时代前沿				什么是地球工程（上）	24	
1481	德	时代前沿				什么是地球工程（下）	24	
1482	德	时代前沿				怎样预测气候变化（上）	24	
1483	德	时代前沿				怎样预测气候变化（下）	24	
1484	德	时代前沿				步枪的优势与缺点	5	
1485	德	时代前沿				从火器到前膛枪的演变	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1486	德	时代前沿	148	朵英贤院士：步枪的发展与未来	7	后膛枪的发展轨迹	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43340&wareInfoId=43341
1487	德	时代前沿				中国装备现代步枪简史	9	
1488	德	时代前沿				全面武装面临的困难	5	
1489	德	时代前沿				士兵系统发展中存在的问题	4	
1490	德	时代前沿				未来士兵系统	6	
1491	德	时代前沿	149	陈润生院士：基因组、大数据与精准医学	17	从诊断治疗到健康保障	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43348&wareInfoId=43349
1492	德	时代前沿				非编码RNA基因数量的研究	7	
1493	德	时代前沿				非编码RNA未知领域研究	5	
1494	德	时代前沿				非编码RNA未知领域研究的创新机会	5	
1495	德	时代前沿				非编码RNA与疾病相关病例	6	
1496	德	时代前沿				分子诊断与设施、机构	5	
1497	德	时代前沿				复杂网络及数据整合与共享	5	
1498	德	时代前沿				精准医学带来创新机遇	5	
1499	德	时代前沿				精准医学的编码序列	5	
1500	德	时代前沿				精准医学的产生背景	5	
1501	德	时代前沿				精准医学的发展现状	4	
1502	德	时代前沿				精准医学的内涵	5	
1503	德	时代前沿				精准医学的数据端	7	
1504	德	时代前沿				精准医学的样品端	4	
1505	德	时代前沿				什么是基因	7	
1506	德	时代前沿				生物样本库、数据库与基因测序	4	
1507	德	时代前沿				实现精准医学的必要基础	5	
1508	德	时代前沿	150	臧克茂院士：陆战之王——坦克	10	电驱动系统的高功率密度研究	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43366&wareInfoId=43367
1509	德	时代前沿				履带车辆的电驱动研究	6	
1510	德	时代前沿				全电坦克的发展现状	6	
1511	德	时代前沿				全电坦克—电炮	4	
1512	德	时代前沿				全电坦克技术难点	5	
1513	德	时代前沿				全电坦克特征分析	7	
1514	德	时代前沿				坦克的技术与发展	9	
1515	德	时代前沿				坦克电驱动技术的发展	4	
1516	德	时代前沿				坦克在未来的发展趋势	9	
1517	德	时代前沿				装甲车辆电子综合化技术研究	6	
1518	德	公民素养				中国城镇化发展与生态文明建设	24	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1519	德	公民素养	151	江亿院士：建筑节能与生态文明	4	中国建筑能耗的基本状况	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2537&wareInfoId=2539
1520	德	公民素养				适合中国城镇建设的新型节能道路	24	
1521	德	公民素养				中国建筑节能的典型技术研究	24	
1522	德	公民素养	152	江亿院士：消费领域的生态文明建设	4	两种不同特征的能源消费	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2349&wareInfoId=2350
1523	德	公民素养				生产领域能耗差别及消费领域的能耗特征	24	
1524	德	公民素养				中国消费领域的节能途径（上）	24	
1525	德	公民素养				中国消费领域的节能途径（下）	24	
1526	德	公民素养	153	金涌院士：生态工程科学	6	科技创新推进低碳经济发展	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2478&wareInfoId=2479
1527	德	公民素养				生态文明与社会发展的可持续性（上）	24	
1528	德	公民素养				生态文明与社会发展的可持续性（下）	24	
1529	德	公民素养				突破能源制约的低碳经济发展	24	
1530	德	公民素养				突破资源制约的循环经济发展	24	
1531	德	公民素养				循环经济的工程科学内涵	24	
1532	德	公民素养	154	钱易院士：生态文明	8	城镇化及天然生态系统领域的生态文明建设	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2408&wareInfoId=2409
1533	德	公民素养				工业生产领域的生态文明建设	24	
1534	德	公民素养				可持续发展战略的由来和意义（上）	24	
1535	德	公民素养				可持续发展战略的由来和意义（下）	24	
1536	德	公民素养				生产及消费领域的生态文明建设	24	
1537	德	公民素养				生态文明的诞生与实质（上）	24	
1538	德	公民素养				生态文明的诞生与实质（下）	24	
1539	德	公民素养				文化教育及法制管理领域的生态文明建设	24	
1540	德	公民素养	155	非遗传承人高少萍：妙剪传匠心	1	高少萍妙剪传匠心	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99174&wareInfoId=99163
1541	德	公民素养	156	大国工匠郭汉中：“我在三星堆修文物”	1	郭汉中与历史对话的文物修复师	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99175&wareInfoId=99164
1542	德	公民素养	157	非遗传承人黄宝庆：以匠心雕琢千年文明	1	黄宝庆写意人生行业回响	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99176&wareInfoId=99165
1543	德	公民素养	158	全国劳模兰爱珍：豆腐皮铺就乡村振兴路	1	兰爱珍豆香四溢幸福来	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99177&wareInfoId=99166

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1544	德	公民素养	159	大国工匠李万君：以手中焊枪为中国梦提速	1	李万君向光而行的焊接大师	32	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99178&wareInfoId=99167
1545	德	公民素养	160	全国劳模刘志军：黑羽生金，铺就乡村振兴路	1	刘志军乡村振兴之路——德化黑鸡产业合作社与刘志军的奋斗故事	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99179&wareInfoId=99168
1546	德	公民素养	161	其美多吉：雪线邮路的幸福使者	1	其美多吉生命本应永不屈服	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99180&wareInfoId=99169
1547	德	公民素养	162	大国工匠田得梅：练毫厘之技，铸大国重器	1	田得梅敢碰石头的鸡蛋	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99181&wareInfoId=99170
1548	德	公民素养	163	姚启明：中国赛道设计第一人	1	姚启明中国赛道设计第一人	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99182&wareInfoId=99171
1549	乐	绘画	164	写意花鸟画画法	15	绪论（笔法墨法）	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101224&wareInfoId=101225
1550	乐	绘画				兰花的画法	21	
1551	乐	绘画				蕙兰的画法	20	
1552	乐	绘画				仰叶竹的画法	20	
1553	乐	绘画				俯叶竹的画法	25	
1554	乐	绘画				平顶菊的画法	26	
1555	乐	绘画				攒瓣菊的画法	18	
1556	乐	绘画				梅花勾画法	26	
1557	乐	绘画				梅花点画法	19	
1558	乐	绘画				杜鹃花的画法	24	
1559	乐	绘画				茶花的画法	27	
1560	乐	绘画				紫藤花的画法	28	
1561	乐	绘画				凌霄花的画法	22	
1562	乐	绘画				葡萄的画法	20	
1563	乐	绘画				牡丹的画法	26	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1564	乐	器乐	165	从零开始学琵琶	10	琵琶概述	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101717&wareInfoId=101718
1565	乐	器乐				指法挑及弹挑组合练习	8	
1566	乐	器乐				一把位按音练习	11	
1567	乐	器乐				二把位按音练习	12	
1568	乐	器乐				指法“双弹”和练习曲《连续弹挑带空弦练习》	10	
1569	乐	器乐				三把位按音以及轮指准备练习	12	
1570	乐	器乐				四点轮与五点轮的应用	11	
1571	乐	器乐				指法滚弦推拉弦揉弦	14	
1572	乐	器乐				乐曲学习《茉莉花》上	11	
1573	乐	器乐				乐曲学习《茉莉花》下	11	
1574	康	食品营养	166	美食DIY	9	芒果千层糕	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28513&wareInfoId=28514
1575	康	食品营养				曲奇饼干	6	
1576	康	食品营养				可爱小兔子便当	4	
1577	康	食品营养				果酱卷	6	
1578	康	食品营养				披萨	6	
1579	康	食品营养				汉堡	7	
1580	康	食品营养				香煎牛排	4	
1581	康	食品营养				香酥虾柳	6	
1582	康	食品营养				泡椒凤爪	5	
1583	学	文学	167	国学经典赏析	6	诗经·国风·王风·采葛	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101418&wareInfoId=101419
1584	学	文学				诗经·国风·卫风·木瓜	7	
1585	学	文学				诗经·国风·召南·甘棠	6	
1586	学	文学				诗经·国风·周南·关雎	10	
1587	学	文学				诗经·国风·周南·桃天	8	
1588	学	文学				诗经·小雅·鹿鸣之什·鹿鸣	10	
1589	康	中医保健	168	食疗养生	8	药膳食疗养生	41	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101958&wareInfoId=101959
1590	康	中医保健				心的药膳养生	39	
1591	康	中医保健				肝的药膳养生	41	
1592	康	中医保健				脾的食疗药膳养生	41	
1593	康	中医保健				食疗药膳养肺	42	
1594	康	中医保健				肾的药膳食疗	42	
1595	康	中医保健				春季药膳食疗养生	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1596	康	中医保健				夏季药膳食疗养生	50	
1597	康	家庭照护	169	顺应节气养身体：解锁二十四节气养生指南	25	总论二十四节气与养生	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=294&wareInfoId=304
1598	康	家庭照护				立春养生乍暖还寒，顺势而动	8	
1599	康	家庭照护				雨水养生冰雪融化，宜调脾	7	
1600	康	家庭照护				惊蛰养生雷响万物长，健走最健身	9	
1601	康	家庭照护				春分养生昼夜平分，阴阳平衡	8	
1602	康	家庭照护				清明养生降火护肝，降压安神	9	
1603	康	家庭照护				谷雨养生牡丹花开，除热防潮	8	
1604	康	家庭照护				立夏养生红补血，苦养心，子午觉里体质增	8	
1605	康	家庭照护				小满养生素食为主，平肝生津	8	
1606	康	家庭照护				芒种养生梅雨时节暑热重，光脊空调须慎行	9	
1607	康	家庭照护				夏至养生阳气至旺需养护，养心凝神防邪侵	8	
1608	康	家庭照护				小暑养生勤喝水，重利湿，适度活动益身心	8	
1609	康	家庭照护				大暑养生水深火热终至极，冬病夏治正当时	8	
1610	康	家庭照护				立秋养生秋高气爽，养收为道	8	
1611	康	家庭照护				处暑养生禁苦润肺防秋燥，主收养阴顺天凉	7	
1612	康	家庭照护				白露养生白露始凉爽，白露身不露	7	
1613	康	家庭照护				秋分养生秋色平分昼夜均，食物多样阴阳平	8	
1614	康	家庭照护				寒露养生寒露时节菊正香，进补排毒两不忘	8	
1615	康	家庭照护				霜降养生滋阴润燥，暖腹养胃	9	
1616	康	家庭照护				立冬养生温补养阴，食黑补肾	8	
1617	康	家庭照护				小雪养生调节情绪防抑郁，早睡晚起避霜威	7	
1618	康	家庭照护				大雪养生进补忌盲目，运动需挑时	8	
1619	康	家庭照护				冬至养生养肾防寒，滋阴潜阳	7	
1620	康	家庭照护				小寒养生敛精藏气，休养生息	8	
1621	康	家庭照护				大寒养生御寒滋补，濡养肺腑	9	
1622	学	摄影	170	风光摄影技巧：新手也能拍出绝美风景	3	风光摄影的拍摄准备	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=635&wareInfoId=638
1623	学	摄影				风光摄影的拍摄技巧	11	
1624	学	摄影				风光摄影的图例解析	16	
1625	康	食品营养	171	生活中的饮食安全常识	6	吃东西前，请注意一下这些包装！	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33217&wareInfoId=33218
1626	康	食品营养				隔夜菜是否真的会致癌？	6	
1627	康	食品营养				你会挑选防霉剂吗？	5	
1628	康	食品营养				人人都需要补充维生素吗？	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1629	康	食品营养				如何清除蔬菜瓜果的农药残余？	5	
1630	康	食品营养				食品冷藏要注意些什么？	5	
1631	德	隔代教育	172	代际关系	4	正确理解意定监护和遗嘱	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=224&wareInfoId=212
1632	德	隔代教育				不让代际关系成为代际冲突	13	
1633	德	隔代教育				不让年龄歧视成为代际创伤	11	
1634	德	隔代教育				代际关系下的社会与家庭	10	
1635	康	慢病管理	173	糖疹联防 稳住血糖 ｜ 乐龄健康第一课	4	内分泌（郭晓蕙教授）警惕“糖疹”共病，风险可能1+1＞2	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=104236&wareInfoId=104232
1636	康	慢病管理				疼痛科（樊碧发教授）这些人得带状疱疹可能更痛，看看你中招了吗	6	
1637	康	慢病管理				社区专家（林财威主任）糖友防带状疱疹，第一道防线在这里	5	
1638	康	慢病管理				刘彩梅院长糖疹共防，主动健康	7	
1639	为	退休生涯规划	174	老年人的价值	6	岁月图书馆老年人的文化价值	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=200&wareInfoId=226
1640	为	退休生涯规划				时间银行积极付出必有回报	14	
1641	为	退休生涯规划				60岁也有新的起跑线	9	
1642	为	退休生涯规划				认真规划造就“老年梦想实现家”	7	
1643	为	退休生涯规划				老年志愿者的付出与满足	11	
1644	为	退休生涯规划				日本不再强制退休	18	
1645	为	退休生涯规划	175	认识人口老龄化	5	什么是人口老龄化	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=173&wareInfoId=154
1646	为	退休生涯规划				人口老龄化带来深刻影响	16	
1647	为	退休生涯规划				人口老龄化与你我息息相关	12	
1648	为	退休生涯规划				人口老龄化是洪水猛兽吗？	16	
1649	为	退休生涯规划				鼓励生育能解决老年人口比例问题吗？	14	
1650	康	慢病管理	176	老年“三高”人群主动健康管理	5	肥胖的流行与诊治	35	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97771&wareInfoId=97772
1651	康	慢病管理				高血压的流行和治疗	25	
1652	康	慢病管理				糖尿病的流行和治疗	24	
1653	康	慢病管理				糖尿病急慢性并发症	87	
1654	康	慢病管理				血脂异常降脂治疗	23	
1655	康	运动健康	177	老年高血压人群科学健身	5	科学健身知识	75	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97765&wareInfoId=97766
1656	康	运动健康				身体素质自我评估	64	
1657	康	运动健康				健身方法	45	
1658	康	运动健康				运动处方	90	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1659	康	运动健康				误区与注意事项	42	
1660	康	食品营养	178	食品营养与健康	41	蛋白质	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95811&wareInfoId=95812
1661	康	食品营养				脂类	13	
1662	康	食品营养				碳水化合物	12	
1663	康	食品营养				矿物质	10	
1664	康	食品营养				矿物质	13	
1665	康	食品营养				水分	9	
1666	康	食品营养				维生素	7	
1667	康	食品营养				维生素	12	
1668	康	食品营养				膳食纤维	10	
1669	康	食品营养				人体能量的消耗	11	
1670	康	食品营养				人体对食物的消化吸收	14	
1671	康	食品营养				各种食物的营养价值	13	
1672	康	食品营养				各种食物的营养价值	13	
1673	康	食品营养				加工及贮藏对食物营养价值的影响	13	
1674	康	食品营养				营养强化食品	9	
1675	康	食品营养				婴幼儿的营养需要和合理膳食	15	
1676	康	食品营养				青少年的营养需要和合理膳食	8	
1677	康	食品营养				老年人的营养需要和合理膳食	12	
1678	康	食品营养				孕妇的营养需要和合理膳食	11	
1679	康	食品营养				特定温度工作环境下人群的营养需要和合理膳食	12	
1680	康	食品营养				职业性接触有毒有害物质人群的营养需要和合理膳食	12	
1681	康	食品营养				运动员的营养需要和合理膳食j	13	
1682	康	食品营养				肥胖症的成因及危害	10	
1683	康	食品营养				肥胖症的营养与预防	11	
1684	康	食品营养				糖尿病的成因及危害	11	
1685	康	食品营养				糖尿病的营养与预防	12	
1686	康	食品营养				心脑血管疾病的成因及危害	7	
1687	康	食品营养				心脑血管疾病的营养与预防	6	
1688	康	食品营养				营养素与肿瘤发生的关系	11	
1689	康	食品营养				预防肿瘤的营养学方法	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1690	康	食品营养				居民营养状况调查与评价	17	
1691	康	食品营养				居民营养健康档案的建立与管理	9	
1692	康	食品营养				居民营养咨询与教育	11	
1693	康	食品营养				膳食营养指导和管理概论	7	
1694	康	食品营养				膳食营养素参考摄入量	6	
1695	康	食品营养				膳食结构与膳食指南	6	
1696	康	食品营养				国外居民膳食指南	7	
1697	康	食品营养				中国居民膳食指南	8	
1698	康	食品营养				中国居民平衡膳食宝塔	9	
1699	康	食品营养				营养配餐	9	
1700	康	食品营养				食谱编制	6	
1701	康	运动健康	179	老年康体指导	6	半自理老年人学练中国传统体育安全性评估	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96099&wareInfoId=96100
1702	康	运动健康				半自理老年人学练中国传统体育强度与环境评估	10	
1703	康	运动健康				半自理老年人学练中国传统体育有效性评估	6	
1704	康	运动健康				中国传统体育增进健康的原理和功效	5	
1705	康	运动健康				独立连贯地展示标准的中国传统体育（上）	6	
1706	康	运动健康				独立连贯地展示标准的中国传统体育（下）	7	
1707	学	数字素养	180	老年人智能手机使用入门章节	14	认识智能手机	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96084&wareInfoId=96085
1708	学	数字素养				认识图标	8	
1709	学	数字素养				连接网络	5	
1710	学	数字素养				下载APP	7	
1711	学	数字素养				微信使用	7	
1712	学	数字素养				观看新闻视频	6	
1713	学	数字素养				内存清理	5	
1714	学	数字素养				购物讲稿	5	
1715	学	数字素养				电子地图	7	
1716	学	数字素养				智慧出行	9	
1717	学	数字素养				外卖订餐	5	
1718	学	数字素养				话费充值	6	
1719	学	数字素养				手机安全教育	6	
1720	学	数字素养				预约挂号	6	
1721	为	志愿服务				第一节	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1722	为	志愿服务	181	一站式智慧居家养老服务	5	第二节	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97879&wareInfoId=97874
1723	为	志愿服务				第三节	8	
1724	为	志愿服务				第四节	10	
1725	为	志愿服务				第五节	6	
1726	康	家庭照护	182	智慧养生听我说系列微课	12	科普作品《“检单”来说》	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95681&wareInfoId=95682
1727	康	家庭照护				科普作品《Ⅱ型超敏反应发生机制及常见疾病》	5	
1728	康	家庭照护				科普作品《PCR技术及临床应用》	7	
1729	康	家庭照护				科普作品《啊俄日海默症》	2	
1730	康	家庭照护				科普作品《关注“肺”健康》	3	
1731	康	家庭照护				科普作品《解林黛玉肺痨之谜》	5	
1732	康	家庭照护				科普作品《空腹血糖≠饥饿血糖》	3	
1733	康	家庭照护				科普作品《了解肺炎支原体》	3	
1734	康	家庭照护				科普作品《尿液检查知多少》	5	
1735	康	家庭照护				科普作品《认识破伤风》	3	
1736	康	家庭照护				科普作品《乙型肝炎值知多少》	3	
1737	康	家庭照护				科普作品《预防霍乱》	3	
1738	康	家庭照护				老年护理学--宣传片	2	
1739	康	家庭照护				老年人与人口老龄化	8	
1740	康	家庭照护				我国老年事业发展	8	
1741	康	家庭照护				老年人健康评估概述	9	
1742	康	家庭照护				老年人功能状态的评估	10	
1743	康	家庭照护				老年人的风险评估	11	
1744	康	家庭照护				老年人的综合评估	12	
1745	康	家庭照护				用棉签为老人清洁口腔	11	
1746	康	家庭照护				协助老年人进食、进水	15	
1747	康	家庭照护				鼻饲	14	
1748	康	家庭照护				为老年人更换纸尿裤	10	
1749	康	家庭照护				老年人的睡眠照料	8	
1750	康	家庭照护				布置睡眠环境	12	
1751	康	家庭照护				协助老人入睡	9	
1752	康	家庭照护				查对并帮助老人服口服药	6	
1753	康	家庭照护				老年期抑郁症的概述及临床表现	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1754	康	家庭照护	183	老年护理学	54	老年期抑郁症的照护	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95626&wareInfoId=95627
1755	康	家庭照护				老年期焦虑症概述	4	
1756	康	家庭照护				老年期焦虑症的临床表现	6	
1757	康	家庭照护				老年期焦虑症的照护_1	5	
1758	康	家庭照护				电子血压计监测血压	7	
1759	康	家庭照护				血糖监测	9	
1760	康	家庭照护				翻身拍背、指导有效咳嗽咳痰	7	
1761	康	家庭照护				雾化吸入	9	
1762	康	家庭照护				呼吸功能锻炼	8	
1763	康	家庭照护				慢阻肺家庭氧疗的照护	9	
1764	康	家庭照护				老年冠心病（心绞痛）的基本急救知识	8	
1765	康	家庭照护				老年骨质疏松症的预防措施	5	
1766	康	家庭照护				退行性关节炎的预防及护理	6	
1767	康	家庭照护				良肢位摆放训练	12	
1768	康	家庭照护				床上翻身训练	14	
1769	康	家庭照护				桥式运动训练	9	
1770	康	家庭照护				卧座位转移训练	8	
1771	康	家庭照护				轮椅转运训练	16	
1772	康	家庭照护				助行器使用训练	9	
1773	康	家庭照护				语言训练	10	
1774	康	家庭照护				吞咽评定及训练	9	
1775	康	家庭照护				肌力评定及训练	8	
1776	康	家庭照护				心肺复苏术	11	
1777	康	家庭照护				外伤后初步止血包扎	5	
1778	康	家庭照护				为老人进行湿热敷	9	
1779	康	家庭照护				噎食的急救处理（海姆立克急救法）	7	
1780	康	家庭照护				Ⅰ度烫伤的初步处理	5	
1781	康	家庭照护				跌倒的预防	10	
1782	康	家庭照护				失智症的相关知识	12	
1783	康	家庭照护				失智症的评估	10	
1784	康	家庭照护				记忆力训练	9	
1785	康	家庭照护				计算力训练	15	
1786	康	家庭照护				思维训练	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1787	康	家庭照护				安宁照护概述	5	
1788	康	家庭照护				老年人的死亡教育	9	
1789	康	家庭照护				老年人的安宁照护	8	
1790	康	家庭照护				穿脱衣裤训练	16	
1791	康	家庭照护				关节活动度训练	13	
1792	康	运动健康	184	科学健身，助力老年健康	8	科学锻炼的原则与方法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95617&wareInfoId=95618
1793	康	运动健康				健康锻炼与卫生习惯养成	6	
1794	康	运动健康				科学锻炼与合理膳食	7	
1795	康	运动健康				运动性疲劳的消除	9	
1796	康	运动健康				热身运动(一）	7	
1797	康	运动健康				热身运动（二）	6	
1798	康	运动健康				放松活动（一）	8	
1799	康	运动健康				放松活动（二）	6	
1800	康	家庭照护	185	老年人常用照护技术	13	海姆立克急救法的原理	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95603&wareInfoId=95604
1801	康	家庭照护				协助老年人如厕	21	
1802	康	家庭照护				心脏骤停判断	1	
1803	康	家庭照护				帮助老年人使用便盆	13	
1804	康	家庭照护				心脏骤停应对	0	
1805	康	家庭照护				坐便椅如厕	7	
1806	康	家庭照护				容易造成老年人跌倒的环境	1	
1807	康	家庭照护				为老年人更换尿布	6	
1808	康	家庭照护				使用温水试浴物理降温	1	
1809	康	家庭照护				为老年人更换纸尿裤	7	
1810	康	家庭照护				进出电梯	0	
1811	康	家庭照护				异物卡喉应对	5	
1812	康	家庭照护				跌倒应对	11	
1813	康	家庭照护	186	智慧医疗与健康生活	5	智慧生活温暖前行	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95597&wareInfoId=95598
1814	康	家庭照护				智慧医疗与健康生活	13	
1815	康	家庭照护				智能手环——您的贴身健康助手	7	
1816	康	家庭照护				智能医疗仪器——您的家庭健康伙伴	8	
1817	康	家庭照护				健康软件——您的指尖医生	9	
1818	乐	生活休闲				适老化智慧家居设计1	4	
1819	乐	生活休闲		适老化智慧家		适老化智慧家居设计2	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
1820	乐	生活休闲	187	适老化智慧家居设计	5	适老化智慧家居设计3	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95591&wareInfoId=95592
1821	乐	生活休闲				适老化智慧家居设计4	5	
1822	乐	生活休闲				适老化智慧家居设计5	4	
1823	康	家庭照护	188	老年护理	5	《老年护理》智慧医疗1	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97839&wareInfoId=95586
1824	康	家庭照护				《老年护理》智慧医疗2	11	
1825	康	家庭照护				《老年护理》智慧医疗3	10	
1826	康	家庭照护				《老年护理》智慧医疗4	12	
1827	康	家庭照护				《老年护理》智慧医疗5	11	
1828	学	数字素养	189	老年人智能手机生活运用	10	智能手机的基本操作（张克昌）	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96485&wareInfoId=96486
1829	学	数字素养				如何使用微信（张克昌）	8	
1830	学	数字素养				移动支付（张克昌）	8	
1831	学	数字素养				如何使用打车软件（张克昌）	11	
1832	学	数字素养				出行订票（酒店	10	
1833	学	数字素养				短视频的基础应用（张克昌）	10	
1834	学	数字素养				如何使用手机购物（张克昌）	10	
1835	学	数字素养				如何使用手机点外卖（张克昌）	9	
1836	学	数字素养				如何使用手机听电子书（张克昌）	9	
1837	学	数字素养				老年人预防电信诈骗（张克昌）	15	
1838	康	家庭照护	190	智慧健康养老产品应用-智慧医疗	10	智慧健康养老概述	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96474&wareInfoId=96475
1839	康	家庭照护				智慧健康养老发展现状	5	
1840	康	家庭照护				智慧健康养老发展历程	10	
1841	康	家庭照护				为老年人测量血糖	9	
1842	康	家庭照护				为老年人测量脉搏	10	
1843	康	家庭照护				为老年人测量血氧	9	
1844	康	家庭照护				为老年人测量血压	10	
1845	康	家庭照护				预约居家养老服务	8	
1846	康	家庭照护				老年人医院线上挂号	10	
1847	康	家庭照护				智能燃气报警感应器	4	
1848	学	数字素养	191	智慧健康养老产品应用-智慧	10	老年人餐厅扫码点餐	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
1849	学	数字素养				老年人APP网购车票	9	
1850	学	数字素养				老年人网约车打车	9	
1851	学	数字素养				老年人在线购物	9	
1852	学	数字素养				电信诈骗老年人的常见套路	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1853	学	数字素养	191	产品应用-智慧生活服务	10	老年人图片美化	8	y?courseId=96463&wareInfoId=96464
1854	学	数字素养				老年人短视频制作（理论））	9	
1855	学	数字素养				老年人短视频制作（实训）	15	
1856	学	数字素养				老年人电子相册制作	12	
1857	学	数字素养				老年人手机常用功能使用	5	
1858	康	家庭照护	192	老年护理	5	偏瘫老人使用转移椅式浴槽沐浴	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97841&wareInfoId=97312
1859	康	家庭照护				如何通过益智游戏锻炼老人的手眼协调能力	5	
1860	康	家庭照护				运用适老化餐具协助肌力减退老人在进食时进行握力训练	5	
1861	康	家庭照护				指导居家老年人使用助行器	5	
1862	康	家庭照护				智能报警手杖及智能按摩椅的使用	5	
1863	德	隔代教育	193	怎样当好祖辈	10	陈曦-隔代养育的利与弊	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97660&wareInfoId=97661
1864	德	隔代教育				吴灯-父母是主角，祖辈是配角	8	
1865	德	隔代教育				傅文艺-爱有序位，亲密有间	9	
1866	德	隔代教育				杨旭红-分工合作，积极养育	10	
1867	德	隔代教育				高瑜-待孩子宽严相济	9	
1868	德	隔代教育				陈曦-善于和孩子沟通	9	
1869	德	隔代教育				高瑜-陪孩子尽情玩耍	8	
1870	德	隔代教育				罗兴琴-做孩子的好榜样	9	
1871	德	隔代教育				朱艳-传承优良家风	8	
1872	德	隔代教育				傅文艺-活出自己精彩	9	
1873	康	心理健康	194	老年生活中的心理智慧	11	课程介绍	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97649&wareInfoId=97823
1874	康	心理健康				退休后的心态调整	10	
1875	康	心理健康				我这就被时代潮流抛弃了吗？	8	
1876	康	心理健康				我对自己的健康过渡关注了吗？	10	
1877	康	心理健康				子女婚恋我不急谁急	10	
1878	康	心理健康				子女离我越来越远怎么办？	8	
1879	康	心理健康				子女啃老我该怎么办？	8	
1880	康	心理健康				隔代教育里的门道知多少？	8	
1881	康	心理健康				和另一半共创幸福晚年	8	
1882	康	心理健康				晚年婚姻的丧偶与再婚	8	
1883	康	心理健康				照顾高龄老人别给自己太大压力	8	
1884	康	家庭照护				老年人为什么容易跌倒	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1885	康	家庭照护	195	老年人跌倒预防及应急处理	10	老年人跌倒风险评估	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97638&wareInfoId=97639
1886	康	家庭照护				抗衰放跌，怎么吃	8	
1887	康	家庭照护				抗跌倒，怎么动	11	
1888	康	家庭照护				老年人如何预防跌倒(一)	6	
1889	康	家庭照护				老年人如何预防跌倒(二)	8	
1890	康	家庭照护				老年人常见移动辅助器具的选配	8	
1891	康	家庭照护				老年人跌倒后如何自救	9	
1892	康	家庭照护				老年人跌倒的现场处理	10	
1893	康	家庭照护				如何处理老年人跌倒后造成的常见损伤	9	
1894	乐	手工	196	八雅养性 非遗传承 -- 中国传统插花艺术	11	课程介绍-字幕版	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97626&wareInfoId=97627
1895	乐	手工				中国传统插花(上)-字幕版	10	
1896	乐	手工				中国插花历史（下）	9	
1897	乐	手工				中国传统插花的六大花器-字幕版	9	
1898	乐	手工				中国传统插花的六大花型	9	
1899	乐	手工				盘花-字幕版	10	
1900	乐	手工				缸花.V字幕版	10	
1901	乐	手工				碗花.V字幕版	9	
1902	乐	手工				筒花.V字幕版	9	
1903	乐	手工				瓶花.V字幕版	10	
1904	乐	手工				篮花.V字幕版	10	
1905	康	心理健康	197	老年人心理健康养护	10	老龄化的现状与趋势	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97615&wareInfoId=97616
1906	康	心理健康				老年人的常见心理问题	8	
1907	康	心理健康				健康心理自测技能	8	
1908	康	心理健康				积极心态提升技能	8	
1909	康	心理健康				代际沟通交流技能	8	
1910	康	心理健康				饮食健康—老年心理健康的物质基础	8	
1911	康	心理健康				居住健康—老年心理健康的空间保障	8	
1912	康	心理健康				规律睡眠—老年健康生活的内在引擎	9	
1913	康	心理健康				宠物陪伴—老年疗愈身心的疗愈手段	9	
1914	康	心理健康				科学运动—老年延年益寿的有效方式	8	
1915	康	运动健康				《养生功法课	2	
1916	康	运动健康				《察地观天耳垂肩》》	8	
1917	康	运动健康				《日起月落调精气》	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1918	康	运动健康	198	燕青门养生功法	10	《金蟾抱鲤气归田》	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97604&wareInfoId=97605
1919	康	运动健康				《丹凤朝阳展翅飞》	8	
1920	康	运动健康				《迎来送往颈项牵》	8	
1921	康	运动健康				左右擒拿通心络	8	
1922	康	运动健康				伯乐栓马舒肩臂	8	
1923	康	运动健康				鲲鹏振翅扩璇玑	9	
1924	康	运动健康				引气归元调气机	8	
1925	康	慢病管理	199	老年慢病康养健身操	11	课程介绍	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97592&wareInfoId=97593
1926	康	慢病管理				高血压	8	
1927	康	慢病管理				糖尿病	8	
1928	康	慢病管理				脑卒中	9	
1929	康	慢病管理				慢阻肺	10	
1930	康	慢病管理				关节炎	9	
1931	康	慢病管理				老年痴呆	10	
1932	康	慢病管理				老年性视力障碍	9	
1933	康	慢病管理				预防骨质疏松	9	
1934	康	慢病管理				高血脂	10	
1935	康	慢病管理				老年性耳聋	9	
1936	康	家庭照护	200	急救	11	课程介绍	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97580&wareInfoId=97581
1937	康	家庭照护				家庭急救小药箱微课	10	
1938	康	家庭照护				气管异物急救微课	9	
1939	康	家庭照护				外伤止血急救微课	9	
1940	康	家庭照护				中暑急救微课	9	
1941	康	家庭照护				动物咬伤急救微课	10	
1942	康	家庭照护				跌倒急救微课	9	
1943	康	家庭照护				AED急救微课	9	
1944	康	家庭照护				烫伤急救微课	9	
1945	康	家庭照护				心脏骤停急救微课	9	
1946	康	家庭照护				高热惊厥急救微课	8	
1947	康	食品营养				蛋白质	11	
1948	康	食品营养				碳水化合物	10	
1949	康	食品营养				脂类	10	
1950	康	食品营养				矿物质	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1951	康	食品营养	201	老年人营养与膳食指导	10	维生素	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97569&wareInfoId=97570
1952	康	食品营养				食品卫生与食品安全	10	
1953	康	食品营养				便秘	8	
1954	康	食品营养				高血压	9	
1955	康	食品营养				糖尿病	10	
1956	康	食品营养				痛风	10	
1957	德	公民素养	202	民法典让生活更美好——老年人权益保护	12	课程介绍	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97557&wareInfoId=97822
1958	德	公民素养				片头	1	
1959	德	公民素养				初识民法典	8	
1960	德	公民素养				老年人再婚	8	
1961	德	公民素养				老年人离婚	9	
1962	德	公民素养				老年人赡养	9	
1963	德	公民素养				老年人监护	9	
1964	德	公民素养				意定监护	9	
1965	德	公民素养				法定继承	9	
1966	德	公民素养				遗嘱	10	
1967	德	公民素养				居住权（一）	8	
1968	德	公民素养				居住权（二）	9	
1969	学	数字素养	203	我和手机有个约会	5	我和手机有个约会-基础篇	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97551&wareInfoId=97552
1970	学	数字素养				我和手机有个约会-进阶篇	5	
1971	学	数字素养				我和手机有个约会-进阶篇	7	
1972	学	数字素养				我和手机有个约会-进阶篇	5	
1973	学	数字素养				我和手机有个约会-进阶篇	7	
1974	学	数字素养	204	一部手机带你去旅行	11	课程介绍视频	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97539&wareInfoId=97540
1975	学	数字素养				如何利用手机APP了解旅游信息V5	9	
1976	学	数字素养				携程旅行网为你解决交通出行与酒店预订V5	9	
1977	学	数字素养				如何选择和购买旅游意外保险V5	10	
1978	学	数字素养				查询旅游目的地天气及服饰搭配V5	8	
1979	学	数字素养				教你如何查询与预约旅游景点门票V5	8	
1980	学	数字素养				如何解决交通出行问题V5	8	
1981	学	数字素养				如何使用景区语音讲解V5	9	
1982	学	数字素养				旅途中，如何轻松享用地道美食V5	9	
1983	学	数字素养				教你如何分享旅途中的快乐V5	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
1984	学	数字素养				如何处理旅途中的投诉V5	8	
1985	学	数字素养	205	老有所养-智慧助老系列课程	10	护驾导航	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97528&wareInfoId=97529
1986	学	数字素养				手机支付	9	
1987	学	数字素养				“乘”机而入	9	
1988	康	家庭照护				保健康	8	
1989	学	数字素养				乐休闲	9	
1990	学	数字素养				易连接	8	
1991	康	食品营养				如何平衡饮食	9	
1992	康	食品营养				缓解身体不适的饮食方法	9	
1993	康	食品营养				避开饮食误区	9	
1994	学	数字素养				谨防诈骗	8	
1995	学	数字素养	206	“玩转”在线购物 “智享”银龄生活	10	韩洋01从零开始	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97146&wareInfoId=97147
1996	学	数字素养				易小玲02注册登录个人信息	2	
1997	学	数字素养				池侨03线上购物与客服的沟通	2	
1998	学	数字素养				郑梅04网上购物下单	3	
1999	学	数字素养				邵丽05网上支付	4	
2000	学	数字素养				黄梅06指导老年人线上退换货	2	
2001	学	数字素养				贾文秀07线上买药	3	
2002	学	数字素养				罗乐08线上点餐	4	
2003	学	数字素养				刘莉09线上购物诈骗多，老年人如何应对	2	
2004	学	数字素养				杨廷勇10线下购物的移动支付	2	
2005	学	数字素养	207	智慧场景 公益助老	11	《智慧助老便捷金融》	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97134&wareInfoId=97135
2006	学	数字素养				《智慧助老地铁出行》	3	
2007	学	数字素养				《智慧助老公交出行》	4	
2008	学	数字素养				《智慧助老航空出行》	5	
2009	学	数字素养				《智慧助老轻松购买》	2	
2010	学	数字素养				《智慧助老政府大厅》	4	
2011	学	数字素养				《智慧助老智慧公厕》	2	
2012	学	数字素养				《智慧助老智慧公园》	4	
2013	学	数字素养				《智慧助老智慧家居》	5	
2014	学	数字素养				《智慧助老智慧商场》	5	
2015	学	数字素养				《智慧助老智慧医疗》	4	
2016	学	数字素养				常见的地图软件	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2017	学	数字素养	208	“智慧助老”课程——出行篇	10	手机地图设置地址和导航	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97123&wareInfoId=97124
2018	学	数字素养				查询地铁公交线路	2	
2019	学	数字素养				如何扫码坐公交	2	
2020	学	数字素养				使用微信打车	3	
2021	学	数字素养				近距离出行方式的选	2	
2022	学	数字素养				远距离出行方式的选择	3	
2023	学	数字素养				订火车票	3	
2024	学	数字素养				如何微信购买飞机票	3	
2025	学	数字素养				如何微信订酒店	3	
2026	学	数字素养	209	数字作伴，夕阳灿烂	10	本地路线立显，导航只需一眼	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97112&wareInfoId=97113
2027	学	数字素养				老年旅行宝典，手指只需一点	8	
2028	学	数字素养				老年电子证照，在线办理一套	7	
2029	学	数字素养				办理退休流程，数字系统就能	8	
2030	学	数字素养				申领高龄津贴，电子系统预约	6	
2031	学	数字素养				数字生活娱乐，便捷伴随快乐	9	
2032	学	数字素养				数字医疗挂号，就医排队不耗	10	
2033	学	数字素养				老年心理诊疗，偶尔线上一聊	8	
2034	学	数字素养				居家养老服务，社区系统辅助	10	
2035	学	数字素养				掌握数字反诈，在下社区一霸	10	
2036	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-艾灸疗法概述.mp4	10	
2037	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-艾灸方法的分类及艾柱灸疗法介绍.mp4	10	
2038	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-艾条灸、温针灸、温灸器灸介绍.mp4	11	
2039	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-直接灸-瘢痕灸、无瘢痕灸具体操作.mp4	10	
2040	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-间接灸-隔姜灸具体操作.mp4	7	
2041	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-间接灸-隔蒜灸、隔盐灸操作方法.mp4	8	
2042	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-艾条灸具体操作.mp4	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2043	康	中医保健	210	老年中医康复保健	17	李敏-老年中医康复保健-温针灸、温灸器灸具体操作.mp4	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97083&wareInfoId=97084
2044	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-拔罐疗法概述.mp4	11	
2045	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-罐具种类和吸拔方法.mp4	11	
2046	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-闪罐法具体操作.mp4	8	
2047	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-留罐法具体操作.mp4	11	
2048	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-走罐法具体操作.mp4	7	
2049	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-罐印的意义及注意事项.aac	11	
2050	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-刮痧疗法概述.mp4	10	
2051	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-刮痧用物和部位选择.mp4	13	
2052	康	中医保健				李敏-老年中医康复保健-刮痧疗法具体操作和注意事项.mp4	9	
2053	康	家庭照护	211	老年健康照护技术	16	刘建林，安银长莫--老年人简易通便照护技术	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97044&wareInfoId=97045
2054	康	家庭照护				刘建林，安银长莫--老年人口腔护理技术	9	
2055	康	家庭照护				刘建林，安银长莫--老年人清洁照护	14	
2056	康	家庭照护				刘建林，安银长莫--老年人热水袋使用	9	
2057	康	家庭照护				刘建林，安银长莫--老年人生命体征测量技术	12	
2058	康	家庭照护				刘建林，安银长莫--老年人湿热敷的使用	8	
2059	康	家庭照护				刘建林，杨柳--老年人睡眠照护	8	
2060	康	家庭照护				刘建林，杨柳--老年人助行器使用	8	
2061	康	家庭照护				刘建林，杨柳--协助老年人进食	7	
2062	康	家庭照护				刘建林，杨柳--协助老年人进水	6	
2063	康	家庭照护				邹书艳，安银长莫--老年人鼻饲技术	7	
2064	康	家庭照护				邹书艳，安银长莫--老年人口服给药照护	6	
2065	康	家庭照护				邹书艳，安银长莫--老年人轮椅转运	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2066	康	家庭照护				邹书艳，杨柳--老年人如厕照护	4	
2067	康	家庭照护				邹书艳，杨柳--为老年人更衣	9	
2068	康	家庭照护				邹书艳，杨柳--为卧床老年人更换床单	16	
2069	学	数字素养	212	智旅出行，银龄乐游——老年人智慧出游技术应用系列课程	6	智慧出行1	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96509&wareInfoId=96510
2070	学	数字素养				智慧出行2	5	
2071	学	数字素养				智慧出行3	6	
2072	学	数字素养				智慧出行4	6	
2073	学	数字素养				智慧出行5	6	
2074	学	数字素养				智慧出行6	5	
2075	学	数字素养	213	智联居家，心联养老——智慧助老优质课程资源	5	扫地机器人篇V2	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96239&wareInfoId=96240
2076	学	数字素养				智能鱼缸V3	6	
2077	学	数字素养				智能门锁V3	6	
2078	学	数字素养				智能电视V3	6	
2079	学	数字素养				智能宠物饮水机篇V2	5	
2080	学	数字素养	214	老年人常用数字化技能培训	5	国家反诈中心APP篇	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96496&wareInfoId=96497
2081	学	数字素养				健康医疗篇	7	
2082	学	数字素养				外卖篇	5	
2083	学	数字素养				支付篇	5	
2084	学	数字素养				智慧出行篇	7	
2085	学	数字素养	215	智慧出行：乐享晚年每一步	5	智慧出行概述	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97445&wareInfoId=97446
2086	学	数字素养				智能手机常用设置	7	
2087	学	数字素养				使用地图APP导航	10	
2088	学	数字素养				网约车服务入门	7	
2089	学	数字素养				智能公交与地铁乘坐	18	
2090	学	数字素养	216	指尖上的智慧生活系列微课	8	课程资源动画视频（真人课程导入）	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97834&wareInfoId=97826
2091	学	数字素养				课程资源动画视频（真人课程总结）	1	
2092	学	数字素养				课程资源动画视频（知识拓展-指尖上的智慧生活之网络购物）	1	
2093	学	数字素养				课程资源动画视频（指尖上的智慧生活之公共交通乘车码）	3	
2094	学	数字素养				课程资源动画视频（指尖上的智慧生活之生活缴费）	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2095	学	数字素养				课程资源动画视频（指尖上的智慧生活之收发红包）	2	
2096	学	数字素养				课程资源动画视频（指尖上的智慧生活之添加好友）	4	
2097	学	数字素养				课程资源动画视频（指尖上的智慧生活之线上挂号）	4	
2098	康	食品营养	217	老年人智慧配餐与指导	8	老年人群，营养要改善	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97436&wareInfoId=97437
2099	康	食品营养				三减三健，预防慢性病	3	
2100	康	食品营养				体脂高不高？会用智能体脂秤	4	
2101	康	食品营养				吃的怎么样？学会膳食调查	7	
2102	康	食品营养				营养达标没？膳食分析App	7	
2103	康	食品营养				三餐怎样吃？简易食谱设计	9	
2104	康	食品营养				了解肥胖，健康体重	8	
2105	康	食品营养				了解血压，稳住血压	6	
2106	学	数字素养	218	与“您”一起拥抱数字生活	9	智能出行教学视频-打车篇	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97426&wareInfoId=97427
2107	学	数字素养				智能就医教学视频-挂号篇	8	
2108	学	数字素养				数字支付教学视频-缴费篇	9	
2109	学	数字素养				数字娱乐教学视频-视频娱乐上篇	11	
2110	学	数字素养				数字娱乐教学视频-视频娱乐下篇	14	
2111	学	数字素养				网上购物教学视频-网上超市	8	
2112	学	数字素养				智能出游教学视频-旅游出行下篇	9	
2113	学	数字素养				智能出游教学视频-旅游出行上篇	14	
2114	学	数字素养				智能手机应用教学视频-使用技巧篇	9	
2115	学	数字素养	219	数字化金融服务-智慧金融模块视频资源	7	智慧金融任务金融基础知识	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97418&wareInfoId=97419
2116	学	数字素养				智慧金融任务移动支付	5	
2117	学	数字素养				智慧金融任务-网上银行与手机银行	8	
2118	学	数字素养				智慧金融任务金融诈骗防范	5	
2119	学	数字素养				智慧金融任务-电子社保与医保支付	6	
2120	学	数字素养				智慧金融任务-低风险理财产品	9	
2121	学	数字素养				智慧金融任务政策法规与权益保护	6	
2122	学	数字素养				微信挂号生病不排队	8	
2123	学	数字素养				如何使用微信预约挂号	1	
2124	学	数字素养				开通乘车码坐车去医院	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2125	学	数字素养	220	智慧助老、数字生活	17	如何绑定银行卡	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97400&wareInfoId=97401
2126	学	数字素养				下载导航，导航到目的地	5	
2127	学	数字素养				如何开通地铁乘车码	1	
2128	学	数字素养				自助取号便捷服务	4	
2129	学	数字素养				如何开通乘车码	2	
2130	学	数字素养				无人值守自主缴费	4	
2131	学	数字素养				如何下载腾讯地图	1	
2132	学	数字素养				大屏引导便捷取药	3	
2133	学	数字素养				如何使用导航	2	
2134	学	数字素养				滴滴打车快捷到家	3	
2135	学	数字素养				如何用微信滴滴打车	1	
2136	学	数字素养				公众号学自主保健	3	
2137	学	数字素养				公众号学自助保健	1	
2138	学	数字素养				线上医保异地就医	6	
2139	学	数字素养	221	智慧助老系列课程：智能手机视频制作方法	10	智能手机的录像功能和景别的划分	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97389&wareInfoId=97390
2140	学	数字素养				剪映编辑软件界面介绍和素材下载	3	
2141	学	数字素养				剪映编辑软件编辑视频页面介绍	4	
2142	学	数字素养				智能手机录像的运镜方式	4	
2143	学	数字素养				视频素材的剪辑及其原理	3	
2144	学	数字素养				剪映编辑软件第1到第3工具栏的综合应用（1）	4	
2145	学	数字素养				剪映编辑软件第1到第3工具栏的综合应用（2）	5	
2146	学	数字素养				剪映编辑软件第1到第3工具栏的综合应用（3）	5	
2147	学	数字素养				剪映编辑软件第1到第3工具栏的综合应用（4）	5	
2148	学	数字素养				剪映内设模块的应用	5	
2149	康	中医保健				中医养生基本原则(微课)	7	
2150	康	中医保健				中医养生思想(微课)	5	
2151	康	中医保健				如何利用互联网医院寻医问药（微课）	6	
2152	康	中医保健				中医体质辨识机器人（微课）	4	
2153	康	中医保健				睡眠养生（微课）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
2154	康	中医保健	222	养生保健	51	起居养生(微课)	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97337&wareInfoId=97338
2155	康	中医保健				老年人饮食养生（动画）	10	
2156	康	中医保健				如何选用食物养生(微课)	8	
2157	康	中医保健				食药的养生作用与原则（微课）	9	
2158	康	中医保健				食物的特性及功效(微课)	6	
2159	康	中医保健				中药煎煮方法(微课)	5	
2160	康	中医保健				精神养生(微课)	9	
2161	康	中医保健				沐浴养生.(微课)	10	
2162	康	中医保健				如何做艾灸（直播）	4	
2163	康	中医保健				刮痧养生.(微课)	4	
2164	康	中医保健				艾灸养生.(微课)	8	
2165	康	中医保健				按摩养生.(微课)	8	
2166	康	中医保健				涌泉穴养生.(微课)	5	
2167	康	中医保健				足三里穴养生.(微课)	5	
2168	康	中医保健				三阴交穴养生.(微课)	5	
2169	康	中医保健				搓面养生法（动画）	1	
2170	康	中医保健				叩齿吞津养生法（动画）	2	
2171	康	中医保健				体质解密（微课）	8	
2172	康	中医保健				平和体质养生（微课）	6	
2173	康	中医保健				气虚体质养生（微课）	7	
2174	康	中医保健				阴虚体质养生（微课）	7	
2175	康	中医保健				阳虚体质养生（微课）	6	
2176	康	中医保健				血虚体质养生（微课）	8	
2177	康	中医保健				气郁体质养生（微课）	6	
2178	康	中医保健				血瘀体质养生（微课）	5	
2179	康	中医保健				痰湿体质养生（微课）	6	
2180	康	中医保健				湿热体质养生（微课）	7	
2181	康	中医保健				心身整合基础筋骨训练(视频)	6	
2182	康	中医保健				心身整合通背筋骨训练(视频)	6	
2183	康	中医保健				心身整合摇转筋骨训练(视频)	7	
2184	康	中医保健				心身整合太极筋骨强化训练(视频)	7	
2185	康	中医保健				心身整合八卦筋骨训练.(视频)	7	
2186	康	中医保健				春季养生（动画）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
2187	康	中医保健				夏季养生（动画）	7	
2188	康	中医保健				秋季养生（动画）	7	
2189	康	中医保健				冬季养生（动画）	7	
2190	康	中医保健				高血压养生保健（动画）	6	
2191	康	中医保健				冠心病养生保健（动画）	6	
2192	康	中医保健				肥胖症的营养食疗（动画）	7	
2193	康	中医保健				颈椎病养生保健（动画）	5	
2194	康	中医保健				血脂异常养生方法(动画)	5	
2195	康	中医保健				脂肪肝养生保健（动画）	7	
2196	康	中医保健				动静结合养生(微课)	6	
2197	康	中医保健				四气调神(微课)	7	
2198	康	中医保健				金元四大家-李东垣(微课)	5	
2199	康	中医保健				金元四大家-朱丹溪(微课)	5	
2200	学	数字素养	223	智能手机应用	10	智能手机应用-01	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97319&wareInfoId=97320
2201	学	数字素养				智能手机应用-02	15	
2202	学	数字素养				智能手机应用-03	10	
2203	学	数字素养				智能手机应用-04	19	
2204	学	数字素养				智能手机应用-05	12	
2205	学	数字素养				智能手机应用-06	13	
2206	学	数字素养				智能手机应用-07	10	
2207	学	数字素养				智能手机应用-08	12	
2208	学	数字素养				智能手机应用-09	18	
2209	学	数字素养				智能手机应用-10	14	
2210	乐	手工	224	插花艺术与花艺设计	13	缸花倾斜型	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97203&wareInfoId=97204
2211	乐	手工				缸花直立型	20	
2212	乐	手工				篮花平出型	10	
2213	乐	手工				篮花倾斜型	10	
2214	乐	手工				盘花倾斜式	13	
2215	乐	手工				盘花主使插	15	
2216	乐	手工				瓶花倾斜型	14	
2217	乐	手工				瓶花直立型	11	
2218	乐	手工				筒花倒挂型	18	
2219	乐	手工				筒花双隔（主下隔）	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2220	乐	手工				碗花高兀体	9	
2221	乐	手工				碗花行型	15	
2222	乐	手工				碗花主客插	6	
2223	康	运动健康	225	传统体育进社区	13	《二十四式太极拳》-起势	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97178&wareInfoId=97179
2224	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第2式	6	
2225	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第3、4、5式	10	
2226	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第6、7、8式	9	
2227	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第9、10、11式	5	
2228	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第12、13、14、15式	7	
2229	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第16、17、18、19、20式	7	
2230	康	运动健康				《二十四式太极拳》-第21、22、23、24式	6	
2231	康	运动健康				《健身气功八段锦》-2式	7	
2232	康	运动健康				《健身气功八段锦》-5式	6	
2233	康	运动健康				《健身气功八段锦》-8式	6	
2234	康	运动健康				《健身气功八段锦》-完整演练	6	
2235	康	运动健康				传统体育小游戏	6	
2236	学	数字素养	226	智慧助老系列课程：老年旅游智慧生活课程	10	如何使用手机找旅游目的地	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97167&wareInfoId=97168
2237	学	数字素养				如何使用手机购买高铁票或者机票	3	
2238	学	数字素养				如何使用手机预订酒店	6	
2239	学	数字素养				到酒店如何使用手机找附近的景点和餐厅	7	
2240	学	数字素养				如何使用手机打车去景点或者坐公交	3	
2241	学	数字素养				玩了一天，如何使用手机订餐送到酒店	2	
2242	学	数字素养				身体不舒服，如何使用手机挂号就医	3	
2243	学	数字素养				收获满满手信，如何使用手机让快递上门取件	1	
2244	学	数字素养				如何在小红书、马蜂窝手机分享旅游图片	4	
2245	学	数字素养				外出遇到紧急情况如何用手机一键求助男配音	3	
2246	康	家庭照护				“脖”出心裁	5	
2247	康	家庭照护				关注你的眼，快速识别黄斑变性	2	
2248	康	家庭照护				急症任宏	6	
2249	康	家庭照护				急症处理任宏	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2250	康	家庭照护	227	实用医学概要	9	急症处理任宏	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97157&wareInfoId=97158
2251	康	家庭照护				脑卒中的解剖-阮志燕	5	
2252	康	家庭照护				糖尿病痛风的解剖-许意平	7	
2253	康	家庭照护				崴脚的康复治疗	3	
2254	康	家庭照护				心脏病的解剖-徐哲	8	
2255	乐	书法	228	硬笔楷书基础入门基础训练	22	课程导学	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97012&wareInfoId=97013
2256	乐	书法				日字旁	5	
2257	乐	书法				病字头	5	
2258	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“贴零”、“满不要虚”	6	
2259	乐	书法				科学的练字方法	7	
2260	乐	书法				单人旁	5	
2261	乐	书法				国字框	5	
2262	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“朝揖”、“应接”	5	
2263	乐	书法				田字格的作用	8	
2264	乐	书法				三点水	5	
2265	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“排叠”、“避就”	5	
2266	乐	书法				《硬笔楷书基础训练》垂点	5	
2267	乐	书法				反犬旁	5	
2268	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“相让”、“穿插”	6	
2269	乐	书法				斜撇	5	
2270	乐	书法				木字旁	5	
2271	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“覆盖“、”覆冒“	6	
2272	乐	书法				悬针竖	5	
2273	乐	书法				月字旁	5	
2274	乐	书法				硬笔楷书的结构特点——“撑住”、“附离”	5	
2275	乐	书法				长横	5	
2276	乐	书法				正捺	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2277	康	慢病管理	229	湖南省人民医院爱晚云课程	11	曹启旺带状疱疹性神经痛可以预防吗？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97000&wareInfoId=97001
2278	康	慢病管理				贺学军劲椎病预防没有传说的难	2	
2279	康	慢病管理				黄彪中国第一大死因！您真的了解脑卒中吗？	3	
2280	康	慢病管理				黄靓骨质疏松症如何康复	3	
2281	康	慢病管理				靖颖霞婴幼儿气道异物梗阻怎么办	2	
2282	康	慢病管理				刘萌老年人预防跌倒的小妙招有哪些	1	
2283	康	慢病管理				彭友什么是难治性高血压	3	
2284	康	慢病管理				王志兴机不离手，您的颈椎还好吗？	3	
2285	康	慢病管理				易为民老年人行胆囊切除术前如何处理合并症	2	
2286	康	慢病管理				张超杰老年甲状腺结节的特点	2	
2287	康	慢病管理				周亚夫肺结核随访须知	3	
2288	康	中医保健	230	中医养生保健——不同体质养生	12	体质养生的作用	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96987&wareInfoId=96988
2289	康	中医保健				体质分类与特点	8	
2290	康	中医保健				平和质的养生方法	5	
2291	康	中医保健				气虚质的养生方法	4	
2292	康	中医保健				阳虚质的养生方法	5	
2293	康	中医保健				阴虚质的养生方法	5	
2294	康	中医保健				痰湿质的养生方法	4	
2295	康	中医保健				湿热质的养生方法	5	
2296	康	中医保健				血瘀质的养生方法	5	
2297	康	中医保健				气郁质的养生方法	5	
2298	康	中医保健				特禀质的养生方法	5	
2299	康	中医保健				体质养生的注意事项	5	
2300	康	家庭照护	231	智慧居家：老年人健康护理与保健	6	为偏瘫老年人进行穿脱衣训练	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96980&wareInfoId=96981
2301	康	家庭照护				噎食急救	4	
2302	康	家庭照护				指导老年人进行呼吸功能训练	7	
2303	康	家庭照护				低血糖应急处理	6	
2304	康	家庭照护				为老人扣背排痰	8	
2305	康	家庭照护				跌倒应急处理	8	
2306	乐	手工				《花艺设计与创作》课程宣传片	4	
2307	乐	手工				直立式作品设计与创作	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2308	乐	手工	232	花艺设计与创作	67	碗花设计与创作	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96912&wareInfoId=96913
2309	乐	手工				初识花艺	8	
2310	乐	手工				倾斜式作品设计与创作	10	
2311	乐	手工				盘花设计与创作	10	
2312	乐	手工				东西方花艺比较	6	
2313	乐	手工				水平式作品设计与创作	17	
2314	乐	手工				筒花设计与创作	9	
2315	乐	手工				中国插花发展简史	8	
2316	乐	手工				下垂式作品设计与创作	13	
2317	乐	手工				瓶花设计与创作	8	
2318	乐	手工				花艺工具用品介绍	9	
2319	乐	手工				扇型插花设计与创作	14	
2320	乐	手工				篮花设计与创作	9	
2321	乐	手工				花材介绍	5	
2322	乐	手工				半球型插花设计与创作	10	
2323	乐	手工				缸花设计与创作	9	
2324	乐	手工				平行线技法	13	
2325	乐	手工				水平型插花设计与创作	13	
2326	乐	手工				架构花束设计与创作	11	
2327	乐	手工				捆绑技法	8	
2328	乐	手工				三角型插花设计与创作	9	
2329	乐	手工				餐桌花饰设计与创作	14	
2330	乐	手工				透视与架构技法	9	
2331	乐	手工				L型插花设计与创作	7	
2332	乐	手工				新娘花饰设计与创作	12	
2333	乐	手工				分解技法	8	
2334	乐	手工				S形插花设计与创作（上）	11	
2335	乐	手工				花首饰设计与创作（有问题）	14	
2336	乐	手工				组群技法	6	
2337	乐	手工				S形插花设计与创作（下）	10	
2338	乐	手工				花首饰设计与创作	14	
2339	乐	手工				铺陈技法	10	
2340	乐	手工				花束设计与创作示范1	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2341	乐	手工		作		切花装饰设计与创作	11	y?courseId=96912&wareInfoId=96913
2342	乐	手工				剪切技法	5	
2343	乐	手工				花束设计与创作示范1	10	
2344	乐	手工				物件装饰设计与创作	8	
2345	乐	手工				粘贴技法	7	
2346	乐	手工				花束设计与创作示范2	9	
2347	乐	手工				花环设计与创作	12	
2348	乐	手工				卷曲技法	7	
2349	乐	手工				花束设计与创作示范3	14	
2350	乐	手工				植物设计与创作	15	
2351	乐	手工				层叠技法	3	
2352	乐	手工				花柱设计与创作（上）	12	
2353	乐	手工				爱岗敬业，无私奉献——劳动模范朱道义	2	
2354	乐	手工				编织技法	5	
2355	乐	手工				花柱设计与创作（下）	11	
2356	乐	手工				大胆创新，专注用心——国宴花艺师李江平	5	
2357	乐	手工				缠绕技法	9	
2358	乐	手工				花礼盒设计与创作	14	
2359	乐	手工				非遗传承，文化自信——传统插花列入国家级非物质文化遗产名录	4	
2360	乐	手工				阶梯技法	7	
2361	乐	手工				手提花篮设计与创作	15	
2362	乐	手工				弘扬传统，大胆创新——艺花道创始人郑全超	9	
2363	乐	手工				加框技法	10	
2364	乐	手工				婚礼花艺设计与创作	16	
2365	乐	手工				勤奋钻研，精益求精——世赛冠军陆亦炜	5	
2366	乐	手工				串连技法	5	
2367	乐	手工				丧礼花艺设计与创作	11	
2368	乐	手工				行业翘楚，责任担当——世赛专家朱迎迎	3	
2369	乐	手工				合成技法	6	
2370	乐	手工				植物组合盆栽设计与创作	13	
2371	乐	手工				花艺软装介绍	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2372	乐	手工				花艺软装设计与创作	10	
2373	康	用药安全	233	银龄“药”领	23	高血压常用药物	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96888&wareInfoId=96889
2374	康	用药安全				上臂式电子血压计的使用	1	
2375	康	用药安全				血脂异常常用药物	6	
2376	康	用药安全				血脂卫士家族萌新	4	
2377	康	用药安全				他汀类药物的六大讲究	5	
2378	康	用药安全				降糖泌诀	10	
2379	康	用药安全				新型降血糖药	12	
2380	康	用药安全				七问胰岛素	6	
2381	康	用药安全				胰岛素笔的使用方法	3	
2382	康	用药安全				解构胰岛素笔	1	
2383	康	用药安全				血糖仪的正确使用	2	
2384	康	用药安全				骨质疏松症的药物治疗与患者教育	8	
2385	康	用药安全				高尿酸血症的药物治疗与患者教育	8	
2386	康	用药安全				启动降尿酸治疗的时机与治疗目标	6	
2387	康	用药安全				痛风治疗三板斧	6	
2388	康	用药安全				良性前列腺增生简介	4	
2389	康	用药安全				良性前列腺增生常用药物	10	
2390	康	用药安全				解读药品说明书	9	
2391	康	用药安全				滴眼剂的正确使用	2	
2392	康	用药安全				沙美特罗替卡松吸入粉雾剂使用方法	2	
2393	康	用药安全				噻托溴铵粉吸入剂使用方法	2	
2394	康	用药安全				硫酸沙丁胺醇吸入器使用方法	1	
2395	康	用药安全				布地奈德福莫特罗吸入粉雾剂使用方法	1	
2396	康	家庭照护	234	老年人生活与基础照护实务——“老年人应急照护技术”	7	老年人应急照护技术老年人心肺复苏术	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96880&wareInfoId=96881
2397	康	家庭照护				老年人应急照护技术AED使用技术	7	
2398	康	家庭照护				老年人应急照护技术老人噎食应对技术	8	
2399	康	家庭照护				老年人应急照护技术老年人I度烫伤应对技术	6	
2400	康	家庭照护				老年人应急照护技术老年人跌倒应对及预防	8	
2401	康	家庭照护				老年人应急照护技术老年人外伤初步止血技术	10	
2402	康	家庭照护				老年人应急照护技术老年人骨折初步固定技术	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2403	学	数字素养	235	帮助老年人融入新时代社会享受智能化生活	5	教学视频	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96874&wareInfoId=96875
2404	学	数字素养				微信输入法的切换	2	
2405	学	数字素养				微信的语音用法	3	
2406	学	数字素养				微信文字大小调整	3	
2407	学	数字素养				手机APP操控智能摄像头	4	
2408	学	数字素养	236	智慧银龄生活：老年人智能手机应用	10	电话拨打与接听	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96857&wareInfoId=96858
2409	学	数字素养				短信和彩信的收发	6	
2410	学	数字素养				微信安装与聊天	8	
2411	学	数字素养				使用浏览器上网	5	
2412	学	数字素养				应用软件下载	6	
2413	学	数字素养				连接WiFi与移动数据	6	
2414	学	数字素养				理解流量与数据	6	
2415	学	数字素养				连接蓝牙	5	
2416	学	数字素养				使用手机拍照与录像	7	
2417	学	数字素养				照片视频的储存与管理	5	
2418	乐	生活休闲	237	老年人居家环境设计	12	老年人心理特征与居住环境需求	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97745&wareInfoId=97746
2419	乐	生活休闲				适老化卫生间的设计与改造（1）	6	
2420	乐	生活休闲				适老化卧室的设计与改造（1）	6	
2421	乐	生活休闲				适老化厨房的设计与改造（1）	6	
2422	乐	生活休闲				适老化餐厅的设计与改造	6	
2423	乐	生活休闲				适老化起居室的设计与改造（1）	7	
2424	乐	生活休闲				适老化门厅的设计与改造（1）	5	
2425	乐	生活休闲				适老化阳台的设计与改造（1）	6	
2426	乐	生活休闲				半失能老人案例分析与设计（1）	5	
2427	乐	生活休闲				半失能老人案例分析与设计（2）	5	
2428	乐	生活休闲				认知症老人案例分析与设计	6	
2429	乐	生活休闲				失能老人案例分析与设计	5	
2430	为	职业技能	238	家居空间设计	11	什么是智能家居	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96845&wareInfoId=96846
2431	为	职业技能				家居智能照明系统	6	
2432	为	职业技能				家居智能照明开关	5	
2433	为	职业技能				家居智能照明系统的设计应用	6	
2434	为	职业技能				室内设计中智能家居的表现	5	
2435	为	职业技能				适老化家居空间中的人机关系设计（上）	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2436	为	职业技能				适老化家居空间中的人机关系设计（下）	9	y?courseId=96845&wareInfoId=96846
2437	为	职业技能				适老化家具设计要素	6	
2438	为	职业技能				适老化卧室空间设计	6	
2439	为	职业技能				适老化厨房设计	6	
2440	为	职业技能				适老化卫生间设计	5	
2441	学	数字素养	239	数医快车道	5	智慧就医-OK	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97478&wareInfoId=97479
2442	学	数字素养				智慧就医-OK	5	
2443	学	数字素养				智慧就医-OK	3	
2444	学	数字素养				智慧就医-OK	4	
2445	学	数字素养				智慧就医-OK	4	
2446	康	家庭照护	240	老年人居家安全风险防范与应急处理	5	老年人跌倒预防与应急处理	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97472&wareInfoId=97473
2447	康	家庭照护				老年人吞咽障碍的照护与应急处理	8	
2448	康	家庭照护				老年人药物误服的风险防范与应急处理	6	
2449	康	家庭照护				老年人烫伤的预防与应急处理	6	
2450	康	家庭照护				卧床老人压疮的防范与照护	6	
2451	学	数字素养	241	智慧助老--智慧家居揭秘	5	家庭WIFI网络设置	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97715&wareInfoId=97716
2452	学	数字素养				智能电视操作	7	
2453	学	数字素养				家庭智能门锁	6	
2454	学	数字素养				家庭智能扫地机器人	6	
2455	学	数字素养				家庭智能护理养老床	5	
2456	学	数字素养	242	智能可穿戴设备运用	9	如何使用智能手表	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97462&wareInfoId=97463
2457	学	数字素养				如何使用智能手表测睡眠压力	9	
2458	学	数字素养				如何使用智能手表测心率	8	
2459	学	数字素养				如何使用智能手表测血压	9	
2460	学	数字素养				如何使用智能手表查看天气	8	
2461	学	数字素养				如何使用智能手表运动模式	8	
2462	学	数字素养				如何使用蓝牙耳机	9	
2463	学	数字素养				如何设置华为智能手表	8	
2464	学	数字素养				如何使用智能眼镜	8	
2465	学	摄影	243	手机摄影及短视频制作	5	转场特效动画	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97522&wareInfoId=97523
2466	学	摄影				文本工具的使用	7	
2467	学	摄影				字幕关键帧动画	8	
2468	学	摄影				轻抖悬浮提词器	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2469	学	摄影				夏天变冬天实例	4	
2470	康	家庭照护	244	中老年人身心健康及素质提升	19	心肺复苏的操作	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97502&wareInfoId=97503
2471	康	家庭照护				老年高血压的预防及护理上	9	
2472	康	家庭照护				老年高血压的预防及护理下	8	
2473	康	家庭照护				失眠的日常调理上	6	
2474	康	家庭照护				失眠的日常调理下	6	
2475	康	家庭照护				老年糖尿病的预防及护理上	7	
2476	康	家庭照护				老年糖尿病的预防及护理下	7	
2477	康	家庭照护				头痛的日常调理1	6	
2478	康	家庭照护				头痛的日常调理2	7	
2479	康	家庭照护				牙齿缺失的护理1	6	
2480	康	家庭照护				牙齿缺失的护理2	8	
2481	康	家庭照护				慢性颈、肩、腰、腿疼的运动疗法1	7	
2482	康	家庭照护				慢性颈、肩、腰、腿疼痛的运动疗法2八段锦	11	
2483	康	家庭照护				高血压运动疗法1	6	
2484	康	家庭照护				高血压运动疗法2	8	
2485	康	家庭照护				习惯性便秘运动疗法1	3	
2486	康	家庭照护				习惯性便秘运动疗法2	4	
2487	康	家庭照护				糖尿病运动疗法1	6	
2488	康	家庭照护				糖尿病运动疗法2	5	
2489	学	数字素养	245	健康掌上行：支付宝智能健康生活指南	5	掌上健康旅程支付宝新手入门	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95949&wareInfoId=95950
2490	学	数字素养				挂号不等待支付宝医疗预约指南	7	
2491	学	数字素养				药到病除支付宝买药送药服务	5	
2492	学	数字素养				云端问诊支付宝远程医疗的秘密	5	
2493	学	数字素养				支付宝轻松付支付宝医保支付教程	6	
2494	学	数字素养	246	智慧助老之“智慧医疗”系列课程	5	网上预约挂号	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95943&wareInfoId=95944
2495	学	数字素养				现场自助机取号等待就诊	5	
2496	学	数字素养				线上查看检查报告	5	
2497	学	数字素养				线上充值、退费、查看费用明细	5	
2498	学	数字素养				在线复诊	7	
2499	学	数字素养	247	“智慧助老”让“银龄族”乐享“数字生	5	智慧教育-无忧出行	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95937&wareInfoId=95938
2500	学	数字素养				智慧教育-无忧点餐	7	
2501	学	数字素养				智慧教育-无忧购物	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2502	学	数字素养		示学“数字生活”		智慧教育-无忧金融	8	y?courseId=95937&wareInfoId=95938
2503	学	数字素养				智慧教育-无忧就医	8	
2504	学	数字素养	248	智慧助老情暖夕阳--智慧陪伴应用情景剧场	8	智慧助老-就医	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97850&wareInfoId=97842
2505	学	数字素养				智慧助老-安康出行	6	
2506	学	数字素养				智慧助老-陪伴	4	
2507	学	数字素养				智慧助老-提升主动健康	5	
2508	学	数字素养				智慧助老-公交出行	5	
2509	学	数字素养				智慧助老-防跌倒（个人预防）	9	
2510	学	数字素养				智慧助老-防跌倒（家庭预防）	6	
2511	学	数字素养				智慧助老-防走失	9	
2512	学	数字素养	249	宁津职专智慧教育微课堂	5	视频1手机基本操作	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95931&wareInfoId=95932
2513	学	数字素养				视频2微信的操作	6	
2514	学	数字素养				视频3电子社保卡	6	
2515	学	数字素养				视频4预防电子诈骗	5	
2516	学	数字素养				视频5社交媒体之剪映	7	
2517	学	数字素养	250	助力银龄 就医无忧	5	手机地图助力老年人就医	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95925&wareInfoId=95926
2518	学	数字素养				使用手机预约挂号	6	
2519	学	数字素养				就医费用的支付	6	
2520	学	数字素养				轻松学会电子血压计	5	
2521	学	数字素养				轻松学会使用电子血糖仪	5	
2522	学	数字素养	251	“银发”旅客“智游”有方	5	路线规划便捷出行	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95919&wareInfoId=95920
2523	学	数字素养				客票订购乘机指南	7	
2524	学	数字素养				酒店预订舒心休息	5	
2525	学	数字素养				线上支付安全快捷	4	
2526	学	数字素养				谨慎购物警惕诈骗	6	
2527	学	数字素养				淘宝	8	
2528	学	数字素养				酷狗	6	
2529	学	数字素养				美团	6	
2530	学	数字素养				微信视频号	5	
2531	学	数字素养				携程旅行	6	
2532	学	数字素养				高德地图	4	
2533	学	数字素养				铁路	6	
2534	学	数字素养				手机上网	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2535	学	数字素养	252	“老年人智能化新生活”系列微课	21	支付宝	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95897&wareInfoId=95898
2536	学	数字素养				预约医生	6	
2537	学	数字素养				学习强国	3	
2538	学	数字素养				微信支付	4	
2539	学	数字素养				抖音	5	
2540	学	数字素养				手机软件管理	3	
2541	学	数字素养				微信附件功能1	1	
2542	学	数字素养				微信附加功能2	5	
2543	学	数字素养				手机的基本功能	6	
2544	学	数字素养				闹钟功能使用	9	
2545	学	数字素养				美图秀秀	4	
2546	学	数字素养				小程序	5	
2547	学	数字素养				拍照录像	5	
2548	学	数字素养	253	智领未来，乐享出行—支付宝助老畅行	5	老年人畅享公交扫码行	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95891&wareInfoId=95892
2549	学	数字素养				老年人出行体验新助手	5	
2550	学	数字素养				老年人出游飞机随心定	6	
2551	学	数字素养				老年人悠享高铁线路清	7	
2552	学	数字素养				老年人智乘地铁刷码行	5	
2553	学	数字素养	254	2024年智慧助老之“智慧旅游”系列课程	8	2024智慧助老“智慧旅游”系列课程1	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95871&wareInfoId=95872
2554	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程2	5	
2555	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程3	5	
2556	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程4	6	
2557	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程5	5	
2558	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程6	5	
2559	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程7	5	
2560	学	数字素养				2024智慧助老“智慧旅游”系列课程8	7	
2561	康	家庭照护	255	老年护理	10	自助入院	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95585&wareInfoId=95861
2562	康	家庭照护				肺心病改善呼吸功能	7	
2563	康	家庭照护				智慧血糖检测	5	
2564	康	家庭照护				帕金森预防跌倒知识	5	
2565	康	家庭照护				胰岛素注射	6	
2566	康	家庭照护				乳腺癌术后功能康复操	8	
2567	康	家庭照护				多功能护理床的使用	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2568	康	家庭照护				哮喘的预防和保健知识	7	
2569	康	家庭照护				自助出院转运	5	
2570	康	家庭照护				心脏骤停急救技术	6	
2571	学	数字素养	256	一键操作，乐活晚年--智能手机APP应用情景剧场	8	购物无忧—淘宝精选，轻松伴老购	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95860&wareInfoId=97258
2572	学	数字素养				出行便捷—铁路12306，贴心助老行	7	
2573	学	数字素养				导航安心—百度地图，清晰指路伴老走	5	
2574	学	数字素养				运动乐活—糖豆学舞蹈，舞动夕阳红	5	
2575	学	数字素养				游戏休闲—微信小程序，轻松上手乐无穷	5	
2576	学	数字素养				健康守护—丁香医生，线上问诊护健康	5	
2577	学	数字素养				阅读悦心—人民日报，大字版伴读每一天	6	
2578	学	数字素养				防骗有道—反诈中心，助老识诈更安心	7	
2579	学	数字素养	257	助力智慧养老-老年人玩转手机短视频	6	视频-课程简介	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95853&wareInfoId=95854
2580	学	数字素养				视频-项目一《常用的短视频剪辑软件》	12	
2581	学	数字素养				视频-项目二《剪映操作界面介绍》	7	
2582	学	数字素养				视频-项目三《剪映剪同款创作短视频》	9	
2583	学	数字素养				视频-项目四《剪映自由创作短视频》	12	
2584	学	数字素养				视频-项目五《短视频制作案例》	7	
2585	学	数字素养	258	智慧出行全攻略	5	一智慧出行基础篇认识智慧出行的世界	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97721&wareInfoId=99050
2586	学	数字素养				二智慧出行进阶篇高效路线规划与智能导航	7	
2587	学	数字素养				三智慧出行提升篇多样交通方式的智慧选择	8	
2588	学	数字素养				四智慧出行保障篇出行安全与应急策略	6	
2589	学	数字素养				五智慧出行实战篇费用管控与出行省钱大法	8	
2590	学	数字素养	259	智慧出行	5	滴滴出行1	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97816&wareInfoId=97817
2591	学	数字素养				滴滴出行2	2	
2592	学	数字素养				滴滴出行3	1	
2593	学	数字素养				滴滴出行4	2	
2594	学	数字素养				如何线上订票	10	
2595	学	数字素养	260	智享生活：短视频的创作与分享	5	短视频拍摄技巧	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97709&wareInfoId=99056
2596	学	数字素养				编辑幸福时光	5	
2597	学	数字素养				收获创意无限	6	
2598	学	数字素养				探索更新世界	8	
2599	学	数字素养				分享快乐朋友	7	
2600	为	投资理财				老年人数字银行使用指南	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2601	为	投资理财	261	银龄数字金融指南	5	老年人数字账本使用指南	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96648&wareInfoId=96649
2602	为	投资理财				老年人识别金融诈骗指南	5	
2603	为	投资理财				老年人投资理财指南	5	
2604	为	投资理财				老年人数字投保指南	5	
2605	乐	文化	262	国学文化艺术（茶艺）	26	玻璃杯含叶泡法男生	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96818&wareInfoId=96819
2606	乐	文化				玻璃杯含叶泡法女生	21	
2607	乐	文化				茶具的材质特性	14	
2608	乐	文化				茶具的功能分类	12	
2609	乐	文化				茶品牌营销	14	
2610	乐	文化				茶叶品质特征之花茶紧压茶	11	
2611	乐	文化				茶叶品质特征之绿茶黄茶	11	
2612	乐	文化				茶叶制作工艺	12	
2613	乐	文化				茶艺概论	11	
2614	乐	文化				茶艺礼仪	15	
2615	乐	文化				盖碗工夫泡法茶艺（男生）	18	
2616	乐	文化				盖碗工夫泡法茶艺（女生）	21	
2617	乐	文化				红茶和黑茶	10	
2618	乐	文化				壶盅单杯泡法茶艺（男生）	19	
2619	乐	文化				壶盅双杯泡法茶艺（男生）	21	
2620	乐	文化				壶盅双杯泡法茶艺（女生）	23	
2621	乐	文化				六大基本茶类种的白茶和青茶	8	
2622	乐	文化				泡茶要素	11	
2623	乐	文化				泡茶用水	15	
2624	乐	文化				小壶无盅双杯泡法茶艺(女生)	19	
2625	乐	文化				中国茶道	9	
2626	乐	文化				中国茶文化简史	12	
2627	乐	文化				主题茶会的设计	9	
2628	乐	文化				主题茶会举办	14	
2629	乐	文化				主题茶会实例	10	
2630	乐	文化				主题茶席实例	22	
2631	乐	舞蹈				少儿花球啦啦操-《小城夏天》-余照铖	9	
2632	乐	舞蹈				少儿街舞啦啦操-《Baby》-余照铖	8	
2633	乐	舞蹈				少儿爵士啦啦操-《灯火里的中国》-余照铖	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2634	乐	舞蹈	263	社区啦啦操	12	社区啦啦操概述-余照铖	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96805&wareInfoId=96806
2635	乐	舞蹈				亲子感统练习组合-余照铖	2	
2636	乐	舞蹈				成人花球啦啦操-《无价之姐》-余照铖	10	
2637	乐	舞蹈				成人街舞啦啦操-《快乐崇拜》-余照铖	7	
2638	乐	舞蹈				成人爵士啦啦操-《catchmybreath》-余照铖	4	
2639	乐	舞蹈				热身操组合-余照铖	4	
2640	乐	舞蹈				亲子花球啦啦操-《勇气大爆发》-余照铖	9	
2641	乐	舞蹈				亲子街舞啦啦操-《灞波儿奔奔波儿灞》-余照铖	5	
2642	乐	舞蹈				亲子爵士啦啦操-《萱草花》-余照铖	8	
2643	乐	舞蹈	264	中老年舞蹈悦舞系列	10	《茉莉花》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96794&wareInfoId=96795
2644	乐	舞蹈				《绒花》	10	
2645	乐	舞蹈				《万泉河水清又清》	9	
2646	乐	舞蹈				唱支山歌给党听	9	
2647	乐	舞蹈				灯火里的中国	10	
2648	乐	舞蹈				国家	10	
2649	乐	舞蹈				美丽中国	11	
2650	乐	舞蹈				太湖美	11	
2651	乐	舞蹈				万疆	11	
2652	乐	舞蹈				中国范儿	10	
2653	德	时事思政	265	清流苏区 红色记忆	6	中央苏区东方屏障	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96777&wareInfoId=96778
2654	德	时事思政				伟人足迹清流实践	7	
2655	德	时事思政				植树运动的决议案	7	
2656	德	时事思政				下谢村贫农团分配土地榜	6	
2657	德	时事思政				古田会议后胜利第一枪——锅蒙山战斗	8	
2658	德	时事思政				曾家三烈士	7	
2659	康	食品营养				绪论	4	
2660	康	食品营养				你能喝奶制品吗？	7	
2661	康	食品营养				乳糖耐受从何而来？	7	
2662	康	食品营养				能不能喝酒基因说了算	8	
2663	康	食品营养				认识隐藏在我们体内的历史记忆	8	
2664	康	食品营养				“先祖饮食”的饮食规范	8	
2665	康	食品营养				爪哇人的饮食多样性	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2666	康	食品营养	266	饮食基因与文化	32	食物里的秘密	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96744&wareInfoId=96745
2667	康	食品营养				食物里的秘密武器-次生化合物	10	
2668	康	食品营养				蚕豆病与疟疾的那些事	13	
2669	康	食品营养				蚕豆之于撒丁岛人的救赎	7	
2670	康	食品营养				蚕豆的烹饪食谱-人类的智慧	8	
2671	康	食品营养				地中海风味的闻名-橄榄油	7	
2672	康	食品营养				地中海风味普罗大众吗？	8	
2673	康	食品营养				克里特人的基因偏好	5	
2674	康	食品营养				克里特人的斋戒文化	5	
2675	康	食品营养				克里特人与野菜	6	
2676	康	食品营养				你挑食吗？	7	
2677	康	食品营养				挑食由基因决定	7	
2678	康	食品营养				辣椒的定向威慑	6	
2679	康	食品营养				辣椒为我所用	7	
2680	康	食品营养				同型半胱氨酸血症	5	
2681	康	食品营养				同型半胱氨酸血症的解决方案-叶酸	9	
2682	康	食品营养				古人的智慧-有毒食物的无毒处理	7	
2683	康	食品营养				药食同源的食物	11	
2684	康	食品营养				塞里人与糖尿病	8	
2685	康	食品营养				不成立的“节约基因”	7	
2686	康	食品营养				为什么欧洲人的糖尿病易感性低？	6	
2687	康	食品营养				缓释食物	10	
2688	康	食品营养				芋头与夏威夷人	7	
2689	康	食品营养				夏威夷人重获健康的饮食结构	10	
2690	康	食品营养				夏威夷人因回归传统而重获健康	8	
2691	乐	声乐				汉族民歌	10	
2692	乐	声乐				北方少数民族民歌	11	
2693	乐	声乐				南方少数民族民歌	11	
2694	乐	声乐				独奏民族吹管乐民族拉弦乐	9	
2695	乐	声乐				独奏民族弹拨乐民族打击乐	9	
2696	乐	声乐				民乐合奏	16	
2697	乐	声乐				钢琴、小提琴独奏曲	14	
2698	乐	声乐				钢琴、小提琴协奏曲	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2699	乐	声乐	267	中国音乐作品鉴赏	21	中国交响乐作品	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96737&wareInfoId=96738
2700	乐	声乐				古诗词艺术歌曲-	10	
2701	乐	声乐				现代诗艺术歌曲	13	
2702	乐	声乐				新艺术歌曲	8	
2703	乐	声乐				中国戏曲	12	
2704	乐	声乐				中国曲艺	11	
2705	乐	声乐				福州地方戏曲与曲艺	8	
2706	乐	声乐				舞韵悠扬	10	
2707	乐	声乐				舞韵飘香	14	
2708	乐	声乐				舞步轻盈	12	
2709	乐	声乐				革命及群众合唱曲	13	
2710	乐	声乐				民歌及戏曲合唱	14	
2711	乐	声乐				诗词艺术合唱曲	14	
2712	乐	生活休闲	268	晚年出行新模式	33	地铁——地铁是个好工具舒适便捷又快速	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96703&wareInfoId=96704
2713	乐	生活休闲				乘坐飞机注意事项	6	
2714	乐	生活休闲				乘坐高铁的进站步骤	6	
2715	乐	生活休闲				乘坐轮船的注意事项	7	
2716	乐	生活休闲				出行车票的退，改签及注意事项	6	
2717	乐	生活休闲				飞机设施设备的使用	5	
2718	乐	生活休闲				高铁餐车位置及物品遗失后的处理方法	5	
2719	乐	生活休闲				公交车乘坐手续	5	
2720	乐	生活休闲				公交车老年卡办理	5	
2721	乐	生活休闲				老年人乘船注意事项	6	
2722	乐	生活休闲				老年人如何乘坐飞机出行	9	
2723	乐	生活休闲				老年人如何使用滴滴打车	9	
2724	乐	生活休闲				了解乘车软件及注册购买	5	
2725	乐	生活休闲				凭手机乘坐公交车	5	
2726	乐	生活休闲				地铁应急知识1	5	
2727	乐	生活休闲				地铁应急知识2	8	
2728	乐	生活休闲				安全乘公交	7	
2729	乐	生活休闲				如何乘坐高铁	6	
2730	乐	生活休闲				老年出行-高德地图与开通乘车码	6	
2731	乐	生活休闲				老年出行-如何用手机乘坐公交地铁	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2732	乐	生活休闲				如何坐火车动车高铁详细流程注意事项	6	
2733	乐	生活休闲				心肺复苏教学指导	6	
2734	乐	生活休闲				晕车晕机晕船怎么办与第一次坐飞机实用指南	6	
2735	乐	生活休闲				如何正确坐飞机	6	
2736	乐	生活休闲				如何正确坐飞机2	6	
2737	乐	生活休闲				如何用微信购买火车票	5	
2738	乐	生活休闲				如何用微信购买火车票2	5	
2739	乐	生活休闲				如何用手机买火车票	5	
2740	乐	生活休闲				如何用手机买火车票2	5	
2741	乐	生活休闲				教你坐地铁	8	
2742	乐	生活休闲				乘坐飞机时，为什么只能从左侧登机？	4	
2743	乐	生活休闲				A滴滴出行的使用教程	5	
2744	乐	生活休闲				乘飞机教程流程	14	
2745	学	数字素养				手机基础功能-软件下载【应用市场软件下载、删除】	4	
2746	学	数字素养				微信使用-定位【发定位、找地方】	5	
2747	学	数字素养				便民生活-地图导航【地图使用、定位导航】	6	
2748	学	数字素养				休闲娱乐-抖音【发布个人抖音，抖音直播购物】	5	
2749	学	数字素养				手机基础功能-上网信号连接【无线网络(WiFi)、移动数据(流量)】	5	
2750	学	数字素养				微信使用-朋友圈发布【发朋友圈、删朋友圈、赞朋友圈、评论朋友圈、查看固定目标好友朋友圈】	5	
2751	学	数字素养				便民生活-电子医保【在线电子医保使用】	6	
2752	学	数字素养				休闲娱乐-抖音注册【注册抖音、搜索关键词、关注、刷抖音，点赞收藏，从主页中查找点赞收藏过的作品】	5	
2753	学	数字素养				手机基础功能-手机摄影【拍照、拍视频、、截图、查看照片】	5	
2754	学	数字素养				微信使用-视频号【刷视频号，点赞收藏，搜索关键词，从主页查看点赞过的作品】	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2755	学	数字素养	269	“智享桑榆 乐龄生活”智能手机使用教学课程	31	便民生活-交通出行【滴滴打车软件使用】	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96660&wareInfoId=96661
2756	学	数字素养				休闲娱乐-今日头条【浏览新闻、发评论】	5	
2757	学	数字素养				手机基础功能-手机使用安全-基础功能【介绍本门课程、使用安全、开机关机、手电筒、输入法】	7	
2758	学	数字素养				微信使用-微信交友【扫码加群、创建微信群、退出微信群、邀人入群】	7	
2759	学	数字素养				便民生活-就诊挂号【医院挂号】	5	
2760	学	数字素养				休闲娱乐-全民K歌【注册全面k歌账号，学会k歌】	6	
2761	学	数字素养				手机基础功能-通讯【拨打电话、电话来电接听、拒接、添加联系人、发送短信】	6	
2762	学	数字素养				微信使用-微信交友【添加好友（扫码、手机号码）、删除好友、给好友备注】	6	
2763	学	数字素养				便民生活-拼多多【快递物流情况、退货、】	6	
2764	学	数字素养				休闲娱乐-视频软件【观看想看的电视剧，搜索想看的电视剧】	5	
2765	学	数字素养				手机基础功能-小工具使用【屏幕亮度、查看天气】	6	
2766	学	数字素养				微信使用-微信聊天【发语音、音转文、微信电话、微信视频、保存照片、转发照片、转发聊天记录】	6	
2767	学	数字素养				便民生活-拼多多【浏览商品、购物、好评】	4	
2768	学	数字素养				微信使用-微信支付【绑定银行卡，支付密码、支付(扫一扫支付、付款码付款)收款(二维码收款）】	5	
2769	学	数字素养				便民生活-生活缴费【交水电、燃气费、开通自动续费】	7	
2770	学	数字素养				微信使用-微信支付【抢红包、发红包、转账】	6	
2771	学	数字素养				便民生活-淘宝购物【浏览商品，搜索想要的商品，加入购物车，添加好友学会发代付】	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
2772	学	数字素养				微信使用-微信注册【注册微信、设置昵称、修改头像、打开关怀模式(长辈模式)】	7	
2773	学	数字素养				便民生活-外卖软件【抢优惠券、下单外卖、团购大众点评】	5	
2774	学	数字素养				便民生活-线上购票【铁路12306注册、买票、退票】	5	
2775	学	数字素养				便民生活-支付宝【注册支付宝、关联淘宝】	3	
2776	康	心理健康	270	银龄身心健康科普	6	关注心理健康共享快乐老年01	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97696&wareInfoId=97697
2777	康	心理健康				老年痴呆的早期识别和预防02	8	
2778	康	心理健康				抑郁究竟是什么03	8	
2779	康	心理健康				如何睡个好觉04	8	
2780	康	心理健康				老年人情绪的自我调控05	8	
2781	康	心理健康				老年痴呆症防治06	8	
2782	学	摄影	271	手机摄影艺术	8	认识手机摄影	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97687&wareInfoId=97688
2783	学	摄影				手机摄影人像模式拍摄	7	
2784	学	摄影				手机基础拍摄及功能讲解(1)	8	
2785	学	摄影				手机基础拍摄及功能讲解(2)	9	
2786	学	摄影				手机基础拍摄及功能讲解(3)	5	
2787	学	摄影				如何使用手机专业摄影模式	9	
2788	学	摄影				手机摄影色温调整	9	
2789	学	摄影				用可选颜色工具对照片颜色进行调整	10	
2790	学	数字素养	272	智慧金融	6	智慧金融手机银行软件下载	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97680&wareInfoId=97681
2791	学	数字素养				智慧金融手机银行注册	3	
2792	学	数字素养				智慧金融手机银行安全中心	4	
2793	学	数字素养				智慧金融手机银行转账	3	
2794	学	数字素养				智慧金融理财与生活缴费	3	
2795	学	数字素养				智慧金融安全使用	8	
2796	学	数字素养	273	银发新生活---金融智能支付课堂	5	手机银行，让服务更高效	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97703&wareInfoId=99045
2797	学	数字素养				微信支付，让亲情更紧密	7	
2798	学	数字素养				掌上支付，让生活更简单	5	
2799	学	数字素养				无感结账，让购物更便捷	5	
2800	学	数字素养				智能防诈，让金融更无忧	5	
2801	学	数字素养				全面认识智能手机	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2802	学	数字素养	274	智能手机应用	20	智能手机的操作手势和基本设置	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97795&wareInfoId=97796
2803	学	数字素养				密码设置和网络设置	14	
2804	学	数字素养				日历、时钟	19	
2805	学	数字素养				手机软件APP安装、卸载	11	
2806	学	数字素养				输入法的安装和使用	16	
2807	学	数字素养				通讯录、电话、短信	14	
2808	学	数字素养				相机、照片	25	
2809	学	数字素养				微信（1）	15	
2810	学	数字素养				微信（2）	17	
2811	学	数字素养				微信（3）	12	
2812	学	数字素养				微信（4）	11	
2813	学	数字素养				微信（5）	9	
2814	学	数字素养				微信（4）	13	
2815	学	数字素养				微信7	9	
2816	学	数字素养				支付宝1	9	
2817	学	数字素养				淘宝1	11	
2818	学	数字素养				淘宝2	8	
2819	学	数字素养				高德地图	8	
2820	学	数字素养				爱奇艺	8	
2821	学	摄影	275	AI智能手机摄影制作	10	AI智能手机摄影制作-1	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97873&wareInfoId=97863
2822	学	摄影				AI智能手机摄影制作-2	12	
2823	学	摄影				AI智能手机摄影制作-3	13	
2824	学	摄影				AI智能手机摄影制作-4	14	
2825	学	摄影				AI智能手机摄影制作-5	14	
2826	学	摄影				AI智能手机摄影制作-6	13	
2827	学	摄影				AI智能手机摄影制作-7	14	
2828	学	摄影				AI智能手机摄影制作-8	12	
2829	学	摄影				AI智能手机摄影制作-9	9	
2830	学	摄影				AI智能手机摄影制作-10	14	
2831	学	数字素养	276	老年人智能手机应用	5	如何使用手机智能出行？	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96654&wareInfoId=96655
2832	学	数字素养				如何使用微信的常用功能？	8	
2833	学	数字素养				如何使用智能手机购物？1280	8	
2834	学	数字素养				如何使用智能手机就医？	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2835	学	数字素养				如何使用智能手机支付？	8	
2836	学	数字素养	277	玩转剪映之：入门教程	10	页面和基础功能详解	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96637&wareInfoId=96638
2837	学	数字素养				分割与裁剪	5	
2838	学	数字素养				添加字幕的两种方法	8	
2839	学	数字素养				视频比列应用	4	
2840	学	数字素养				更换视频背景	7	
2841	学	数字素养				添加背景音乐	9	
2842	学	数字素养				视频音频变速功能	8	
2843	学	数字素养				剪同款功能详解	9	
2844	学	数字素养				多段视频音频剪辑	6	
2845	学	数字素养				画中画与蒙版功能详解	5	
2846	学	数字素养	278	智享生活：老年数字学习指南	10	扫地机器人	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96626&wareInfoId=96627
2847	学	数字素养				小爱音箱	6	
2848	学	数字素养				智能窗帘	4	
2849	学	数字素养				智能电子秤	4	
2850	学	数字素养				智能门锁	7	
2851	学	数字素养				智能摄像机	5	
2852	学	数字素养				智能手表	5	
2853	学	数字素养				智能血压仪	3	
2854	学	数字素养				休闲娱乐——“抖音”简单应用	5	
2855	学	数字素养				微信小程序应用——跟着手机学做菜	5	
2856	学	数字素养	279	智慧助餐，幸福滋味——老年人智慧助餐技术应用系列课程	6	智慧助餐1	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96502&wareInfoId=96503
2857	学	数字素养				智慧助餐2	5	
2858	学	数字素养				智慧助餐3	5	
2859	学	数字素养				智慧助餐4	5	
2860	学	数字素养				智慧助餐5	5	
2861	学	数字素养				智慧助餐6	5	
2862	学	数字素养	280	跨越数字鸿沟—老年人智慧出行	4	手机地图app的使用	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96621&wareInfoId=96622
2863	学	数字素养				如何使用智能手机乘坐公交车	6	
2864	学	数字素养				如何使用智能手机打车	6	
2865	学	数字素养				如何使用智能手机乘坐高铁	5	
2866	学	数字素养				智慧购物下载、注册购物软件	5	
2867	学	数字素养				智慧购物使用购物软件购物	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2868	学	数字素养	281	惠购精英营	6	智慧购物使用购物软件退货、退款	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95469&wareInfoId=95470
2869	学	数字素养				智慧购物使用购物软件买菜	5	
2870	学	数字素养				智慧购物直播间购物	4	
2871	学	数字素养				智慧购物预防电信诈骗	6	
2872	学	数字素养	282	《玩转手机 智慧生活》（购物篇）	5	轻松购物淘遍全球	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96615&wareInfoId=96616
2873	学	数字素养				直播购物抖音APP	7	
2874	学	数字素养				美团外卖快捷便利	7	
2875	学	数字素养				售后服务全攻略	8	
2876	学	数字素养				防诈骗指南	6	
2877	学	数字素养	283	巧用手机畅享智慧生活	12	如何添加微信好友	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96602&wareInfoId=96603
2878	学	数字素养				如何发起微信聊天	2	
2879	学	数字素养				如何完成支付宝实名认证	1	
2880	学	数字素养				如何完成支付宝银行卡绑定	2	
2881	学	数字素养				如何使用支付宝支付	1	
2882	学	数字素养				如何进行支付宝解锁安全设置	1	
2883	学	数字素养				如何进行挂号预约就医	2	
2884	学	数字素养				如何在线进行寻医问药	2	
2885	学	数字素养				如何查询实时公交线路	1	
2886	学	数字素养				如何扫码乘坐公交车	4	
2887	学	数字素养				如何使用叫车服务	2	
2888	学	数字素养				如何进行生活缴费	3	
2889	学	数字素养	284	浙里办：“浙里康养”一课通	10	打开“浙里办”百宝箱，发现丰富老年资源	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96567&wareInfoId=97287
2890	学	数字素养				“浙里康养”，老年所需一应俱全	5	
2891	学	数字素养				老有所养丨进入退休办事大厅，退休事务一键搞定	5	
2892	学	数字素养				老有所医丨浙里办预约挂号，就医告别排长队	5	
2893	学	数字素养				老有所医丨智慧医生安诊儿，身边的数字医生	5	
2894	学	数字素养				老有所医丨互联网医院，足不出户与医生面对面	5	
2895	学	数字素养				老有所学丨云上老年大学，属于老年人的网上大学	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2896	学	数字素养				老有所学丨文化展览表演，浙里办带你走遍	5	
2897	学	数字素养				老有所乐丨全省博物场馆，浙里办一键预约	5	
2898	学	数字素养				老有所乐丨老年线上下健身课程，浙里办来导航	5	
2899	学	摄影	285	手机也能拍大片	10	01	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96556&wareInfoId=96557
2900	学	摄影				02	8	
2901	学	摄影				03	6	
2902	学	摄影				04	4	
2903	学	摄影				05	5	
2904	学	摄影				06	5	
2905	学	摄影				07	5	
2906	学	摄影				08	8	
2907	学	摄影				09	8	
2908	学	摄影				10	12	
2909	康	家庭照护	286	老年护理	34	微课-老年照护礼仪	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97840&wareInfoId=96522
2910	康	家庭照护				微课-老年照护沟通	9	
2911	康	家庭照护				微课-老年人口腔清洁	10	
2912	康	家庭照护				微课-为老年人洗澡	10	
2913	康	家庭照护				微课-为老年人灌注鼻饲液	8	
2914	康	家庭照护				微课-协助老年人床上排便	10	
2915	康	家庭照护				微课-为老年人更换造瘘袋	10	
2916	康	家庭照护				微课-老年人睡眠障碍照护	10	
2917	康	家庭照护				微课-为失眠老人进行耳穴压豆	10	
2918	康	家庭照护				微课-手卫生与防护用具的使用	8	
2919	康	家庭照护				微课-老年人血糖监测	8	
2920	康	家庭照护				微课-糖尿病老人修剪指甲	9	
2921	康	家庭照护				微课-糖尿病老人胰岛素注射	10	
2922	康	家庭照护				微课-老年人血压监测	6	
2923	康	家庭照护				微课-指导冠心病老人脉搏监测	4	
2924	康	家庭照护				微课-冠心病老人口服硝酸甘油	6	
2925	康	家庭照护				微课-协助慢性阻塞性肺疾病老人有效咳痰	7	
2926	康	家庭照护				微课-缓解骨质疏松症老人的慢性疼痛	5	
2927	康	家庭照护				微课-协助退行性骨关节病老人使用热水袋	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2928	康	家庭照护				微课-协助帕金森病老人穿脱衣	10	
2929	康	家庭照护				微课-为白内障老人滴眼药水	5	
2930	康	家庭照护				微课-为失智老人进行认知功能训练	12	
2931	康	家庭照护				微课-为脑卒中老人变换体位	9	
2932	康	家庭照护				微课-为偏瘫老人轮椅转运	7	
2933	康	家庭照护				微课-老年人居室环境安全	7	
2934	康	家庭照护				微课-老年人跌倒骨折现场固定	11	
2935	康	家庭照护				微课-指导老年人正确使用手杖	6	
2936	康	家庭照护				微课-为噎食老人实施海姆立克法急救	7	
2937	康	家庭照护				微课-老年人烫伤创面处理	9	
2938	康	家庭照护				微课-老化的照护	7	
2939	康	家庭照护				微课-观察老年人坐站立行走的能力	7	
2940	康	家庭照护				微课-老年人康乐活动的实施	8	
2941	康	家庭照护				微课-老年人徒手肌力评定	7	
2942	康	家庭照护				微课-促进临终病人舒适	11	
2943	学	数字素养	287	老年人学微信	5	老年人学微信（第一章微信的注册和基础设置）	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96245&wareInfoId=96246
2944	学	数字素养				老年人学微信（第二章微信的功能设置）	12	
2945	学	数字素养				老年人学微信（第三章添加微信好友）	16	
2946	学	数字素养				老年人学微信（第五章微信在日常生活中的应用）	10	
2947	学	数字素养				老年人学微信（第六章管理微信信息）	15	
2948	学	文学	288	中国古典诗词之美	7	导论涵泳古典诗词之美	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96231&wareInfoId=96232
2949	学	文学				听诗《诗经》之《月出》	9	
2950	学	文学				《离骚》中的香草	9	
2951	学	文学				小舟从此逝，江海寄余生上	7	
2952	学	文学				小舟从此逝，江海寄余生下	8	
2953	学	文学				山河风景元无异文天祥	10	
2954	学	文学				来龙去脉绝无有，突然一峰插南斗袁枚	7	
2955	学	数字素养	289	智慧助老留住美好：手机短视频美拍与剪映技巧	5	认识剪映app的界面特点	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96225&wareInfoId=96226
2956	学	数字素养				了解剪映app的基本工具	5	
2957	学	数字素养				剪辑区的基本操作	5	
2958	学	数字素养				缩放轨道和视频素材剪辑	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2959	学	数字素养		映技巧		素材的分割、复制、删除和编辑	4	
2960	学	数字素养	290	手机剪映短视频制作	6	特色开场之水墨开场	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96224&wareInfoId=97281
2961	学	数字素养				特色开场之涂鸦开场	8	
2962	学	数字素养				特色开场之菱形开场	8	
2963	学	数字素养				转场篇之系统内转场	9	
2964	学	数字素养				转场篇之蒙版转场	9	
2965	学	数字素养				转场篇之混合模式转场	7	
2966	学	摄影	291	玩转手机照相机	5	不会构图？辅助线来帮忙	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96218&wareInfoId=96219
2967	学	摄影				手机也能拍长曝光	6	
2968	学	摄影				背景虚化很容易	7	
2969	学	摄影				视频还可以这样拍	5	
2970	学	摄影				不止于摄影	6	
2971	学	摄影	292	手机摄影基础	11	了解手机参数	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96206&wareInfoId=96207
2972	学	摄影				了解手机摄像头	10	
2973	学	摄影				了解手机照片的像素	11	
2974	学	摄影				认识超广角、广角、长焦	8	
2975	学	摄影				对焦、锁焦、调曝光	7	
2976	学	摄影				认识光学与数码变焦闪光灯、滤镜功能	10	
2977	学	摄影				安卓手机相机设置	15	
2978	学	摄影				认识照片的参数	9	
2979	学	摄影				手机连拍功能	11	
2980	学	摄影				认识手机专业模式（上）	13	
2981	学	摄影				认识手机专业模式（下）	10	
2982	学	摄影	293	“乐龄拾光 悦享生活” ——手机摄影课程	5	静物摄影	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96200&wareInfoId=96201
2983	学	摄影				拍照设置	7	
2984	学	摄影				后期修图	10	
2985	学	摄影				图文短片制作	9	
2986	学	摄影				平台的选择与发布	10	
2987	学	数字素养				幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用“美团”——外卖点单篇	6	
2988	学	数字素养				幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用“美团”——周边团票篇	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
2989	学	数字素养	294	“幸福+”智慧助老系列微课程——智慧生活	6	幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用淘宝网上购物	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96193&wareInfoId=96194
2990	学	数字素养				幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用抖音网上购物	5	
2991	学	数字素养				幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用叮咚买菜网上购菜	6	
2992	学	数字素养				幸福+智慧助老系列微课程智慧生活如何使用菜鸟裹裹收寄快递	6	
2993	学	摄影	295	老年手机摄影摄像与电子相册制作	30	hdr实景拍摄（合成）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96163&wareInfoId=96164
2994	学	摄影				宠物1（合成）	7	
2995	学	摄影				宠物2（合成）	5	
2996	学	摄影				电子相册抖音软件制作上（合成）	5	
2997	学	摄影				电子相册抖音软件制作下（合成）	5	
2998	学	摄影				抖音视频制作1（合成）	6	
2999	学	摄影				抖音视频制作2（合成）	6	
3000	学	摄影				抖音视频制作3（合成）	6	
3001	学	摄影				抖音视频制作4（合成）	5	
3002	学	摄影				风光1（合成）	7	
3003	学	摄影				风光2（合成）	6	
3004	学	摄影				简拼电子相册制作1（合成）	6	
3005	学	摄影				简拼电子相册制作2（合成）	5	
3006	学	摄影				建筑1（合成）	5	
3007	学	摄影				建筑2（合成）	10	
3008	学	摄影				举个栗子（SNAPSEED拍摄与后期）（合成）	9	
3009	学	摄影				美食1（合成）	6	
3010	学	摄影				美食2（合成）	6	
3011	学	摄影				全景1（合成）	8	
3012	学	摄影				全景2（合成）	7	
3013	学	摄影				手机短视频拍摄与合成5（合成）	6	
3014	学	摄影				手机短视频拍摄与合成6（合成）	5	
3015	学	摄影				手机附加镜头（合成）	7	
3016	学	摄影				手机拍一张飞起来的照片（合成）	6	
3017	学	摄影				手机三脚架（合成）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3018	学	摄影				微距1（合成）	8	
3019	学	摄影				微距2（合成）	5	
3020	学	摄影				夜景拍摄（合成）	7	
3021	学	摄影				园林1（合成）	5	
3022	学	摄影				园林2（合成）	7	
3023	学	数字素养	296	轻松玩转抖音短视频	5	安装抖音及剪映app	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96157&wareInfoId=96158
3024	学	数字素养				快速成片，开启体验之旅	5	
3025	学	数字素养				巧用模板，剪出同款视频	8	
3026	学	数字素养				巧用剪映，照片变身视频	7	
3027	学	数字素养				活用蒙版，制作精彩片头	6	
3028	学	数字素养	297	助老智生活微课程	5	使用导航美食探索教程	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96151&wareInfoId=96152
3029	学	数字素养				线上打车去医院体检	5	
3030	学	数字素养				使用共享电车买菜教程	5	
3031	学	数字素养				乘坐公交车逛超市教程	5	
3032	学	数字素养				线上购买火车票教程	5	
3033	学	数字素养				认识智能手机	6	
3034	学	数字素养				智能手机的常用按键	5	
3035	学	数字素养				如何操作触摸屏和常用设置	6	
3036	学	数字素养				如何拨打电话	5	
3037	学	数字素养				如何收发短信	3	
3038	学	数字素养				手机的拍摄功能	5	
3039	学	数字素养				如何上网	5	
3040	学	数字素养				上网风险和注意事项	5	
3041	学	数字素养				手机应用软件安装	5	
3042	学	数字素养				安卓手机安装应用	5	
3043	学	数字素养				黑色的手机清理大师	5	
3044	学	数字素养				如何清理手机内存	3	
3045	学	数字素养				支付宝的密码设置	5	
3046	学	数字素养				登陆支付宝及认证	3	
3047	学	数字素养				绑定银行卡及设置密码	5	
3048	学	数字素养				支付宝的支付方式	5	
3049	学	数字素养				在其他应用中如何使用支付宝	3	
3050	学	数字素养				查询支付宝账户内的余额和账单	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3051	学	数字素养	298	智能手机微课堂	38	设置微信支付密码和实名认证	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96106&wareInfoId=96107
3052	学	数字素养				微信中绑定和解除绑定银行卡	5	
3053	学	数字素养				微信账户充值和扫码支付	5	
3054	学	数字素养				微信付款码支付和转账支付	5	
3055	学	数字素养				其他应用中使用微信和账户余额查询	5	
3056	学	数字素养				什么是微信加如何注册登录微信	6	
3057	学	数字素养				微信中如何添加和删除好友	6	
3058	学	数字素养				怎样使用微信聊天	5	
3059	学	数字素养				发布微信朋友圈	5	
3060	学	数字素养				发纯文字和长视频朋友圈	5	
3061	学	数字素养				怎样使用微信建立微信群	5	
3062	学	数字素养				注册今日头条	5	
3063	学	数字素养				玩转今日头条	4	
3064	学	数字素养				电子地图的使用	5	
3065	学	数字素养				查询实时公交	3	
3066	学	数字素养				手机预约挂号	6	
3067	学	数字素养				申领电子身份证和老年卡	5	
3068	学	数字素养				水电煤气费的缴纳	3	
3069	学	数字素养				充值话费和查询天气	4	
3070	学	数字素养				汇总	3	
3071	学	数字素养	299	老年人手机学时尚佩饰	5	《老年人手机学时尚配饰》双色盘扣-中国扣耳环	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96457&wareInfoId=96458
3072	学	数字素养				《老年人手机学时尚配饰》蝴蝶胸针	8	
3073	学	数字素养				《老年人手机学时尚配饰》国潮新中式盘扣	7	
3074	学	数字素养				《老年人手机学时尚配饰》平安如意项链	7	
3075	学	数字素养				《老年人手机学时尚配饰》琵琶挂件	4	
3076	乐	绘画	300	创意杯画	6	手绘玻璃杯1	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96450&wareInfoId=96451
3077	乐	绘画				手绘玻璃杯2	5	
3078	乐	绘画				手绘纸杯1	8	
3079	乐	绘画				手绘纸杯2	7	
3080	乐	绘画				手绘陶瓷杯1	6	
3081	乐	绘画				手绘陶瓷杯2	6	
3082	康	食品营养		智慧养生		老年人“三高”的膳食营养+邯郸技术学院	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3083	康	食品营养	301	智慧养生——健康膳食营养，乐享银龄生活	5	老年人便秘的膳食营养+邯郸技术学院	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95412&wareInfoId=95413
3084	康	食品营养				老年人缺钙的膳食营养+邯郸技术学院	5	
3085	康	食品营养				老年人缺铁的膳食营养+邯郸技术学院	5	
3086	康	食品营养				老年人体重管理的膳食营养+邯郸技术学院	6	
3087	学	数字素养	302	智启生活	6	高德	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96391&wareInfoId=96392
3088	学	数字素养				挂号	9	
3089	学	数字素养				缴费	6	
3090	学	数字素养				买药	6	
3091	学	数字素养				淘宝	6	
3092	学	数字素养				外卖	6	
3093	乐	绘画	303	慧雅集·中国画美育课—小写意花鸟（进阶）	12	春之韵《倚竹听雨》—竹的画法	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96378&wareInfoId=96379
3094	乐	绘画				春之韵《灼灼桃花》——桃花的画法	11	
3095	乐	绘画				春之韵《撷芳》——蝴蝶的画法	9	
3096	乐	绘画				夏之沐《清荷》——荷花的画法	10	
3097	乐	绘画				夏之沐《榴花燃夏》——石榴花的画法	12	
3098	乐	绘画				夏之沐《有余》——金鱼的画法	8	
3099	乐	绘画				秋之清《金桂》——桂花的画法	7	
3100	乐	绘画				秋之清《兰语》——菖兰的画法	8	
3101	乐	绘画				秋之清《秋趣》——鹦鹉的画法	10	
3102	乐	绘画				冬之雅《山茶雪竹》一山茶的画法	9	
3103	乐	绘画				冬之雅《寻梅》——梅的画法	9	
3104	乐	绘画				冬之雅《清雅》——山雀的画法	12	
3105	学	数字素养	304	微时代·智能手机与生活	11	第一节	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96332&wareInfoId=96333
3106	学	数字素养				第二节	16	
3107	学	数字素养				第三节	11	
3108	学	数字素养				第四节	14	
3109	学	数字素养				第五节	11	
3110	学	数字素养				第六节	18	
3111	学	数字素养				第七节	11	
3112	学	数字素养				第八节	14	
3113	学	数字素养				第九节	18	
3114	学	数字素养				第十节	12	
3115	学	数字素养				第十一节	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3116	学	数字素养	305	智慧助老，让“云”落地	5	智慧助老之预约挂号	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95529&wareInfoId=95530
3117	学	数字素养				智慧助老之智慧反诈	4	
3118	学	数字素养				智慧助老之智慧服药	5	
3119	学	数字素养				智慧助老之智慧购票	5	
3120	学	数字素养				智慧助老之智慧养生	3	
3121	学	数字素养	306	智慧购物实战秘技	8	智慧购物实战秘技--如何购买团购套餐-720p带logo	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96262&wareInfoId=96263
3122	学	数字素养				智慧购物实战秘技--线上电影票怎样购买-720p带logo	6	
3123	学	数字素养				智慧购物实战秘技--如何购买展览演出票-720p带logo	7	
3124	学	数字素养				智慧购物实战秘技--轻松学会购买景点门票-720p带logo	5	
3125	学	数字素养				智慧购物实战秘技--如何预订机票、酒店-720p带logo	10	
3126	学	数字素养				智慧购物实战秘技--如何实现24小时购药-720p带logo	7	
3127	学	数字素养				智慧购物实战秘技--家商超如何线上便利购-720p带logo	8	
3128	学	数字素养				智慧购物实战秘技--寄取快递的秘技-720p带logo	7	
3129	学	数字素养	307	老年大讲堂	5	伊春市开放大学《退休资格认证》	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97496&wareInfoId=99061
3130	学	数字素养				伊春市开放大学《线上购买景区门票》	6	
3131	学	数字素养				伊春市开放大学《线上预约挂号》	8	
3132	学	数字素养				伊春市开放大学《门诊缴费与报告查询》	6	
3133	学	数字素养				伊春市老年大学《线上购票》	7	
3134	学	数字素养	308	智慧助老，网上购物	5	软件的安装与登录	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97490&wareInfoId=97491
3135	学	数字素养				软件的设置与常用名词（一）	5	
3136	学	数字素养				软件的设置与常用名词（二）	5	
3137	学	数字素养				如何购买商品	5	
3138	学	数字素养				退货流程	5	
3139	学	数字素养				便捷的交通方式	5	
3140	学	数字素养				便捷的交通方式	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3141	学	数字素养	309	智驭未来行·老年人智能出行探索之旅	11	查看天气预报	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95807&wareInfoId=97250
3142	学	数字素养				查看天气预报	5	
3143	学	数字素养				发送位置与位置共享	2	
3144	学	数字素养				导航与位置共享	6	
3145	学	数字素养				搜索美食	3	
3146	学	数字素养				搜索美食	5	
3147	学	数字素养				预定酒店	4	
3148	学	数字素养				预定酒店	6	
3149	学	数字素养				智能导航	2	
3150	学	数字素养	310	老年智慧出行	10	智慧出行——智能手机使用微课	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95394&wareInfoId=95395
3151	学	数字素养				智慧出行——智能手机购票微课	5	
3152	学	数字素养				智慧出行——智能手机导航微课	7	
3153	学	数字素养				智慧出行——智能手机乘车微课	7	
3154	学	数字素养				智慧出行——智能手机点餐微课	7	
3155	学	数字素养				智能出行——智能手机预订酒店微课	5	
3156	学	数字素养				智能出行——智能手机打车微课	6	
3157	学	数字素养				智慧出行——共享单车出行微课	7	
3158	学	数字素养				智慧出行——智能手机步行导航微课	6	
3159	学	数字素养				智慧出行——智能手机紧急呼叫微课	6	
3160	学	数字素养	311	智慧出行	5	申程出行	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96444&wareInfoId=96445
3161	学	数字素养				高德地图	5	
3162	学	数字素养				公交出行	4	
3163	学	数字素养				地铁出行	6	
3164	学	数字素养				携程旅行	7	
3165	学	数字素养	312	智慧医疗，老年人的医疗新体验	5	智慧之路，老年人的新体验课程1入门篇	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95795&wareInfoId=95796
3166	学	数字素养				智慧之路，老年人的新体验课程2实操篇上	5	
3167	学	数字素养				智慧之路，老年人的新体验课程3实操篇中	6	
3168	学	数字素养				智慧之路，老年人的新体验课程4实操篇下	7	
3169	学	数字素养				智慧之路，老年人的新体验课程5安全篇	6	
3170	康	家庭照护	313	日常急救小常识	5	日常急救小常识之脚踝扭伤	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95801&wareInfoId=95802
3171	康	家庭照护				日常急救小常识之犬咬伤	3	
3172	康	家庭照护				日常急救小常识之烫伤烧伤	2	
3173	康	家庭照护				日常急救小常识之心肺复苏	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3174	康	家庭照护				日常急救小常识之异物窒息	2	
3175	学	数字素养	314	智慧医疗	8	智慧医疗支付宝绑定与使用医保卡	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97671&wareInfoId=97672
3176	学	数字素养				智慧医疗微信绑定与使用医保卡	3	
3177	学	数字素养				智慧医疗皖事通绑定与使用医保卡	3	
3178	学	数字素养				智慧医疗支付宝挂号预约	3	
3179	学	数字素养				智慧医疗微信挂号预约	3	
3180	学	数字素养				智慧医疗皖事通挂号预约	3	
3181	学	数字素养				智慧医疗异地预约就诊	4	
3182	学	数字素养				智慧医疗在线购药	4	
3183	学	数字素养	315	关爱老年健康、乐享智慧医疗	5	第一节支付宝APP的下载与安装	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95789&wareInfoId=95790
3184	学	数字素养				第二节支付宝APP的注册登录与实名认证	6	
3185	学	数字素养				第三节支付宝APP的医疗健康--医保码录入	5	
3186	学	数字素养				第四节支付宝APP的医疗健康--医保办理	5	
3187	学	数字素养				第五节支付宝APP的医疗健康--预约挂号	5	
3188	康	家庭照护	316	老年健康教育系列片	5	老年人安全用药	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95783&wareInfoId=95784
3189	康	家庭照护				老年人跌倒	7	
3190	康	家庭照护				老年人呛咳与吸入性肺炎	5	
3191	康	家庭照护				老年人膳食与营养	6	
3192	康	家庭照护				认知障碍的健康与管理	7	
3193	学	数字素养	317	智慧银龄：老年人网络购物技能指南	5	郭鑫——常用网络购物平台介绍及注册登录	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95777&wareInfoId=95778
3194	学	数字素养				胡馨雅——支付软件介绍及绑定	7	
3195	学	数字素养				翟文畅——搜索商品及了解商品详情页面功能	6	
3196	学	数字素养				陈雨蔓——商品下单、查看订单、查询快递	6	
3197	学	数字素养				夏伟峰——商品售后如何退款与退货	6	
3198	康	慢病管理	318	音乐养生	10	《音乐治疗简介与基本原理》	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95766&wareInfoId=95767
3199	康	慢病管理				《音乐养生与心脑血管疾病预防》	8	
3200	康	慢病管理				《音乐养生与糖尿病预防》新	7	
3201	康	慢病管理				《音乐养生与骨质疏松预防》	8	
3202	康	慢病管理				《音乐养生与关节疾病预防》	8	
3203	康	慢病管理				《音乐养生与认知功能障碍预防》	8	
3204	康	慢病管理				《音乐养生与心理问题预防》	7	
3205	康	慢病管理				《音乐养生与睡眠质量提升》	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3206	康	慢病管理				《音乐养生与免疫力提升》	9	
3207	康	慢病管理				《音乐养生的综合实践》	8	
3208	康	家庭照护	319	健康评估	6	高血压-稳如泰山	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97836&wareInfoId=95406
3209	康	家庭照护				体温-身体的晴雨表	6	
3210	康	家庭照护				心率-心脏的呼唤	6	
3211	康	家庭照护				血糖-甜蜜的负担	6	
3212	康	家庭照护				血压-稳如泰山	7	
3213	康	家庭照护				血氧-触手可及	6	
3214	学	数字素养	320	智慧助老手机应用系列课程	5	如何用手机拍照	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96056&wareInfoId=96057
3215	学	数字素养				如何与好友聊天	5	
3216	学	数字素养				手机管理软件	5	
3217	学	数字素养				手机美图软件	5	
3218	学	数字素养				网络收音机	5	
3219	学	数字素养	321	智慧助老关注出行中使用的手机软件	6	如何使用手机打车软件打车出行	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96049&wareInfoId=96050
3220	学	数字素养				如何使用导航软件儿计划日常出行	6	
3221	学	数字素养				出行如何使用手机软件购买火车票、飞机票？	5	
3222	学	数字素养				使用软件儿规划旅游出行路线计划，提前查找当地的酒店信息。	6	
3223	学	数字素养				在进行户外活动前，如何使用手机的各类软件对户外活动进行规划	6	
3224	学	数字素养				使用手机软件查看公交车辆的运行情况，使用交通乘车软件支付地铁车票。	6	
3225	学	数字素养	322	《智叟学堂》——智慧出行	9	滴滴出行	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96039&wareInfoId=96040
3226	学	数字素养				微信支付	5	
3227	学	数字素养				共享单车	7	
3228	学	数字素养				高德地图	5	
3229	学	数字素养				车来了	7	
3230	学	数字素养				乘车码	4	
3231	学	数字素养				美团外卖	7	
3232	学	数字素养				铁路12306	8	
3233	学	数字素养				番外篇	2	
3234	学	数字素养				网上挂号	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3235	学	数字素养	323	智慧医疗微课堂	5	电子医保卡	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96033&wareInfoId=96034
3236	学	数字素养				自助取报告	5	
3237	学	数字素养				自助缴费	6	
3238	学	数字素养				智慧问诊	6	
3239	学	数字素养	324	智慧助老课程资源	5	智慧教育课程资源	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95463&wareInfoId=95464
3240	学	数字素养				智慧出行课程资源	5	
3241	学	数字素养				智慧购物课程资源	5	
3242	学	数字素养				智慧养生课程资源	7	
3243	学	数字素养				智慧医疗课程资源	5	
3244	学	摄影	325	摄影基础	5	点线形状	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95986&wareInfoId=95987
3245	学	摄影				构图元素	7	
3246	学	摄影				光位	7	
3247	学	摄影				景别	7	
3248	学	摄影				拍摄角度	6	
3249	学	数字素养	326	阳光老年科普小课堂 第一期	5	第一期	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95968&wareInfoId=95969
3250	学	数字素养				第二期	6	
3251	学	数字素养				第三期	6	
3252	学	数字素养				第四期	6	
3253	学	数字素养				第五期	6	
3254	学	数字素养	327	老年人轻松玩转智慧短视频	11	如何下载抖音	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95974&wareInfoId=95975
3255	学	数字素养				如何注册登录抖音账号	5	
3256	学	数字素养				详解抖音短视频界面	7	
3257	学	数字素养				如何搜索抖音短视频	4	
3258	学	数字素养				浏览短视频用户的个人主页	7	
3259	学	数字素养				如何点赞抖音短视频	6	
3260	学	数字素养				如何评论抖音短视频	6	
3261	学	数字素养				如何收藏抖音短视频	4	
3262	学	数字素养				如何转发抖音短视频	6	
3263	学	数字素养				如何下载抖音短视频	4	
3264	学	数字素养				在抖音短视频中如何私聊	7	
3265	学	数字素养	328	新媒体运营	5	哔哩哔哩账号运营	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95962&wareInfoId=95963
3266	学	数字素养				认识短视频认识抖音	11	
3267	学	数字素养				抖音短视频内容创作	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
3268	学	数字素养				微博内容运营	10	y?courseId=95962&wareInfoId=95963
3269	学	数字素养				直播脚本设计	10	
3270	学	数字素养	329	短视频策划及运营	5	“不一样”的拍摄角度（上）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95956&wareInfoId=95957
3271	学	数字素养				“不一样”的拍摄角度（下）	8	
3272	学	数字素养				短视频拍摄构图1	9	
3273	学	数字素养				短视频拍摄构图2	7	
3274	学	数字素养				拍摄设备准备	9	
3275	德	隔代教育	330	聪明祖父母智慧育孙	5	陈媛优质课	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95523&wareInfoId=95524
3276	德	隔代教育				陈媛优质课	8	
3277	德	隔代教育				陈媛优质课	7	
3278	德	隔代教育				陈媛优质课	7	
3279	德	隔代教育				陈媛优质课	9	
3280	德	隔代教育	331	家庭隔代养育：合作与共赢	13	我国隔代养育的现状与原因	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95509&wareInfoId=95510
3281	德	隔代教育				隔代养育的积极影响	11	
3282	德	隔代教育				隔代养育存在的消极影响（上）	8	
3283	德	隔代教育				隔代养育存在的消极影响（下）	9	
3284	德	隔代教育				如何做好隔代养育——做好角色定位	8	
3285	德	隔代教育				如何做好隔代养育——更新养育观念（上）	8	
3286	德	隔代教育				如何做好隔代养育——更新养育观念（下）	9	
3287	德	隔代教育				如何做好隔代养育——做好情绪管理	9	
3288	德	隔代教育				如何做好隔代养育——协调家庭关系（上）	8	
3289	德	隔代教育				如何做好隔代养育——协调家庭关系（下）	9	
3290	德	隔代教育				如何做好隔代养育——了解成长规律	12	
3291	德	隔代教育				如何做好隔代养育——自然后果法	11	
3292	德	隔代教育				如何做好隔代养育——如何跟青春期的孩子沟通？	10	
3293	康	家庭照护				症状评估发热	11	
3294	康	家庭照护				症状评估呼吸困难	11	
3295	康	家庭照护				症状评估胸痛	8	
3296	康	家庭照护				症状评估咯血	8	
3297	康	家庭照护				症状评估发绀	7	
3298	康	家庭照护				症状评估水肿	10	
3299	康	家庭照护				基本检查方法视诊	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3300	康	家庭照护	332	健康评估	23	基本检查方法触诊	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95405&wareInfoId=95486
3301	康	家庭照护				基本检查方法叩诊	11	
3302	康	家庭照护				基本检查方法听诊嗅诊	9	
3303	康	家庭照护				身体评估肺与胸膜视诊	9	
3304	康	家庭照护				身体评估肺与胸膜触诊	10	
3305	康	家庭照护				身体评估肺与胸膜的叩诊1	12	
3306	康	家庭照护				身体评估肺与胸膜的叩诊2	10	
3307	康	家庭照护				身体评估正常呼吸音听诊	7	
3308	康	家庭照护				身体评估肺部啰音	6	
3309	康	家庭照护				身体评估心脏视诊与触诊	10	
3310	康	家庭照护				身体评估心脏叩诊	8	
3311	康	家庭照护				身体评估心脏听诊方法和正常心音	8	
3312	康	家庭照护				身体评估心脏听诊额外心音	9	
3313	康	家庭照护				辅助检查心电图各波段的组成和命名	5	
3314	康	家庭照护				辅助检查心电图纸和心率的测量	7	
3315	康	家庭照护				辅助检查正常心电图的波形特点及正常值	11	
3316	为	投资理财	333	规划现在 U享未来系列课件——银行个人养老业务正式开启，晶晶带	5	.个人养老金总	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95457&wareInfoId=95458
3317	为	投资理财				个人养老金是个啥	3	
3318	为	投资理财				个人养老金的好处及参加条件	4	
3319	为	投资理财				五步开通办理个人养老金	2	
3320	为	投资理财				如何领取个人养老金	1	
3321	康	中医保健	334	中医基础与适宜技术	11	望舌苔	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95443&wareInfoId=95445
3322	康	中医保健				疼痛的性质及意义	10	
3323	康	中医保健				常用中成药	10	
3324	康	中医保健				灸法	5	
3325	康	中医保健				拔罐法	4	
3326	康	中医保健				认识刮痧	4	
3327	康	中医保健				推拿手法	8	
3328	康	中医保健				耳穴	10	
3329	康	中医保健				艾炷灸	5	
3330	康	中医保健				罐的运用	6	
3331	康	中医保健				刮痧操作	11	
3332	学	医学				神经系统的组成和常用术语	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
3333	学	医学	335	人体解剖生理学	24	电突触	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95418&wareInfoId=95419
3334	学	医学				背部健康管理-推拿法（中医养生）	4	
3335	学	医学				副交感神经训练操	2	
3336	学	医学				脊髓和脊神经	7	
3337	学	医学				定向化学突触	1	
3338	学	医学				便秘防治—推拿法（中医养生）	4	
3339	学	医学				关爱阿尔兹海默病患者	3	
3340	学	医学				脑和脑神经	7	
3341	学	医学				反射弧和反射	2	
3342	学	医学				肱二头肌长头腱鞘炎防治（中医养生）	5	
3343	学	医学				关爱帕金森病患者	3	
3344	学	医学				神经元与神经胶质细胞	8	
3345	学	医学				受脊髓调节的姿势反射	3	
3346	学	医学				失眠防治—推拿法（中医养生）	3	
3347	学	医学				日出而作，日落而息-保护自主神经系统维护身心健康	3	
3348	学	医学				突触	10	
3349	学	医学				膝关节疼痛防治-膝五针法（中医养生）	8	
3350	学	医学				一分钟自测有无帕金森病迹象	1	
3351	学	医学				反射	8	
3352	学	医学				中药改善睡眠质量（中医养生）	2	
3353	学	医学				自主神经系统概述	6	
3354	学	医学				自主神经对内脏运动的调节	8	
3355	学	医学				脑电图	8	
3356	康	慢病管理				微课老年循环系统疾病的照护——原发性高血压的预防与照护	8	
3357	康	慢病管理				原发性高血压概述	3	
3358	康	慢病管理				微课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	5	
3359	康	慢病管理				原发性高血压患者的照护措施	4	
3360	康	慢病管理				微课老年循环系统疾病的照护——安装永久心脏起搏器后的照护	4	
3361	康	慢病管理				心绞痛定义	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3362	康	慢病管理	336	老年疾病预防与照护交互式课程	45	微课老年呼吸系统疾病的照护——老年肺炎的照护	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96398&wareInfoId=96399
3363	康	慢病管理				心绞痛症状	1	
3364	康	慢病管理				微课老年呼吸系统疾病的照护——慢性阻塞性肺病的康复训练	7	
3365	康	慢病管理				心梗定义	1	
3366	康	慢病管理				微课老年呼吸系统疾病的照护——支气管哮喘的照护与用药指导	7	
3367	康	慢病管理				心梗症状	1	
3368	康	慢病管理				微课老年消化系统疾病的照护——胃食管反流病的健康指导	5	
3369	康	慢病管理				心绞痛的诱因	2	
3370	康	慢病管理				微课老年内分泌与代谢疾病的照护——老年糖尿病的用药指导	8	
3371	康	慢病管理				心绞痛-心肌梗死患者的照护措施	1	
3372	康	慢病管理				微课老年内分泌与代谢疾病的照护——痛风的饮食指导	7	
3373	康	慢病管理				心脏起搏器的定义	1	
3374	康	慢病管理				微课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	8	
3375	康	慢病管理				安装永久心脏起搏器患者的照护措施	3	
3376	康	慢病管理				肺炎的定义	1	
3377	康	慢病管理				典型肺炎的临床表现	1	
3378	康	慢病管理				老年肺炎特点	2	
3379	康	慢病管理				老年肺炎患者的照护措施	3	
3380	康	慢病管理				慢性阻塞性肺病的概述	2	
3381	康	慢病管理				慢性阻塞性肺病患者的照护措施	1	
3382	康	慢病管理				呼吸康复训练	4	
3383	康	慢病管理				支气管哮喘的定义	1	
3384	康	慢病管理				支气管哮喘常见病因及诱因	1	
3385	康	慢病管理				支气管哮喘患者的照护措施（新）	1	
3386	康	慢病管理				支气管哮喘患者的用药指导	4	
3387	康	慢病管理				胃食管反流病的定义	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3388	康	慢病管理				胃食管反流病的临床表现	2	
3389	康	慢病管理				胃食管反流病患者的健康指导	3	
3390	康	慢病管理				老年糖尿病的定义	1	
3391	康	慢病管理				认识胰岛素	1	
3392	康	慢病管理				糖尿病患者的用药照护	6	
3393	康	慢病管理				痛风的定义	1	
3394	康	慢病管理				痛风的临床表现	1	
3395	康	慢病管理				痛风患者的饮食照护	5	
3396	康	慢病管理				骨质疏松症的定义	1	
3397	康	慢病管理				骨质疏松症的临床表现	1	
3398	康	慢病管理				骨质疏松症的患病率	1	
3399	康	慢病管理				骨质疏松症的认识误区	4	
3400	康	慢病管理				骨质疏松症患者的照护措施	2	
3401	康	心理健康	337	银龄心悦安康·智享芳华岁月	15	老龄化社会和老年心理健康	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95750&wareInfoId=95751
3402	康	心理健康				中医养生八段锦（一）	2	
3403	康	心理健康				健康养生·中国饮食文化	6	
3404	康	心理健康				老年人心理健康标准	5	
3405	康	心理健康				中医养生八段锦（二）	3	
3406	康	心理健康				健康养生·膳食营养与健康	7	
3407	康	心理健康				曼陀罗心理绘画起源	4	
3408	康	心理健康				中医养生八段锦（三）	3	
3409	康	心理健康				健康养生·合理膳食之“三减三健”	6	
3410	康	心理健康				曼陀罗心理绘画功效	4	
3411	康	心理健康				中医养生八段锦（四）	3	
3412	康	心理健康				曼陀罗心理绘画流程	4	
3413	康	心理健康				曼陀罗心理绘画实例	2	
3414	康	心理健康				曼陀罗心理绘画作品赏析	1	
3415	康	心理健康				银铃压花艺术实践剪影	1	
3416	学	数字素养	338	智慧教育——智能手机的基础操作	5	智能手机基础手势与操作	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97739&wareInfoId=97740
3417	学	数字素养				手机高级手势与功能操作	8	
3418	学	数字素养				微信朋友圈的发布与互动	7	
3419	学	数字素养				微信支付与红包功能详解	8	
3420	学	数字素养				微信付款与收款功能详解	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3421	学	摄影	339	快乐摄影课堂	5	探索新视野创意大不同	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97733&wareInfoId=97734
3422	学	摄影				湖光荷美翻转近摄（上	8	
3423	学	摄影				湖光荷美翻转近摄（下	8	
3424	学	摄影				拍的够近拍的更好	8	
3425	学	摄影				实况快拍流光慢影	7	
3426	学	数字素养	340	智享晚年——数字金融微课程	5	安心守护—蚂蚁保入门指南张文婷	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97727&wareInfoId=97728
3427	学	数字素养				轻松理财—余额宝实战技巧（张文婷	8	
3428	学	数字素养				老有所依—养老金规划宝典（吴双	7	
3429	学	数字素养				健康保障—电子医保使用指南（沈菲	7	
3430	学	数字素养				智投未来—支小宝顾问全攻略袁美灵	7	
3431	康	中医保健	341	老年中医保健养生	6	老年中医保健适宜技术-耳穴的定位方法1	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97758&wareInfoId=97759
3432	康	中医保健				老年中医保健适宜技术-耳穴的定位方法2	15	
3433	康	中医保健				老年中医保健适宜技术-耳穴的临床应用	5	
3434	康	中医保健				老年中医保健适宜技术-耳穴的诊断和操作方法	10	
3435	康	中医保健				老年中医保健适宜技术-经络拍打1	11	
3436	康	中医保健				老年中医保健适宜技术-经络拍打2	6	
3437	学	数字素养	342	智慧交通智慧出行——助老篇	6	智慧出行概述	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96144&wareInfoId=96145
3438	学	数字素养				公交出行	7	
3439	学	数字素养				地铁出行	6	
3440	学	数字素养				滴滴出行	5	
3441	学	数字素养				高铁购票	5	
3442	学	数字素养				高铁出行	6	
3443	学	数字素养	343	智慧助老　就医无忧	5	智慧医疗--如何使用医院的自助机进行挂号--韩雨昊	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97484&wareInfoId=99065
3444	学	数字素养				智慧医疗--如何使用微信预约挂号--朱俊宣	5	
3445	学	数字素养				异地就医怎么办？--钱东瑶	5	
3446	学	数字素养				智慧医疗--如何下载、安装和使用国家医保服务平台APP--王影	5	
3447	学	数字素养				如何查询和打印检验报告和数字胶片--王铁松	4	
3448	学	数字素养				曹拯介绍常用购物平台	5	
3449	学	数字素养				曹拯搜索和比较商品	3	
3450	学	数字素养				曹拯3如何下单和退换货	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3451	学	数字素养	344	“智慧助老”课程——网购篇	10	曹拯查看物流和评价	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97061&wareInfoId=97062
3452	学	数字素养				曹拯外卖平台介绍	2	
3453	学	数字素养				曹拯如何点外卖	3	
3454	学	数字素养				曹拯如何使用购物券	2	
3455	学	数字素养				曹拯如何购买电影票	2	
3456	学	数字素养				曹拯9购买生鲜	3	
3457	学	数字素养				曹拯如何买药	3	
3458	学	数字素养	345	手机智慧微生活	5	手机导航·熊炼	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96868&wareInfoId=96869
3459	学	数字素养				微课《添加微信好友》	6	
3460	学	数字素养				微课《微信聊天》	5	
3461	学	数字素养				微课《微信支付与转账》	6	
3462	学	数字素养				《手机购物》	5	
3463	学	数字素养	346	美学与美育	9	反诈防骗爱老敬老（萨日娜）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95992&wareInfoId=95993
3464	学	数字素养				隔代教育（玉红）	5	
3465	学	数字素养				健康生活方式（乌雅汗）	5	
3466	学	数字素养				警惕养老诈骗（黄云）	6	
3467	学	数字素养				老年人膳食指南（其木格）	6	
3468	学	数字素养				理财基础知识和技巧（乌兰敖敦）	6	
3469	学	数字素养				米云凤	8	
3470	学	数字素养				轻松使用手机银行，享受便捷金融服务（王媛）	6	
3471	学	数字素养				云端漫步赏瑰宝智慧养老悦生活（邱图雅日拉）	6	
3472	为	退休生涯规划	347	养老保障体系	4	养老的钱从哪来	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=187&wareInfoId=191
3473	为	退休生涯规划				保险年轻时就要启动的养老保障	13	
3474	为	退休生涯规划				社保“第六险”长期护理险	10	
3475	为	退休生涯规划				建立自己的“防骗守则”	11	
3476	为	退休生涯规划	348	老年人宜居环境	4	健康养老离不开宜居环境	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=183&wareInfoId=181
3477	为	退休生涯规划				怎样创建老年人宜居环境	14	
3478	为	退休生涯规划				老年人如何乐享“数字生活”不掉队	13	
3479	为	退休生涯规划				5G时代老年人工作和生活的全新平台	14	
3480	乐	书法				书法微课第一课	7	
3481	乐	书法				书法微课第二课	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3482	乐	书法	349	软笔书法入门	10	书法微课第三课	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97101&wareInfoId=97102
3483	乐	书法				书法微课第四课	4	
3484	乐	书法				书法微课第五课	3	
3485	乐	书法				书法微课第六课	5	
3486	乐	书法				书法微课第七课	4	
3487	乐	书法				书法微课第八课	4	
3488	乐	书法				书法微课第九课	4	
3489	乐	书法				书法微课第十课	4	
3490	乐	生活休闲	350	慧龄游戏赋能老年快乐生活	5	节气对对碰	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97789&wareInfoId=97790
3491	乐	生活休闲				美食对对碰	1	
3492	乐	生活休闲				巧手趣图	1	
3493	乐	生活休闲				视觉挑战赛	1	
3494	乐	生活休闲				真假乐器赛	3	
3495	学	语言	351	林楠：普通话语音发声基础	6	普通话声母的发音部位和发音方法	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103907&wareInfoId=103911
3496	学	语言				第二节舌尖中音	13	
3497	学	语言				第三节舌根音	13	
3498	学	语言				舌面音	15	
3499	学	语言				第五节舌尖后音	18	
3500	学	语言				第六节舌尖前音	14	
3501	乐	生活休闲	352	中国旅游地理	12	旅游知识概况	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103884&wareInfoId=103895
3502	乐	生活休闲				旅游资源的形成	22	
3503	乐	生活休闲				自然旅游资源	20	
3504	乐	生活休闲				人文旅游资源	32	
3505	乐	生活休闲				东北旅游区	32	
3506	乐	生活休闲				华北旅游区	26	
3507	乐	生活休闲				西北旅游区	19	
3508	乐	生活休闲				青藏高原旅游区	31	
3509	乐	生活休闲				西南旅游区	32	
3510	乐	生活休闲				华南旅游区	29	
3511	乐	生活休闲				华东旅游区	31	
3512	乐	生活休闲				华中旅游区	31	
3513	乐	手工				储物筐材料准备	6	
3514	乐	手工				储物筐材料处理	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3515	乐	手工	353	草编储物筐手工技艺	8	储物筐筐口缠绕	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103875&wareInfoId=103876
3516	乐	手工				储物筐筐底经线的固定	4	
3517	乐	手工				储物筐筐底纬线的编织	11	
3518	乐	手工				储物筐筐底收口	9	
3519	乐	手工				储物筐侧面编织	17	
3520	乐	手工				储物筐侧面收口	12	
3521	乐	手工	354	削竹成趣：竹哨、竹龙制作	7	简单（普通）竹哨制作	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103867&wareInfoId=103868
3522	乐	手工				竹龙身体制作	13	
3523	乐	手工				画眉哨制作	11	
3524	乐	手工				弯制龙爪	3	
3525	乐	手工				竹子水哨制作	14	
3526	乐	手工				龙头制作	12	
3527	乐	手工				竹龙组装	7	
3528	乐	文化				为什么要学习《周易》？	39	
3529	乐	文化				乾卦自强不息	37	
3530	乐	文化				应该怎样学习《周易》？	37	
3531	乐	文化				坤卦厚德载物	37	
3532	乐	文化				《周易》的名称与文本	54	
3533	乐	文化				屯卦君子经纶	40	
3534	乐	文化				《周易》的作者与时代	39	
3535	乐	文化				蒙卦蒙以养正	33	
3536	乐	文化				孔子与《周易》	42	
3537	乐	文化				需卦学会等待	32	
3538	乐	文化				《周易》的性质与特征	42	
3539	乐	文化				讼卦天下无讼	35	
3540	乐	文化				《周易》的独特思维方式	53	
3541	乐	文化				师卦行军打仗	33	
3542	乐	文化				《周易》作为一种文化	41	
3543	乐	文化				比卦舍逆取顺	38	
3544	乐	文化				“一阴一阳之谓道”	31	
3545	乐	文化				小畜弘扬文德	39	
3546	乐	文化				《周易》的核心精神	33	
3547	乐	文化				履卦履道坦坦	38	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3548	乐	文化	355	周易正读	42	《周易》六十四卦的奇妙结构	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103858&wareInfoId=103916
3549	乐	文化				泰卦小往大来	36	
3550	乐	文化				如何读懂一个卦？	35	
3551	乐	文化				否卦大往小来	36	
3552	乐	文化				同人卦志同道合	38	
3553	乐	文化				大有卦吉无不利	34	
3554	乐	文化				谦卦劳谦君子	43	
3555	乐	文化				豫卦雷出地奋	33	
3556	乐	文化				随卦天下随时	37	
3557	乐	文化				蛊卦振民育德	38	
3558	乐	文化				临卦教思无穷	34	
3559	乐	文化				观卦观民设教	37	
3560	乐	文化				噬嗑卦明罚敕法	37	
3561	乐	文化				剥卦君子固穷	35	
3562	乐	文化				贲卦白贲无咎	45	
3563	乐	文化				复卦天地之心	29	
3564	乐	文化				无妄卦大亨以正	37	
3565	乐	文化				大畜卦不家食吉	35	
3566	乐	文化				颐卦自求口实	34	
3567	乐	文化				大过卦独立不惧	37	
3568	乐	文化				坎卦履险如夷	36	
3569	乐	文化				离卦重明丽正	40	
3570	学	表演	356	2025“乐龄杯”全国老年文艺展演活动闭幕式晚会	1	2025“乐龄杯”全国老年文艺展演活动闭幕式晚会	70	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103827&wareInfoId=103826
3571	学	表演	357	2025“乐龄杯”全国老年文艺展演活动总	2	第一期	85	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103805&wareInfoId=103806
3572	学	表演				第二期	85	
3573	为	投资理财		财富管理：远		防范非法金融活动风险（老年人篇）	3	
3574	为	投资理财				防范非法金融活动风险（青少年篇）	3	
3575	为	投资理财				谁是大冤种	3	
3576	为	投资理财				狂骗日记	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3577	为	投资理财	358	离非法金融骗局	9	警惕非法中介	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65418&wareInfoId=65414
3578	为	投资理财				防范免费旅游团骗局	1	
3579	为	投资理财				远离非法校园贷	1	
3580	为	投资理财				恪守三适当原则	1	
3581	为	投资理财				警惕非法金融中介	1	
3582	乐	声乐	359	声乐基础：教唱10首经典歌曲	10	故乡的小路	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102009&wareInfoId=102010
3583	乐	声乐				绒花	29	
3584	乐	声乐				我爱这蓝色的海洋	20	
3585	乐	声乐				梧桐树	21	
3586	乐	声乐				月之故乡	20	
3587	乐	声乐				愿你有颗水晶心	19	
3588	乐	声乐				梅花引	25	
3589	乐	声乐				永恒的爱恋	21	
3590	乐	声乐				阳光路上	22	
3591	乐	声乐				远情	24	
3592	德	隔代教育	360	向绘本学习做父母	12	《爱发脾气的妈妈》学会管理自身情绪	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40396&wareInfoId=40397
3593	德	隔代教育				《安的种子》耐心等待孩子成长	7	
3594	德	隔代教育				《迟到大王》相信孩子	9	
3595	德	隔代教育				《等一会聪聪》陪伴孩子成长	9	
3596	德	隔代教育				《点》发现孩子闪光处	7	
3597	德	隔代教育				《给爸爸的吻》大胆表达情感	9	
3598	德	隔代教育				《古纳什小兔》听懂孩子	5	
3599	德	隔代教育				《美丽星期五》积极发挥父亲角色	8	
3600	德	隔代教育				《亲爱的小鱼》学会放手	7	
3601	德	隔代教育				《生气汤》给孩子情绪一个出口	7	
3602	德	隔代教育				《汤姆去上幼儿园》入园焦虑巧引导	8	
3603	德	隔代教育				《图书馆狮子》爱与规则	8	
3604	德	公民素养	361	老年人常见诈骗及预防	10	电信诈骗及预防	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97451&wareInfoId=97452
3605	德	公民素养				金融诈骗及预防	8	
3606	德	公民素养				消费诈骗及预防（上）	7	
3607	德	公民素养				消费诈骗及预防（下）	7	
3608	德	公民素养				情感诈骗及预防	6	
3609	德	公民素养				养老诈骗及预防（上）	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3610	德	公民素养				养老诈骗及预防（下）	6	
3611	德	公民素养				旅游诈骗及预防	6	
3612	德	公民素养				保健品诈骗及预防	6	
3613	德	公民素养				AI诈骗及预防	6	
3614	学	数字素养	362	银发“潮人”的智慧生活	10	智能陪伴	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97192&wareInfoId=97193
3615	学	数字素养				智能照明	3	
3616	学	数字素养				智能遥控	6	
3617	学	数字素养				智能安防	4	
3618	学	数字素养				智能环境	3	
3619	学	数字素养				智能清洁	5	
3620	学	数字素养				智能穿戴	4	
3621	学	数字素养				智能关爱	3	
3622	学	数字素养				智能休闲	3	
3623	学	数字素养				智能出行	3	
3624	学	摄影	363	智能手机摄影实用指南	10	手机摄影概述	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97072&wareInfoId=97073
3625	学	摄影				基础操作	4	
3626	学	摄影				构图	5	
3627	学	摄影				外景光线	6	
3628	学	摄影				室内光线	5	
3629	学	摄影				美食	4	
3630	学	摄影				风光	5	
3631	学	摄影				人物	5	
3632	学	摄影				抓拍	6	
3633	学	摄影				手机图片处理	7	
3634	德	公民素养	364	银发旅行课堂——爷爷奶奶出国啦	10	行前准备	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97035&wareInfoId=97036
3635	德	公民素养				常用翻译工具	8	
3636	德	公民素养				办理登机手续	8	
3637	德	公民素养				酒店日常沟通（1）	8	
3638	德	公民素养				酒店日常沟通（2）	8	
3639	德	公民素养				交通工具	8	
3640	德	公民素养				餐厅用餐	8	
3641	德	公民素养				购物	10	
3642	德	公民素养				当地文化习俗	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3643	德	公民素养				处理突发事件	9	
3644	学	摄影	365	老年人玩转手机智能摄影	10	手机摄影之基础“装备”	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96692&wareInfoId=96693
3645	学	摄影				有味的风光随手拍	9	
3646	学	摄影				留住不可辜负的美食	7	
3647	学	摄影				秀出别样的风采	7	
3648	学	摄影				拍出景中最靓的仔	7	
3649	学	摄影				人像美容，哪里不美修哪里	7	
3650	学	摄影				美化图片，设计创意个性照	8	
3651	学	摄影				玩转拼图，拼出专题合集照	6	
3652	学	摄影				视频美容，一键轻松成大片	7	
3653	学	摄影				玩转特效，让视频与众不同	9	
3654	学	数字素养	366	老年智能手机视频剪辑	12	剪映的下载安装及界面认识	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96589&wareInfoId=96590
3655	学	数字素养				剪映基本工具的认识	9	
3656	学	数字素养				关键帧的使用方法及运用场景	7	
3657	学	数字素养				关键帧闪白卡点效果	9	
3658	学	数字素养				照片悬浮的制作方法	10	
3659	学	数字素养				抠像分屏转场效果	7	
3660	学	数字素养				定格的用法	10	
3661	学	数字素养				文字倒影效果制作	12	
3662	学	数字素养				文字穿越建筑物效果制作	9	
3663	学	数字素养				划痕转场效果制作	11	
3664	学	数字素养				蒙板的旋转效果	11	
3665	学	数字素养				视频照片卡点玩法	15	
3666	学	摄影	367	老年人玩转无	20	概述和发展史	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
3667	学	摄影				无人机的分类	5	
3668	学	摄影				飞行原理	5	
3669	学	摄影				飞行器组件	5	
3670	学	摄影				报备	6	
3671	学	摄影				黑飞后果及案例	5	
3672	学	摄影				无人机相机设置	5	
3673	学	摄影				光线及色彩成片	5	
3674	学	摄影				景别成片	5	
3675	学	摄影				无人机特殊拍摄	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3676	学	摄影	367	人机航拍	20	拍摄场景	5	y?courseId=96568&wareInfoId=96569
3677	学	摄影				无人机操作手法	5	
3678	学	摄影				拍摄操作手法	5	
3679	学	摄影				构图知识	5	
3680	学	摄影				APP介绍	6	
3681	学	摄影				无人机应急设置	5	
3682	学	摄影				无人机飞行前准备	6	
3683	学	摄影				无人机飞行设备保养	5	
3684	学	摄影				DJIFLY剪辑	5	
3685	学	摄影				无人机剪映	5	
3686	学	数字素养	368	Photoshop+人工智能（AI）修复老旧照片	5	修复老旧照片的基本知识简介	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96516&wareInfoId=96517
3687	学	数字素养				学习对无破损黑白照片做上色和改色处理	9	
3688	学	数字素养				学习对模糊黑白照片做清晰化和上色处理	8	
3689	学	数字素养				学习运用PS工具对破损照片做大致修复处理	10	
3690	学	数字素养				学习制作胸像的调色和换装方法	10	
3691	学	摄影	369	醉美·风景——风光摄影技巧	10	用好曝光，拍出“醉美风景”	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96367&wareInfoId=96368
3692	学	摄影				光影造就“醉美风景”	20	
3693	学	摄影				“醉美风景”之日出日落	15	
3694	学	摄影				用好设备，拍出“醉美风景”	15	
3695	学	摄影				色彩造就“醉美风景”	15	
3696	学	摄影				“醉美风景”之山水云雾	18	
3697	学	摄影				用好镜头，拍出“醉美风景”	16	
3698	学	摄影				构图造就“醉美风景”	17	
3699	学	摄影				“醉美风景”之城市建筑	16	
3700	学	摄影				“醉美风景”之鸟类昆虫	18	
3701	学	数字素养				认识短视频	3	
3702	学	数字素养				对角线构图	2	
3703	学	数字素养				添加、导入素材	1	
3704	学	数字素养				浏览和搜索视频	1	
3705	学	数字素养				拍摄基础	3	
3706	学	数字素养				九宫格构图	5	
3707	学	数字素养				认识剪辑界面	2	
3708	学	数字素养				视频发布与删除	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3709	学	数字素养	370	玩转手机短视频	22	拍摄设置	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96344&wareInfoId=96345
3710	学	数字素养				水平线构图	3	
3711	学	数字素养				剪辑功能应用	3	
3712	学	数字素养				视频剪辑	3	
3713	学	数字素养				拍摄手势	3	
3714	学	数字素养				对焦法则	2	
3715	学	数字素养				添加特效	2	
3716	学	数字素养				全景模式	3	
3717	学	数字素养				配乐配音	2	
3718	学	数字素养				延时摄影	2	
3719	学	数字素养				滤镜的运用	2	
3720	学	数字素养				慢动作	2	
3721	学	数字素养				导出视频	2	
3722	学	数字素养				运镜技巧	4	
3723	学	数字素养	371	玩转剪映	18	剪映基础界面介绍	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96313&wareInfoId=96314
3724	学	数字素养				音频的四种添加方法	5	
3725	学	数字素养				常用的文本配音方式	4	
3726	学	数字素养				如何添加背景	5	
3727	学	数字素养				如何去水印	4	
3728	学	数字素养				发光水晶球	5	
3729	学	数字素养				文字扫光效果	4	
3730	学	数字素养				人物遮挡文字效果	5	
3731	学	数字素养				做一个专属片尾	9	
3732	学	数字素养				雨伞定格蒙版的理解	7	
3733	学	数字素养				双胞胎打伞效果（蒙版）	10	
3734	学	数字素养				炫酷的车快人慢	7	
3735	学	数字素养				灵魂出窍效果的制作	6	
3736	学	数字素养				做一个爱心四叶草拉环	11	
3737	学	数字素养				视频调色的重要性	8	
3738	学	数字素养				魔法传送门	7	
3739	学	数字素养				视频大头效果的制作	3	
3740	学	数字素养				炫酷的一飞冲天	6	
3741	学	数字素养				智能设备	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3742	学	数字素养	372	学智能应用 做智慧长者	23	社交软件	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96288&wareInfoId=96290
3743	学	数字素养				微信支付	25	
3744	学	数字素养				出行篇	24	
3745	学	数字素养				养老服务篇	19	
3746	学	数字素养				便捷就医篇	25	
3747	学	数字素养				网络防诈	25	
3748	学	数字素养				小程序	25	
3749	学	数字素养				支付宝支付	25	
3750	学	数字素养				互联网医院篇	25	
3751	学	数字素养				长者关爱篇	25	
3752	学	数字素养				旅游篇	25	
3753	学	数字素养				图文工具	25	
3754	学	数字素养				数字人民币	25	
3755	学	数字素养				在线学习篇	25	
3756	学	数字素养				运动篇	25	
3757	学	数字素养				休闲篇	25	
3758	学	数字素养				短视频	24	
3759	学	数字素养				网络购物	25	
3760	学	数字素养				美食篇	25	
3761	学	数字素养				生活管理篇	25	
3762	学	数字素养				资讯获取	25	
3763	学	数字素养				学习篇	25	
3764	学	数字素养	373	智能平板剪视频	16	平板视频剪辑软件功能介绍	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96271&wareInfoId=96272
3765	学	数字素养				一路旅行一路歌	5	
3766	学	数字素养				音乐响起一起读书	5	
3767	学	数字素养				老朋友视频相册留住回忆	5	
3768	学	数字素养				这是一个变化的世界	5	
3769	学	数字素养				绿幕的神奇功效	4	
3770	学	数字素养				变化来自创意	4	
3771	学	数字素养				这样开场一定精彩	5	
3772	学	数字素养				古风古韵唯美画卷	7	
3773	学	数字素养				书香致远悦读越美	7	
3774	学	数字素养				大美风光这边独好	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3775	学	数字素养				动感十足韵律之美	6	
3776	学	数字素养				以文化人用字传情	7	
3777	学	数字素养				动静结合和谐共溶	8	
3778	学	数字素养				调光调色世界更美	7	
3779	学	数字素养				把握节奏乐动起来	6	
3780	学	数字素养	374	老年人学习智能手机	10	外卖轻松叫上门	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96251&wareInfoId=96252
3781	学	数字素养				导航出行不迷茫	4	
3782	学	数字素养				外出就餐随心挑	5	
3783	学	数字素养				影音盛宴看不停	5	
3784	学	数字素养				照片一键变美好	5	
3785	学	数字素养				随身翻译做向导	4	
3786	学	数字素养				支付省心又安全	4	
3787	学	数字素养				手机叫车立马到	4	
3788	学	数字素养				微信畅聊乐无边	4	
3789	学	数字素养				朋友圈中悦分享	5	
3790	学	数字素养	375	关爱老年人之反诈骗	10	老年人受骗上当的原因分析	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96073&wareInfoId=96074
3791	学	数字素养				电信网络诈骗	10	
3792	学	数字素养				缴纳养老金骗局	10	
3793	学	数字素养				中奖诈骗	11	
3794	学	数字素养				熟人借钱诈骗	10	
3795	学	数字素养				低价旅游诈骗	10	
3796	学	数字素养				理财诈骗	10	
3797	学	数字素养				封建迷信诈骗	10	
3798	学	数字素养				收藏品骗局	10	
3799	学	数字素养				预防诈骗的办法措施	10	
3800	学	数字素养	376	掌上文娱	9	认识Vlog	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96062&wareInfoId=96063
3801	学	数字素养				Vlog的制作（拍摄）	7	
3802	学	数字素养				Vlog的制作（剪辑一）	8	
3803	学	数字素养				Vlog的制作（剪辑二）	8	
3804	学	数字素养				直播展示风采	8	
3805	学	数字素养				视听类软件的使用	7	
3806	学	数字素养				掌上游戏（棋牌）	7	
3807	学	数字素养				掌上游戏（益智）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3808	学	数字素养				健康数字生活	5	
3809	学	数字素养	377	银龄反诈 智享晚年——十大高发电信网络诈骗	10	网络刷单返利类诈骗	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95880&wareInfoId=95881
3810	学	数字素养				网络投资理财类诈骗	7	
3811	学	数字素养				虚假网络贷款类诈骗	6	
3812	学	数字素养				冒充电商物流客服诈骗	7	
3813	学	数字素养				冒充公检法类诈骗	6	
3814	学	数字素养				虚假征信类诈骗类型	5	
3815	学	数字素养				虚假购物、服务类诈骗	7	
3816	学	数字素养				冒充熟人、领导类诈骗	9	
3817	学	数字素养				网络游戏产品虚假交易类诈骗	7	
3818	学	数字素养				婚恋、交友类诈骗	6	
3819	学	数字素养	378	玩转智能手机	30	智能手机功能多	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95694&wareInfoId=95695
3820	学	数字素养				微信个人设置	4	
3821	学	数字素养				手机充话费	2	
3822	学	数字素养				手机防诈骗（1）	6	
3823	学	数字素养				接打电话	3	
3824	学	数字素养				微信添加好友	4	
3825	学	数字素养				手机缴纳水电费	5	
3826	学	数字素养				手机防诈骗（2）	5	
3827	学	数字素养				手机存电话号	3	
3828	学	数字素养				微信聊天	3	
3829	学	数字素养				手机医院挂号、看病	3	
3830	学	数字素养				手机连接无线网	3	
3831	学	数字素养				微信聊天发表情	3	
3832	学	数字素养				百度地图查路线	3	
3833	学	数字素养				手机设置字体大小	3	
3834	学	数字素养				微信发图片、视频	4	
3835	学	数字素养				手机购买火车票	4	
3836	学	数字素养				手机下载APP	3	
3837	学	数字素养				微信视频语音聊天	2	
3838	学	数字素养				手机购物	5	
3839	学	数字素养				手机设闹钟	4	
3840	学	数字素养				微信发朋友圈	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3841	学	数字素养				手机点外卖	4	
3842	学	数字素养				手机设置音量大小	4	
3843	学	数字素养				微信发红包	4	
3844	学	数字素养				今日头条看新闻	4	
3845	学	数字素养				微信转帐	4	
3846	学	数字素养				抖音、快手看视频	4	
3847	学	数字素养				微信支付	3	
3848	学	数字素养				手机看电视	3	
3849	德	公民素养				课程介绍	1	
3850	学	数字素养				显示与屏幕设置	8	
3851	学	数字素养				微信设置	12	
3852	学	数字素养				支付宝界面介绍	8	
3853	学	数字素养				手机购物平台的介绍	9	
3854	学	数字素养				声音设置	5	
3855	学	数字素养				微信界面介绍	4	
3856	学	数字素养				支付宝消息管理与使用	5	
3857	学	数字素养				手机购物平台的使用	10	
3858	学	数字素养				下拉菜单和快捷方式	7	
3859	学	数字素养				微信添加好友	7	
3860	学	数字素养				支付宝个人信息设置	7	
3861	学	数字素养				抖音的基本设置	5	
3862	学	数字素养				无线网络设置	6	
3863	学	数字素养				微信好友管理	11	
3864	学	数字素养				支付宝个人资产管理	5	
3865	学	数字素养				抖音的功能和操作	6	
3866	学	数字素养				移动网络设置	6	
3867	学	数字素养				微信聊天功能的使用	15	
3868	学	数字素养				支付宝支付管理	7	
3869	学	数字素养				剪映	7	
3870	学	数字素养				连接与共享	6	
3871	学	数字素养				微信聊天功能的管理	11	
3872	学	数字素养		智能手机应用		支付宝出行的使用	5	
3873	学	数字素养	379	基础——以安	49	美图秀秀	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95535&wareInfoId=95536

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3874	学	数字素养		卓手机为例		安全与隐私	7	y?courseId=95535&wareInfoId=95536
3875	学	数字素养				微信群的设置及使用	13	
3876	学	数字素养				小程序——生活缴费充值中心	6	
3877	学	数字素养				常用导航软件介绍	4	
3878	学	数字素养				手机安全教育	11	
3879	学	数字素养				微信朋友圈的设置与使用	11	
3880	学	数字素养				小程序——医保、医疗健康	5	
3881	学	数字素养				高德地图	6	
3882	学	数字素养				电话和信息设置	6	
3883	学	数字素养				微信支付的管理及使用	13	
3884	学	数字素养				手机银行	10	
3885	学	数字素养				联系人管理	6	
3886	学	数字素养				微信卡包的管理与使用	7	
3887	学	数字素养				信息搜索与浏览器	5	
3888	学	数字素养				存储设置与手机加速	6	
3889	学	数字素养				微信公众号	12	
3890	学	数字素养				音乐与听书软件	6	
3891	学	数字素养				软件的安装与卸载	5	
3892	学	数字素养				微信小程序（1）	8	
3893	学	数字素养				图库的使用与管理	5	
3894	学	数字素养				微信小程序（2）	9	
3895	学	数字素养				快捷功能启用及部分手机自带实用工具使用	6	
3896	学	数字素养				微信小程序（3）	8	
3897	学	数字素养				微信视频号	7	
3898	德	公民素养	380	乐龄科普辟谣	9	健康谣言你被误导了吗	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95476&wareInfoId=95477
3899	德	公民素养				网络诈骗你被套路了吗	9	
3900	德	公民素养				智能设备误区你中招了吗	7	
3901	德	公民素养				假新闻你被忽悠了吗	9	
3902	德	公民素养				网络金融骗局你被坑了吗	10	
3903	德	公民素养				养生误区你信以为真了吗	8	
3904	德	公民素养				饮食营养误区你吃对了吗	6	
3905	德	公民素养				医药广告你会辨真伪吗	9	
3906	德	公民素养				谣言与心理健康你被困扰了吗	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3907	学	数字素养	381	智慧老人 乐享生活	38	教您了解智能手机	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95354&wareInfoId=95355
3908	学	数字素养				教您掌握微信基础功能（一）	5	
3909	学	数字素养				教您使用金融支付	6	
3910	学	数字素养				教您使用生活缴费与就医服务	7	
3911	学	数字素养				教您使用美篇软件	8	
3912	学	数字素养				教您进行手机基础设置（一）	6	
3913	学	数字素养				教您掌握微信基础功能（二）	4	
3914	学	数字素养				教您如何网购药品	6	
3915	学	数字素养				教您使用美图软件	9	
3916	学	数字素养				教您使用电子医保卡	8	
3917	学	数字素养				教您进行手机基础设置（二）	6	
3918	学	数字素养				教您如何网络购物	7	
3919	学	数字素养				教您如何智能就医	8	
3920	学	数字素养				教您如何实名认证	6	
3921	学	数字素养				教您使用视频软件	9	
3922	学	数字素养				教您使用导航软件	10	
3923	学	数字素养				教您设置微信群聊（一）	7	
3924	学	数字素养				教您领取网站优惠券	10	
3925	学	数字素养				教您识别智能手机图标	4	
3926	学	数字素养				教您使用出行软件	6	
3927	学	数字素养				教您设置微信群聊（二）	8	
3928	学	数字素养				教您学会直播购物	7	
3929	学	数字素养				教您下载应用软件	7	
3930	学	数字素养				教您清理手机缓存	8	
3931	学	数字素养				教您使用旅游软件	8	
3932	学	数字素养				教您设置微信群聊（三）	9	
3933	学	数字素养				教您预防直播诈骗	8	
3934	学	数字素养				教您预防电信诈骗	14	
3935	学	数字素养				教您玩转朋友圈	6	
3936	学	数字素养				教您使用快捷操作	7	
3937	学	数字素养				教您使用国家反诈中心APP	9	
3938	学	数字素养				教您使用关怀模式与群发助手	6	
3939	学	数字素养				教您使用电子日历	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3940	学	数字素养				教您如何收发红包、转账付款	8	
3941	学	数字素养				教您使用天气预报	10	
3942	学	数字素养				教您出售闲置物品	9	
3943	学	数字素养				教您识别公众号	9	
3944	学	数字素养				教您使用电子备忘录	9	
3945	为	退休生涯规划	382	如何过好退休生活	10	测测自己是否有退休综合征	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=138&wareInfoId=139
3946	为	退休生涯规划				重新定位人生	7	
3947	为	退休生涯规划				树立目标我需要一个退休计划	6	
3948	为	退休生涯规划				阻止衰老	9	
3949	为	退休生涯规划				情绪调节积极寻找幸福感	7	
3950	为	退休生涯规划				情绪调节	5	
3951	为	退休生涯规划				大脑保健老年人如何保持较好的智力	5	
3952	为	退休生涯规划				努力减少非理性决策	7	
3953	为	退休生涯规划				提升认知老年人也要玩游戏	6	
3954	为	退休生涯规划				我的朋友圈在哪里	5	
3955	学	数字素养	383	老年人手机打车	2	百度打车	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103298&wareInfoId=103296
3956	学	数字素养				滴滴出行	1	
3957	乐	手工	384	滨州民间剪纸	3	滨州民间剪纸艺术	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103249&wareInfoId=103251
3958	乐	手工				五折剪纸的实操技巧	14	
3959	乐	手工				拉花剪纸的实操技巧	15	
3960	乐	手工	385	潍县传统风筝制作技艺	8	风筝的起源、历史	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103252&wareInfoId=103253
3961	乐	手工				风筝的特点和种类	9	
3962	乐	手工				风筝扎制所需工具	9	
3963	乐	手工				风筝扎制技艺	7	
3964	乐	手工				风筝裱糊技艺	10	
3965	乐	手工				风筝彩绘技艺	7	
3966	乐	手工				风筝鉴赏	10	
3967	乐	手工				风筝调飞技艺	6	
3968	乐	文化	386	节气趣谈之大寒	4	文化篇大寒民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103225&wareInfoId=33096
3969	乐	文化				养生篇御寒滋补，濡养肺腑	9	
3970	乐	文化				美食篇清蒸饭	5	
3971	乐	文化				花艺篇香雪兰花艺花篮	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
3972	乐	文化	387	节气趣谈之小寒	4	文化篇小寒民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103224&wareInfoId=33112
3973	乐	文化				养生篇敛精藏气，休养生息	8	
3974	乐	文化				美食篇八宝粥		
3975	乐	文化				花艺篇水仙葫芦雕刻	5	
3976	乐	文化	388	节气趣谈之冬至	4	文化篇冬至民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103223&wareInfoId=33099
3977	乐	文化				养生篇养肾防寒，滋阴潜阳	7	
3978	乐	文化				美食篇羊肉胡萝卜饺子	5	
3979	乐	文化				花艺篇腊梅钩针盆景	8	
3980	乐	文化	389	节气趣谈之大雪	4	文化篇大雪民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103222&wareInfoId=33098
3981	乐	文化				养生篇进补忌盲目，运动需挑时	8	
3982	乐	文化				美食篇凉拌菠菜	4	
3983	乐	文化				花艺篇红花羊蹄甲串珠花瓶	9	
3984	乐	文化	390	节气趣谈之小雪	4	文化篇小雪民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103221&wareInfoId=33115
3985	乐	文化				养生篇调节情绪防抑郁，早睡晚起避霜威	7	
3986	乐	文化				美食篇羊肉卷白菜	5	
3987	乐	文化				花艺篇倒挂金钟帆布袋	5	
3988	乐	文化	391	节气趣谈之立冬	4	文化篇立冬民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103220&wareInfoId=33104
3989	乐	文化				养生篇温补养阴，食黑补肾	8	
3990	乐	文化				美食篇羊蝎子火锅	5	
3991	乐	文化				花艺篇双荚决明丝网花	6	
3992	乐	文化	392	节气趣谈之霜降	4	文化篇霜降民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103219&wareInfoId=33110
3993	乐	文化				养生篇滋阴润燥，暖腹养胃	9	
3994	乐	文化				美食篇大枣栗子糕	5	
3995	乐	文化				花艺篇手绘彼岸花手账本	5	
3996	乐	文化	393	节气趣谈之寒露	4	文化篇寒露民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103218&wareInfoId=33101
3997	乐	文化				养生篇寒露时节菊正香，进补排毒两不忘	8	
3998	乐	文化				美食篇清炖羊肉	5	
3999	乐	文化				花艺篇桂花古风香包	5	
4000	乐	文化	394	节气趣谈之秋分	4	文化篇秋分民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103217&wareInfoId=33109
4001	乐	文化				养生篇秋色平分昼夜均，食物多样阴阳平	8	
4002	乐	文化				美食篇清焖鸽子	5	
4003	乐	文化				花艺篇菊花衍纸手作	6	
4004	乐	文化				文化篇白露民俗趣谈	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4005	乐	文化	395	节气趣谈之白露	4	养生篇白露始凉爽，白露身不露	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103216&wareInfoId=33093
4006	乐	文化				美食篇醪糟鸽蛋	5	
4007	乐	文化				花艺篇昙花古风发簪	7	
4008	乐	文化	396	节气趣谈之处暑	4	文化篇处暑民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103215&wareInfoId=33094
4009	乐	文化				养生篇禁苦润肺防秋燥，主收养阴顺天凉	7	
4010	乐	文化				美食篇补血羊肝		
4011	乐	文化				花艺篇玉簪花创意丙烯木板画	6	
4012	乐	文化	397	节气趣谈之立秋	4	文化篇立秋民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103214&wareInfoId=33105
4013	乐	文化				养生篇秋高气爽，养收为道	8	
4014	乐	文化				美食篇红烧仔排	5	
4015	乐	文化				花艺篇蓝雪花永生花扩香石	6	
4016	乐	文化	398	节气趣谈之大暑	4	文化篇大暑民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103213&wareInfoId=33097
4017	乐	文化				养生篇水深火热终至极，冬病夏治正当时	8	
4018	乐	文化				美食篇红烧老鸭	4	
4019	乐	文化				花艺篇睡莲果冻蜡烛	5	
4020	乐	文化	399	节气趣谈之小暑	4	文化篇小暑民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103212&wareInfoId=33114
4021	乐	文化				养生篇勤喝水，重利湿，适度活动益身心	8	
4022	乐	文化				美食篇香菇油菜饺子	5	
4023	乐	文化				花艺篇凌霄花刺绣抱枕	8	
4024	乐	文化	400	节气趣谈之夏至	4	文化篇夏至民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103211&wareInfoId=33111
4025	乐	文化				养生篇阳气至旺需养护，养心凝神防邪侵	8	
4026	乐	文化				美食篇麻酱面	5	
4027	乐	文化				花艺篇蜀葵书签	5	
4028	乐	文化	401	节气趣谈之芒种	4	文化篇芒种民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103210&wareInfoId=33107
4029	乐	文化				养生篇梅雨时节暑热重，光脊空调须慎行	9	
4030	乐	文化				美食篇粽子	5	
4031	乐	文化				花艺篇金银花精油皂	5	
4032	乐	文化	402	节气趣谈之小满	4	文化篇小满民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=103209&wareInfoId=33113
4033	乐	文化				养生篇素食为主，平肝生津	8	
4034	乐	文化				美食篇盐水芦笋	5	
4035	乐	文化				花艺篇虞美人工笔画	6	
4036	乐	文化	403	节气趣谈之立	4	文化篇立夏民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
4037	乐	文化				养生篇红补血，苦养心，子午觉里体质增	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4038	乐	文化	403	夏	4	美食篇地耳苋菜汤	4	y?courseId=103208&wareInfoId=33106
4039	乐	文化				花艺篇铃兰花盒	6	
4040	乐	文化	404	节气趣谈之谷雨	4	文化篇谷雨民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103207&wareInfoId=33100
4041	乐	文化				养生篇牡丹花开，除热防潮	8	
4042	乐	文化				美食篇香椿鸡蛋	5	
4043	乐	文化				花艺篇紫藤漂浮瓶	10	
4044	乐	文化	405	节气趣谈之清明	4	文化篇清明民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103206&wareInfoId=33108
4045	乐	文化				养生篇降火护肝，降压安神	9	
4046	乐	文化				美食篇青团	5	
4047	乐	文化				花艺篇中国风香氛蜡片	10	
4048	乐	文化	406	节气趣谈之春分	4	文化篇春分民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103205&wareInfoId=33095
4049	乐	文化				养生篇昼夜平分，阴阳平衡	8	
4050	乐	文化				美食篇酱牛肉	5	
4051	乐	文化				花艺篇白玉兰工艺画	8	
4052	乐	文化	407	节气趣谈之惊蛰	4	文化篇惊蛰民俗趣谈	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103201&wareInfoId=33102
4053	乐	文化				养生篇雷响万物长，健走最健身	9	
4054	乐	文化				美食篇杭椒牛肉	5	
4055	乐	文化				花艺篇月季干花蜡烛	9	
4056	乐	文化	408	节气趣谈之雨水	4	文化篇雨水民俗趣谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103200&wareInfoId=33116
4057	乐	文化				养生篇冰雪融化，宜调脾	7	
4058	乐	文化				美食篇韭菜鸭蛋饺子	5	
4059	乐	文化				花艺篇樱花香氛蜡牌	10	
4060	乐	文化	409	节气趣谈之立春	4	文化篇立春民俗趣谈	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103199&wareInfoId=33103
4061	乐	文化				养生篇乍暖还寒，顺势而动	8	
4062	乐	文化				美食篇养胃祛寒饼	5	
4063	乐	文化				花艺篇迎春花团扇	10	
4064	乐	戏剧	410	学唱吕剧	1	李氏女坐偏房淚如雨洒	47	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103183&wareInfoId=103184
4065	学	文学	411	银发AI校书官：“我用AI校古籍”活动参与操作指南	1	操作指南	43	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=103133&wareInfoId=103132

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4066	康	食品营养	412	孙宝国院士：正确认识食品添加剂	6	它让食品更好、更安全	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102247&wareInfoId=41306
4067	康	食品营养				非法添加物≠食品添加剂	2	
4068	康	食品营养				添加剂≠食品添加剂	2	
4069	康	食品营养				它有毒≠它做的食品有毒	1	
4070	康	食品营养				食品添加剂有毒≠食品有毒	1	
4071	康	食品营养				天然的≠更安全	1	
4072	乐	手工	413	趣味软陶	6	创意下午茶	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101821&wareInfoId=101822
4073	乐	手工				葡式蛋挞	5	
4074	乐	手工				格子饼套餐	8	
4075	乐	手工				法式面包	8	
4076	乐	手工				牛肉汉堡	8	
4077	乐	手工				草莓蛋糕	6	
4078	乐	文化	414	哈尔滨音乐文化	10	音乐之城哈尔滨	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102133&wareInfoId=102145
4079	乐	文化				歌声里的哈尔滨	9	
4080	乐	文化				音乐之城哈尔滨的红色记忆	9	
4081	乐	文化				哈尔滨近现代音乐	8	
4082	乐	文化				欧洲经典音乐在哈尔滨的传播	9	
4083	乐	文化				哈尔滨百年历史音乐厅	9	
4084	乐	文化				哈尔滨音乐网红打卡地	8	
4085	乐	文化				哈尔滨音乐主题公园	9	
4086	乐	文化				哈尔滨音乐人物——张权	10	
4087	乐	文化				哈尔滨之夏音乐会	9	
4088	乐	舞蹈	415	拉丁舞（伦巴）基础动作	5	原地运动	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102123&wareInfoId=102124
4089	乐	舞蹈				方形步	3	
4090	乐	舞蹈				部分展示	1	
4091	乐	舞蹈				四分之一方形步	2	
4092	乐	舞蹈				定点转	2	
4093	乐	声乐	416	声乐微课堂	5	声乐微课堂第1讲	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102117&wareInfoId=102118
4094	乐	声乐				声乐微课堂第2讲	25	
4095	乐	声乐				声乐微课堂第3讲	28	
4096	乐	声乐				声乐微课堂第4讲	30	
4097	乐	声乐				声乐微课堂第5讲	20	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
4098	康	运动健康	417	木兰拳二十八式	1	木兰拳二十八式	23	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102115&wareInfoId=102116
4099	乐	声乐	418	王老师教唱歌	5	我们为什么要唱歌	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102109&wareInfoId=102110
4100	乐	声乐				唱歌中的基本技巧	9	
4101	乐	声乐				教唱《南湖的船，党的摇篮》（上）	8	
4102	乐	声乐				教唱《南湖的船，党的摇篮》（下）	8	
4103	乐	声乐				教唱《沂蒙山小调》	9	
4104	学	文学	419	中国古代诗歌	10	古代诗歌的学习方法阅读	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102098&wareInfoId=102099
4105	学	文学				古代诗歌的学习方法欣赏	22	
4106	学	文学				古代诗歌的学习方法歌唱	30	
4107	学	文学				中国古代诗歌欣赏水意象	25	
4108	学	文学				诗经名篇欣赏	33	
4109	学	文学				楚辞名篇欣赏	31	
4110	学	文学				唐诗名篇欣赏-诗仙李白	40	
4111	学	文学				唐诗名篇欣赏-诗圣杜甫	38	
4112	学	文学				宋词名篇欣赏-通才达人苏轼	33	
4113	学	文学				宋词名篇欣赏-绝代才女李清照	32	
4114	康	中医保健	420	中老年人颈肩腰腿痛的防治	10	关于颈椎病的那些事（上）	44	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102087&wareInfoId=102088
4115	康	中医保健				关于颈椎病的那些事（下）	35	
4116	康	中医保健				话说腰椎间盘突出症（上）	25	
4117	康	中医保健				话说腰椎间盘突出症（下）	38	
4118	康	中医保健				膝关节骨性关节炎（上）	34	
4119	康	中医保健				膝关节骨性关节炎（下）	32	
4120	康	中医保健				再说肩周炎（上）	29	
4121	康	中医保健				再说肩周炎（下）	41	
4122	康	中医保健				无声疾病骨质疏松（上）	30	
4123	康	中医保健				无声疾病骨质疏松（下）	33	
4124	学	数字素养	421	摄影后期-Photoshop的使用	5	面板调整	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102081&wareInfoId=102082
4125	学	数字素养				选择工具	12	
4126	学	数字素养				选框工具	7	
4127	学	数字素养				套索工具	5	
4128	学	数字素养				2020新功能	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4129	乐	绘画	422	水墨画葡萄	5	第一部分识葡萄	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102075&wareInfoId=102076
4130	乐	绘画				第二部分画叶子藤蔓	5	
4131	乐	绘画				第三部分画葡萄	7	
4132	乐	绘画				第四部分画葡萄时容易出现的几处错误	5	
4133	乐	绘画				第五部分水墨画葡萄作画步骤	6	
4134	康	食品营养	423	健康家庭菜	5	南瓜粉蒸肉	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102069&wareInfoId=102070
4135	康	食品营养				金蛋红烧肉	9	
4136	康	食品营养				番茄鱼	9	
4137	康	食品营养				鸡豆花	8	
4138	康	食品营养				菊花茄子	8	
4139	乐	舞蹈	424	中国古典舞《水墨兰亭》	4	中国古典舞《水墨兰亭》第一节课	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102064&wareInfoId=102065
4140	乐	舞蹈				中国古典舞《水墨兰亭》第二节课	32	
4141	乐	舞蹈				中国古典舞《水墨兰亭》第三节课	20	
4142	乐	舞蹈				中国古典舞《水墨兰亭》第四节课	21	
4143	乐	声乐	425	声乐发声训练	10	课前做个放松操	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102031&wareInfoId=102032
4144	乐	声乐				学会歌唱发声的三要素呼吸、打开、共鸣	14	
4145	乐	声乐				歌唱时你会吸气、呼气、换气吗?	23	
4146	乐	声乐				用吸管练呼吸简单又有效	14	
4147	乐	声乐				学会打嘟训练轻松唱出好声音	14	
4148	乐	声乐				打开喉咙的小秘密	17	
4149	乐	声乐				一个最有效的高位置共鸣的训练方法哼鸣训练	23	
4150	乐	声乐				建立好[U]音通道学会全通道歌唱原来高音没那么难	18	
4151	乐	声乐				怎样才能把歌词唱得又清晰又好听	17	
4152	乐	声乐				几种由浅入深的练声曲介绍以及示范	21	
4153	乐	舞蹈	426	健康舞	10	《最炫民族风》(一)	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=102020&wareInfoId=102021
4154	乐	舞蹈				《最炫民族风》(二)	19	
4155	乐	舞蹈				《最炫民族风》(三)	20	
4156	乐	舞蹈				《最炫民族风》(四)	19	
4157	乐	舞蹈				《最炫民族风》(五)	26	
4158	乐	舞蹈				《粉红色的回忆》(一)	17	
4159	乐	舞蹈				《粉红色的回忆》(二)	18	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4160	乐	舞蹈				《粉红色的回忆》(三)	18	
4161	乐	舞蹈				《粉红色的回忆》(四)	17	
4162	乐	舞蹈				《粉红色的回忆》(五)	17	
4163	乐	绘画	427	绘画基础课	10	正方体素描临摹(上)	23	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101998&wareInfoId=101999
4164	乐	绘画				正方体素描临摹(下)	27	
4165	乐	绘画				球体素描临摹(上)	14	
4166	乐	绘画				球体素描临摹(下)	21	
4167	乐	绘画				圆锥体素描临摹(上)	15	
4168	乐	绘画				圆锥体素描临摹(下)	18	
4169	乐	绘画				圆柱体素描临摹(上)	18	
4170	乐	绘画				圆柱体素描临摹(下)	20	
4171	乐	绘画				苹果素描临摹(上)	22	
4172	乐	绘画				苹果素描临摹(下)	21	
4173	乐	手工	428	剪纸：绽放指尖艺术	12	初识剪纸	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101978&wareInfoId=101979
4174	乐	手工				树叶	18	
4175	乐	手工				荷花	27	
4176	乐	手工				蝴蝶	29	
4177	乐	手工				旋涡纹	16	
4178	乐	手工				月牙纹	19	
4179	乐	手工				金鱼	14	
4180	乐	手工				水滴纹	17	
4181	乐	手工				雪花	23	
4182	乐	手工				喜字	26	
4183	乐	手工				寿字	14	
4184	乐	手工				复习	22	
4185	乐	声乐				《老年大学之歌》教唱	32	
4186	乐	声乐				《三坊七巷福州名片》教唱1	38	
4187	乐	声乐				《三坊七巷福州名片》教唱2	40	
4188	乐	声乐				复习与《期待》教唱1	36	
4189	乐	声乐				《期待》教唱2	41	
4190	乐	声乐				《期待》教唱3	43	
4191	乐	声乐				《期待》教唱4	39	
4192	乐	声乐				《人间大爱》教唱1	41	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4193	乐	声乐	429	声乐歌唱教学	30	《人间大爱》教唱2	40	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101927&wareInfoId=101928
4194	乐	声乐				复习与《那就是我》教唱1	46	
4195	乐	声乐				《那就是我》教唱2	42	
4196	乐	声乐				《那就是我》教唱3	37	
4197	乐	声乐				《那就是我》教唱4	40	
4198	乐	声乐				复习与《晚风吹过哨塔》教唱1	41	
4199	乐	声乐				《晚风吹过哨塔》教唱2	42	
4200	乐	声乐				《晚风吹过哨塔》教唱3	51	
4201	乐	声乐				复习与《那一天》教唱1	37	
4202	乐	声乐				《那一天》教唱2	46	
4203	乐	声乐				《那一天》教唱3	45	
4204	乐	声乐				《那一天》教唱4	33	
4205	乐	声乐				《那一天》教唱5	43	
4206	乐	声乐				《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》教唱1	42	
4207	乐	声乐				《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》教唱2	40	
4208	乐	声乐				《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》教唱3	48	
4209	乐	声乐				《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》教唱4	44	
4210	乐	声乐				《黄河水绕着准格尔流》教唱1	43	
4211	乐	声乐				《黄河水绕着准格尔流》教唱2	37	
4212	乐	声乐				《黄河水绕着准格尔流》教唱3	37	
4213	乐	声乐				声乐歌唱教学歌曲复习	55	
4214	乐	声乐				声乐歌唱教学《习唱会》	48	
4215	学	数字素养	430	绘声绘影X5视频初级编辑	10	对绘声绘影的初步认识	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101903&wareInfoId=101904
4216	学	数字素养				绘声绘影X5的界面简介之一	9	
4217	学	数字素养				绘声绘影X5的界面简介之二	8	
4218	学	数字素养				视频初级制作的工作流程	9	
4219	学	数字素养				视频素材的编辑处理一	10	
4220	学	数字素养				视频素材的编辑处理二	9	
4221	学	数字素养				图片素材的编辑处理	9	
4222	学	数字素养				为素材之间添加转场效果!	8	
4223	学	数字素养				音乐素材的编辑处理	9	
4224	学	数字素养				静态文字与作品分享	10	
4225	乐	书法				读帖、悟帖、临帖	21	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4226	乐	书法	431	书法：临池絮语	5	违而不犯和而不同——谈书法由的对立统一关系	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101897&wareInfoId=101898
4227	乐	书法				“六书”与“五体”	43	
4228	乐	书法				幅式、正文、款识与印记	25	
4229	乐	书法				书法入门五要素	27	
4230	乐	声乐	432	声乐基本功练习	5	声乐基本功练习——腹式呼吸	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101891&wareInfoId=101892
4231	乐	声乐				声乐基本功练习——打嘟	9	
4232	乐	声乐				声乐基本功练习——连音的发声练习	9	
4233	乐	声乐				歌曲《送别》学唱旋律	8	
4234	乐	声乐				歌曲《送别》学唱歌词	8	
4235	康	中医保健	433	老年中医按摩	5	高血压病的按摩治疗	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101885&wareInfoId=101886
4236	康	中医保健				膝关节骨关节关的按摩治疗	9	
4237	康	中医保健				跟痛症的按摩治疗	8	
4238	康	中医保健				腰椎间盘突出症的按摩治疗	8	
4239	康	中医保健				肱骨外上髁炎的按摩治疗	9	
4240	乐	书法	434	王羲之行书《兰亭序》笔法精讲	10	蹙笔和转笔的写法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101868&wareInfoId=101869
4241	乐	书法				拖笔和憩笔的写法	31	
4242	乐	书法				结笔和曲笔的写法	35	
4243	乐	书法				息笔和叠笔的写法	31	
4244	乐	书法				并笔和押笔的写法	33	
4245	乐	书法				断笔和抢笔的写法	33	
4246	乐	书法				打笔和留笔的写法	30	
4247	乐	书法				送笔和厥笔的写法	31	
4248	乐	书法				带笔和牵丝的写法	35	
4249	乐	书法				缩锋和筑锋的写法	33	
4250	康	运动健康	435	老年人运动与健康	10	老年人运动与健康的关系	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101857&wareInfoId=101858
4251	康	运动健康				适合老年人的运动方式	50	
4252	康	运动健康				老年人运动技巧	50	
4253	康	运动健康				老年人运动原则与注意事项	50	
4254	康	运动健康				老年人运动损伤急救指南与预防对策	50	
4255	康	运动健康				老年人的运动量表	50	
4256	康	运动健康				老年人运动与营养	50	
4257	康	运动健康				四季养生运动	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4258	康	运动健康				常见老年疾病患者的运动养生	50	
4259	康	运动健康				谨防运动误导	50	
4260	乐	声乐	436	声乐课：零基础学唱歌	10	歌唱的气，开，点	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101846&wareInfoId=101847
4261	乐	声乐				歌唱的气，字，腔，声	8	
4262	乐	声乐				歌唱的共鸣	10	
4263	乐	声乐				歌唱的呼吸	9	
4264	乐	声乐				叹气在歌唱中的作用	8	
4265	乐	声乐				惊讶式吸气练习	9	
4266	乐	声乐				提气，推气，沉气在歌唱中的运用	8	
4267	乐	声乐				歌唱中的咬字，吐字	9	
4268	乐	声乐				歌唱中的循序渐进	8	
4269	乐	声乐				歌唱中的声，情，字，味，表，养，悟	9	
4270	康	运动健康	437	瑜伽理疗课程	6	肩颈理疗	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101839&wareInfoId=101840
4271	康	运动健康				动作分解1	4	
4272	康	运动健康				动作分解2	4	
4273	康	运动健康				动作分解3	3	
4274	康	运动健康				动作分解4	4	
4275	康	运动健康				动作分解5	4	
4276	康	运动健康	438	南东扯铃：空竹飞舞，快乐健身	10	扯铃的基础知识	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101810&wareInfoId=101811
4277	康	运动健康				扯铃的基础技法	6	
4278	康	运动健康				抛线外翻、绕铃解结、前后跨越、金蝉脱壳	5	
4279	康	运动健康				击竿抛铃、触地抛接、上下运铃	4	
4280	康	运动健康				上竿、提铃上竿、捞月、体后左右荡铃、膝跳	6	
4281	康	运动健康				点水内翻、蜘蛛结网、拉月	5	
4282	康	运动健康				圆周加速、双指顶铃、抬头望月、回头望月、望月钟摆	5	
4283	康	运动健康				绕脚、绕肘	4	
4284	康	运动健康				仙人过桥、狮子摆头、平沙落雁	4	
4285	康	运动健康				挂铃外翻高抛、转身背窜、绕线收式（魔扣）	5	
4286	乐	历史地理				程乃珊	7	
4287	乐	历史地理				黄浦江	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4288	乐	历史地理	439	口述历史系列：海派文化，上海故事	8	辣酱油	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101801&wareInfoId=101802
4289	乐	历史地理				绿房子	6	
4290	乐	历史地理				上海老城墙	7	
4291	乐	历史地理				上海土豆色拉	8	
4292	乐	历史地理				苏州河	7	
4293	乐	历史地理				豫园	6	
4294	康	中医保健	440	了如指掌话手诊——手诊与按摩保健	12	手诊保健概论	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101788&wareInfoId=101789
4295	康	中医保健				从三条主线说起	60	
4296	康	中医保健				八条异常的纹	70	
4297	康	中医保健				话说14条掌纹	82	
4298	康	中医保健				话说掌纹医学	56	
4299	康	中医保健				手掌上的五脏六腑	59	
4300	康	中医保健				手部按摩常用手法简介	54	
4301	康	中医保健				观手知健康(上)	52	
4302	康	中医保健				观手知健康(下)	57	
4303	康	中医保健				张海国的皮纹研究	58	
4304	康	中医保健				消化系统疾病的掌纹诊断	53	
4305	康	中医保健				手诊心脑血管疾病	53	
4306	康	运动健康	441	养生保健操：强身健体，舒筋活络	7	便秘操	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101769&wareInfoId=101770
4307	康	运动健康				呼吸操	12	
4308	康	运动健康				颈椎操	11	
4309	康	运动健康				毛巾操	11	
4310	康	运动健康				太极操	12	
4311	康	运动健康				下肢操	15	
4312	康	运动健康				椅子操	13	
4313	乐	文化	442	人文行走	8	聂耳旧居	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101760&wareInfoId=101761
4314	乐	文化				潘汉年旧居	5	
4315	乐	文化				郁华旧居	8	
4316	乐	文化				郁华旧居之郁达夫	5	
4317	乐	文化				中国福利会旧址	8	
4318	乐	文化				邹韬奋旧居	4	
4319	乐	文化				上海市委党校干部住宅	4	
4320	乐	文化				李白旧居	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4321	乐	手工	443	中国剪纸艺术	5	剪纸概述	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101754&wareInfoId=101755
4322	乐	手工				“春”字的剪法与变化	5	
4323	乐	手工				多层爱心的剪法与变化	7	
4324	乐	手工				初级窗花的基础剪法	7	
4325	乐	手工				剪纸语言在剪纸中的变化与运用	15	
4326	康	中医保健	444	七种不同体质的药膳养生	7	七种体质之气虚体质	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101739&wareInfoId=101740
4327	康	中医保健				七种体质之阳虚体质	6	
4328	康	中医保健				七种体质之阴虚体质	5	
4329	康	中医保健				七种体质之痰湿体质	6	
4330	康	中医保健				七种体质之湿热体质	5	
4331	康	中医保健				七种体质之血瘀体质	5	
4332	康	中医保健				七种体质之气郁体质	5	
4333	学	数字素养	445	基于养老机构中住养老人的老年智慧生活	10	微信的使用——微信的下载、注册与登录	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101728&wareInfoId=101729
4334	学	数字素养				微信的使用——添加朋友与朋友管理	7	
4335	学	数字素养				微信的使用——微信聊天	7	
4336	学	数字素养				微信的使用——订阅公众号、阅读并分享文章	8	
4337	学	数字素养				微信的使用——朋友圈	7	
4338	学	数字素养				微信的使用——群聊与群管理	8	
4339	学	数字素养				内存清理——清理软件与删除无用软件	7	
4340	学	数字素养				丰富多彩的智能手机——互联网搜索	8	
4341	学	数字素养				丰富多彩的智能手机——新闻软件与手机收音机	10	
4342	学	数字素养				丰富多彩的智能手机——娱乐类软件	12	
4343	乐	器乐	446	乐集古筝课堂	6	第一课初识筝	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101710&wareInfoId=101711
4344	乐	器乐				第二课弦序、义甲、大勾搭	5	
4345	乐	器乐				抹	6	
4346	乐	器乐				节奏训练、连拖、换庄	7	
4347	乐	器乐				劈	4	
4348	乐	器乐				大搓及综合练习	6	
4349	康	食品营养				爱尔兰烩羊肉	32	
4350	康	食品营养				炸羊肋排	21	
4351	康	食品营养				菠萝鸡肉沙拉	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4352	康	食品营养	447	家庭西餐制作	27	咖喱烩羊肉	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101682&wareInfoId=101683
4353	康	食品营养				火腿芝士猪排	20	
4354	康	食品营养				奶油蘑菇汤	24	
4355	康	食品营养				黄油布丁	16	
4356	康	食品营养				黑森林蛋糕	32	
4357	康	食品营养				水果蛋糕	31	
4358	康	食品营养				巧克力拉花饼干	18	
4359	康	食品营养				奶油泡芙	19	
4360	康	食品营养				葡萄酥饼	22	
4361	康	食品营养				芝士焗大虾	18	
4362	康	食品营养				新奥尔良烤鸡腿肉	10	
4363	康	食品营养				香蒜面包粉焗鱼	16	
4364	康	食品营养				黄油焖米饭	7	
4365	康	食品营养				里昂土豆片	16	
4366	康	食品营养				青芥焗土豆泥	8	
4367	康	食品营养				意式烤土豆角	12	
4368	康	食品营养				法式金枪鱼面包片	15	
4369	康	食品营养				番茄海鲜意大利面	15	
4370	康	食品营养				奶油汁焗鱼	34	
4371	康	食品营养				意大利蔬菜浓汤	11	
4372	康	食品营养				匹萨饼	38	
4373	康	食品营养				德式肉饼	20	
4374	康	食品营养				黑椒牛排	29	
4375	康	食品营养				面包	37	
4376	康	心理健康	448	老年心理学知识	10	学一点心理学	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101671&wareInfoId=101672
4377	康	心理健康				拥有健康的人才拥有晚年幸福	5	
4378	康	心理健康				做一个有灵魂的人	4	
4379	康	心理健康				（建议一）改善关系，感受美好	6	
4380	康	心理健康				（建议二）有效沟通，避免不必要的麻烦	6	
4381	康	心理健康				健康生活333	6	
4382	康	心理健康				老年人的焦虑与解压	6	
4383	康	心理健康				（锦囊一）放弃评价，学会管理情绪	5	
4384	康	心理健康				（锦囊二）换位思考仁者无敌	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4385	康	心理健康				（锦囊三）掌控关系活出自我	6	
4386	乐	书法	449	欧楷入门	5	横、竖及其例字的书写法	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101665&wareInfoId=101666
4387	乐	书法				折笔及其例字的书写法	9	
4388	乐	书法				撇、捺及其例字的书写法	8	
4389	乐	书法				点、提及其例字的书写法	8	
4390	乐	书法				勾法及其例字的书写法	8	
4391	学	摄影	450	摄影基础知识讲座	5	如何拍好纪念照	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101659&wareInfoId=101660
4392	学	摄影				摄影九宫格构图	7	
4393	学	摄影				线条在摄影中应用	7	
4394	学	摄影				纪实摄影怎么样讲故事	7	
4395	学	摄影				人像摄影20个女模特拍摄姿态	11	
4396	乐	文化	451	香茗茶韵	5	茶文化	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101653&wareInfoId=101654
4397	乐	文化				茶席布置	8	
4398	乐	文化				茶礼仪	9	
4399	乐	文化				乌龙茶冲泡	9	
4400	乐	文化				冲泡调饮茶	10	
4401	学	文学	452	感受唐诗的魅力	1	唐诗的魅力	88	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101650&wareInfoId=101651
4402	乐	绘画	453	钢笔画	1	钢笔画	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101648&wareInfoId=101649
4403	学	语言	454	布依语教学《我和我的祖国》	6	课程简介	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101641&wareInfoId=101642
4404	学	语言				第二课用双语朗读并翻译《我和我的祖国》第一段	5	
4405	学	语言				第三课双语朗读并翻译《我和我的祖国》第二段	5	
4406	学	语言				第四课双语交叉朗读《我和我的祖国》第一段	5	
4407	学	语言				第五课双语交叉朗读《我和我的祖国》第二段	6	
4408	学	语言				第六课欣赏望谟县老年大学合唱班用布依语演唱《我和我的祖国》	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4409	康	运动健康	455	第十二套健身球操《爱我中华》	6	3节	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101634&wareInfoId=101635
4410	康	运动健康				6节	6	
4411	康	运动健康				10节	6	
4412	康	运动健康				113节	6	
4413	康	运动健康				116节	5	
4414	康	运动健康				116节	9	
4415	乐	舞蹈	456	贵州苗族民间舞蹈微课堂	4	苗族舞蹈送肩组合（上）	34	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101629&wareInfoId=101630
4416	乐	舞蹈				苗族舞蹈送肩组合（下）	24	
4417	乐	舞蹈				苗族舞综合表演性组合（上）	19	
4418	乐	舞蹈				苗族舞综合表演性组合（下）	22	
4419	乐	绘画	457	国画之葡萄技法	6	大三角包小三角	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101611&wareInfoId=101612
4420	乐	绘画				画图顺序叶、藤	15	
4421	乐	绘画				画图顺序画果	17	
4422	乐	绘画				画图顺序补藤、画鸟	10	
4423	乐	绘画				画图顺序整理	15	
4424	乐	绘画				画图顺序染、果脐、题字	13	
4425	乐	绘画	458	丙烯画零基础入门	5	总体介绍	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101605&wareInfoId=101606
4426	乐	绘画				三种常用技法及构图处理	5	
4427	乐	绘画				湿画法	5	
4428	乐	绘画				厚画法	6	
4429	乐	绘画				刮擦法	5	
4430	学	语言	459	出国旅游英语口语	9	课程介绍及机场日常用语	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101586&wareInfoId=101587
4431	学	语言				在机场及飞机上的日常用语	30	
4432	学	语言				搭乘出租车	26	
4433	学	语言				搭乘地铁或其它交通工具	40	
4434	学	语言				入住酒店以及退房	32	
4435	学	语言				用餐	26	
4436	学	语言				问路	34	
4437	学	语言				购物	34	
4438	学	语言				紧急情况用语	17	
4439	乐	手工	460	钩针编织《斜跨小包》	4	介绍工具及第一圈第二圈的教学	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101581&wareInfoId=101582
4440	乐	手工				第三圈到第五圈的教学	24	
4441	乐	手工				钩织后片及前片的链接	23	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
4442	乐	手工				前后片的链接及带子的整合	16	
4443	乐	器乐	461	钢琴演奏技术解析	10	基本手型	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101570&wareInfoId=101571
4444	乐	器乐				基本奏法(一)	27	
4445	乐	器乐				基本奏法(二)	25	
4446	乐	器乐				和弦的基本知识(一)	24	
4447	乐	器乐				和弦的基本知识(二)	21	
4448	乐	器乐				琶音的基本知识(一)	23	
4449	乐	器乐				琶音的基本知识(二)	34	
4450	乐	器乐				远距离低音和弦(一)	18	
4451	乐	器乐				远距离低音和弦(二)	18	
4452	乐	器乐				双手协调演奏基础	25	
4453	乐	绘画	462	初级素描	10	素描常用工具	32	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101559&wareInfoId=101560
4454	乐	绘画				球的画法	20	
4455	乐	绘画				圆柱的画法	16	
4456	乐	绘画				圆锥的画法	21	
4457	乐	绘画				六棱柱的画法	39	
4458	乐	绘画				十二面体的画法	45	
4459	乐	绘画				方柱穿插体的画法	50	
4460	乐	绘画				方锥方柱穿插体的画法	43	
4461	乐	绘画				圆锥圆柱穿插体的画法	40	
4462	乐	绘画				正方体圆柱组合画法	38	
4463	乐	手工	463	传统手工布艺	10	传统手工技艺历史简介	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101548&wareInfoId=101549
4464	乐	手工				布老虎制作(一)	40	
4465	乐	手工				布老虎制作(二)	29	
4466	乐	手工				布老虎制作(三)	30	
4467	乐	手工				葫芦兄弟制作(一)	24	
4468	乐	手工				葫芦兄弟制作(二)	17	
4469	乐	手工				葫芦兄弟制作(三)	15	
4470	乐	手工				寿桃制作(一)	16	
4471	乐	手工				寿桃制作(二)	18	
4472	乐	手工				印染	28	
4473	乐	手工				捏面人的概述及基本手法	43	
4474	乐	手工				蔬菜水果制作	43	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4475	乐	手工	464	传统民间艺术——捏面人	16	花卉的制作	45	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101531&wareInfoId=101532
4476	乐	手工				小鸟的制作	46	
4477	乐	手工				生肖鼠的制作	49	
4478	乐	手工				生肖牛的制作	45	
4479	乐	手工				生肖虎的制作	46	
4480	乐	手工				生肖兔的制作	44	
4481	乐	手工				生肖龙的制作	45	
4482	乐	手工				生肖蛇的制作	46	
4483	乐	手工				生肖马的制作	44	
4484	乐	手工				生肖羊的制作	45	
4485	乐	手工				生肖猴的制作	45	
4486	乐	手工				生肖鸡的制作	45	
4487	乐	手工				生肖狗的制作	45	
4488	乐	手工				生肖猪的制作	45	
4489	乐	戏剧	465	《钓金龟》选段-叫张义我的儿听娘教训	7	《钓金龟》选唱(一)	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101512&wareInfoId=101513
4490	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(二)	10	
4491	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(三)	6	
4492	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(四)	7	
4493	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(五)	7	
4494	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(六)	8	
4495	乐	戏剧				《钓金龟》选唱(七)	9	
4496	乐	手工	466	草编	10	草编手法之单编法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101501&wareInfoId=101502
4497	乐	手工				草编手法之双编法	8	
4498	乐	手工				用双编法编制小鱼	13	
4499	乐	手工				草编手法之双编法、反扣法	9	
4500	乐	手工				用彩带编制花朵	18	
4501	乐	手工				用彩带编制花蕾	8	
4502	乐	手工				用彩带编制知了	20	
4503	乐	手工				用彩带编制菠萝	18	
4504	乐	手工				编制蚂蚱	4	
4505	乐	手工				用玉米皮编花朵	5	
4506	康	运动健康				《和美之家》第1讲	16	
4507	康	运动健康				《和美之家》第2讲	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4508	康	运动健康	467	乐学广场舞	6	《幸福小康》第1讲	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101494&wareInfoId=101495
4509	康	运动健康				《幸福小康》第2讲	10	
4510	康	运动健康				《走进新农村》第1讲	9	
4511	康	运动健康				《走进新农村》第2讲	9	
4512	乐	舞蹈	468	单人拉丁舞教学	30	伦巴基本元素“八字胯”1	33	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101436&wareInfoId=101437
4513	乐	舞蹈				伦巴基本元素“八字胯”2	37	
4514	乐	舞蹈				伦巴基本元素“原地换重心”1	42	
4515	乐	舞蹈				伦巴基本元素“原地换重心”2	30	
4516	乐	舞蹈				复习	28	
4517	乐	舞蹈				伦巴“手臂练习”	31	
4518	乐	舞蹈				伦巴基本步“库克拉恰”1	30	
4519	乐	舞蹈				伦巴基本步“库克拉恰”2	32	
4520	乐	舞蹈				伦巴基本步“时间步”1	33	
4521	乐	舞蹈				伦巴基本步“时间步”2	32	
4522	乐	舞蹈				“手位与身体”的配合1	30	
4523	乐	舞蹈				“手位与身体”的配合2	33	
4524	乐	舞蹈				伦巴“库克拉恰与手位“1	36	
4525	乐	舞蹈				伦巴“库克拉恰与手位“2	33	
4526	乐	舞蹈				伦巴复习（1）	31	
4527	乐	舞蹈				伦巴复习（2）	30	
4528	乐	舞蹈				恰恰基本元素“原地换重心”1	31	
4529	乐	舞蹈				恰恰基本元素“原地换重心”2	31	
4530	乐	舞蹈				恰恰基本功“时间步”1	30	
4531	乐	舞蹈				恰恰基本功“时间步”2	29	
4532	乐	舞蹈				恰恰“前进锁步”1	31	
4533	乐	舞蹈				恰恰“前进锁步”2	32	
4534	乐	舞蹈				恰恰“后退锁步”1	30	
4535	乐	舞蹈				恰恰“后退锁步”2	31	
4536	乐	舞蹈				恰恰“前进锁步与后退锁步连接”1	30	
4537	乐	舞蹈				恰恰“前进锁步与后退锁步连接“2	31	
4538	乐	舞蹈				恰恰小组合练习1	30	
4539	乐	舞蹈				恰恰小组合练习2	30	
4540	乐	舞蹈				总复习1	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4541	乐	舞蹈				总复习2	30	
4542	乐	器乐	469	古筝基础	10	古筝基础	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101425&wareInfoId=101426
4543	乐	器乐				古筝基础	12	
4544	乐	器乐				古筝基础	13	
4545	乐	器乐				古筝基础	10	
4546	乐	器乐				古筝基础	12	
4547	乐	器乐				古筝基础	11	
4548	乐	器乐				古筝基础	12	
4549	乐	器乐				古筝基础	11	
4550	乐	器乐				古筝基础	14	
4551	乐	器乐				古筝基础	16	
4552	康	心理健康	470	关爱心理健康	5	把握健康的金钥匙	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101412&wareInfoId=101413
4553	康	心理健康				做情绪管理的主人	9	
4554	康	心理健康				睡眠与养生健康	9	
4555	康	心理健康				关注抑郁，让夕阳生活更美好	9	
4556	康	心理健康				家是讲爱的地方	9	
4557	乐	器乐	471	电钢琴	5	拍子	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101406&wareInfoId=101407
4558	乐	器乐				万能伴奏——隔三空二	10	
4559	乐	器乐				右手参与到左手伴奏	8	
4560	乐	器乐				低音设计	10	
4561	乐	器乐				无旋律伴奏	9	
4562	学	数字素养	472	电脑手机基础教程	10	认识手机-外观、功能键、常用图标、设置功能	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101395&wareInfoId=101396
4563	学	数字素养				接打电话、骚扰电话的处理;手机上网设置	28	
4564	学	数字素养				手机拍照拍照常用图标、定焦	30	
4565	学	数字素养				手机摄像相册、图库	27	
4566	学	数字素养				微信的基本功能介绍	28	
4567	学	数字素养				微信聊天详解	30	
4568	学	数字素养				微信支付功能	27	
4569	学	数字素养				微信的头像、昵称（改个人和群昵称）	28	
4570	学	数字素养				微信朋友圈	29	
4571	学	数字素养				公众号、防诈骗	30	
4572	康	中医保健				要正确认识补益中药	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4573	康	中医保健	473	补益中药实用技巧	10	补益中药的分类	47	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101384&wareInfoId=101385
4574	康	中医保健				春季中药补益养生(上)	50	
4575	康	中医保健				春季中药补益养生(下)	48	
4576	康	中医保健				夏季中药补益养生(上)	48	
4577	康	中医保健				夏季中药补益养生(下)	49	
4578	康	中医保健				秋季中药补益养生(上)	48	
4579	康	中医保健				秋季中药补益养生(下)	48	
4580	康	中医保健				冬季中药补益养生(上)	48	
4581	康	中医保健				冬季中药补益养生(下)	48	
4582	康	食品营养	474	茶之道	12	茶学基础	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101371&wareInfoId=101372
4583	康	食品营养				茶叶的分类	8	
4584	康	食品营养				茶叶的保管	8	
4585	康	食品营养				茶的养生保健功效	10	
4586	康	食品营养				日常生活中的饮茶常识	11	
4587	康	食品营养				茶艺常用器具	10	
4588	康	食品营养				茶艺基本礼仪	13	
4589	康	食品营养				龙井茶的冲泡方法	10	
4590	康	食品营养				碧螺春的冲泡方法	8	
4591	康	食品营养				都匀毛尖的冲泡方法	9	
4592	康	食品营养				盖碗杯冲泡茉莉花茶的方法	8	
4593	康	食品营养				紫砂壶冲泡铁观音	9	
4594	乐	手工	475	二十四节气花	24	立春迎春花团扇	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
4595	乐	手工				雨水樱花香氛蜡牌	10	
4596	乐	手工				惊蛰月季干花蜡烛	9	
4597	乐	手工				春分白玉兰工艺画	8	
4598	乐	手工				清明中国风香氛蜡片	10	
4599	乐	手工				谷雨紫藤漂浮瓶	10	
4600	乐	手工				立夏铃兰花盒	6	
4601	乐	手工				小满虞美人工笔画	6	
4602	乐	手工				芒种金银花精油皂	5	
4603	乐	手工				夏至蜀葵书签	5	
4604	乐	手工				小暑凌霄花刺绣抱枕	8	
4605	乐	手工				大暑睡莲果冻蜡烛	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
4606	乐	手工	475	艺制作	24	立秋蓝雪花永生花扩香石	6	y?courseId=101346&wareInfoId=101347
4607	乐	手工				处暑玉簪花创意丙烯木板画	6	
4608	乐	手工				白露昙花古风发簪	7	
4609	乐	手工				秋分菊花衍纸手作	6	
4610	乐	手工				寒露桂花古风香包	5	
4611	乐	手工				霜降手绘彼岸花手账本	5	
4612	乐	手工				立冬双荚决明丝网花	6	
4613	乐	手工				小雪倒挂金钟帆布袋	5	
4614	乐	手工				大雪红花羊蹄甲串珠花瓶	9	
4615	乐	手工				冬至腊梅钩针盆景	8	
4616	乐	手工				小寒节气水仙葫芦雕刻	5	
4617	乐	手工				大寒节气香雪兰花艺花篮	6	
4618	乐	手工	476	钩针编织	7	钩针的基本钩法	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=101338&wareInfoId=101339
4619	乐	手工				心型花型的钩法	10	
4620	乐	手工				钩针编织小技巧	9	
4621	乐	手工				祖母格的换线方法	9	
4622	乐	手工				“小鸟”的编织方法（上）	9	
4623	乐	手工				“小鸟”的编织方法（下）	11	
4624	乐	手工				“猫耳朵”帽子的编织方法	9	
4625	乐	绘画	477	蛋壳画	8	蛋壳画简介和制作	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=101329&wareInfoId=101330
4626	乐	绘画				水果蛋画	7	
4627	乐	绘画				动物蛋画	6	
4628	乐	绘画				节日彩蛋	6	
4629	乐	绘画				轻松画出漂亮的彩蛋	8	
4630	乐	绘画				动物萌宠蛋画	5	
4631	乐	绘画				肖像蛋画吉祥娃娃	6	
4632	乐	绘画				脸谱蛋画	7	
4633	乐	生活休闲				生活化妆的意义	36	
4634	乐	生活休闲				妆前准备之皮肤保养(一)	40	
4635	乐	生活休闲				妆前准备之皮肤保养(二)	42	
4636	乐	生活休闲				妆前准备之皮肤保养(三)	39	
4637	乐	生活休闲				护肤总结&彩妆品及用具的认知	41	
4638	乐	生活休闲				色彩与化妆(色彩认知)	37	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
4639	乐	生活休闲	478	生活化妆	14	化妆顺序不同脸型的认识与眉毛的修饰	43	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101314&wareInfoId=101315
4640	乐	生活休闲				眉毛的描画与脸型	45	
4641	乐	生活休闲				生活妆的粉底及定妆	42	
4642	乐	生活休闲				生活妆与眼影(上)	41	
4643	乐	生活休闲				生活妆与眼影(下)	38	
4644	乐	生活休闲				生活妆的眼线与睫毛	47	
4645	乐	生活休闲				生活妆的腮红修饰	42	
4646	乐	生活休闲				生活妆中的唇膏运用	36	
4647	乐	戏剧	479	大雅元音昆曲	10	大雅元音昆曲(1)	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101303&wareInfoId=101304
4648	乐	戏剧				大雅元音昆曲(2)	19	
4649	乐	戏剧				大雅元音昆曲(3)	23	
4650	乐	戏剧				大雅元音昆曲(4)	21	
4651	乐	戏剧				大雅元音昆曲(5)	15	
4652	乐	戏剧				大雅元音昆曲(6)	24	
4653	乐	戏剧				大雅元音昆曲(7)	25	
4654	乐	戏剧				大雅元音昆曲(8)	24	
4655	乐	戏剧				大雅元音昆曲(9)	24	
4656	乐	戏剧				大雅元音昆曲(10)	25	
4657	乐	生活休闲	480	和孩子一起玩转芳香世界	5	你所不知道的薄荷	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101297&wareInfoId=101298
4658	乐	生活休闲				你所不知道的茶树	5	
4659	乐	生活休闲				夏日必备自制精油驱蚊二宝	5	
4660	乐	生活休闲				你所不知道的柠檬	5	
4661	乐	生活休闲				你所不知道的薰衣草	5	
4662	康	运动健康	481	八段锦	8	两手托天理三焦	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101288&wareInfoId=101289
4663	康	运动健康				左右开弓似射雕	9	
4664	康	运动健康				调理脾胃须单举	6	
4665	康	运动健康				五劳七伤往后瞧	6	
4666	康	运动健康				摇头摆尾去心火	8	
4667	康	运动健康				两手攀足固肾腰	8	
4668	康	运动健康				攒拳怒目增气力	6	
4669	康	运动健康				背后七颠百病消	8	
4670	乐	绘画				中国画发展史简述及分类	12	
4671	乐	绘画				竹子的结构及竹子的生长规律	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4672	乐	绘画	482	国画竹	10	竹叶的画法及组合	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101277&wareInfoId=101278
4673	乐	绘画				怎样画竹竿与竹结	17	
4674	乐	绘画				怎样画雨竹	23	
4675	乐	绘画				怎样画晴竹	20	
4676	乐	绘画				怎样画风竹	21	
4677	乐	绘画				怎样画朱竹	18	
4678	乐	绘画				怎样画风雨竹	18	
4679	乐	绘画				怎样画雪竹	28	
4680	乐	舞蹈	483	古典舞身韵	8	古典舞身韵的起源、要素与核心	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101268&wareInfoId=101269
4681	乐	舞蹈				“提”的动作规范与要领	8	
4682	乐	舞蹈				“沉”的动作规范与要领	9	
4683	乐	舞蹈				“含”的动作规范与要领	7	
4684	乐	舞蹈				“腆”的动作规范与要领	8	
4685	乐	舞蹈				“仰”的动作规与范要领	9	
4686	乐	舞蹈				“冲、靠”的动作规范与要领	9	
4687	乐	舞蹈				“横移”的动作规范与要领	10	
4688	乐	器乐	484	C自然大调和弦的编配与演奏	5	和弦的编配与演奏	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101251&wareInfoId=101252
4689	乐	器乐				《生日快乐》的和弦编配与演奏	9	
4690	乐	器乐				《红河谷》的和弦编配和演奏	10	
4691	乐	器乐				《草原上升起不落的太阳》和弦的编配与演奏	10	
4692	乐	器乐				《送别》和弦的编配与演奏	10	
4693	乐	舞蹈	485	藏族舞《我的九寨》	10	藏族舞《我的九寨》第一课	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101240&wareInfoId=101241
4694	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第二课	32	
4695	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第三课	32	
4696	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第四课	32	
4697	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第五课	29	
4698	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第六课	32	
4699	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第七课	34	
4700	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第八课	31	
4701	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第九课	31	
4702	乐	舞蹈				藏族舞《我的九寨》第十课	28	
4703	乐	生活休闲				宝玉石之美	47	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4704	乐	生活休闲	486	宝玉石鉴赏基础	12	宝玉石发展简史	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101211&wareInfoId=101212
4705	乐	生活休闲				宝玉石的光学性质	27	
4706	乐	生活休闲				宝玉石的力学及其性质	24	
4707	乐	生活休闲				宝玉石的包裹体	28	
4708	乐	生活休闲				宝玉石鉴定工具	22	
4709	乐	生活休闲				宝玉石鉴定三部曲之眼观	33	
4710	乐	生活休闲				宝玉石鉴定三部曲之手感	23	
4711	乐	生活休闲				宝玉石鉴定三部曲之放大	24	
4712	乐	生活休闲				宝玉石的价值	26	
4713	乐	生活休闲				如何区别和田玉与翡翠	25	
4714	乐	生活休闲				那些假货不能买	24	
4715	康	中医保健	487	保健推拿	12	保健推拿绪论	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101198&wareInfoId=101199
4716	康	中医保健				推拿手法	34	
4717	康	中医保健				摆动类手法	23	
4718	康	中医保健				摩擦类手法（一）	25	
4719	康	中医保健				摩擦类手法（二）	29	
4720	康	中医保健				震动、挤压类手法	30	
4721	康	中医保健				叩击、运动类手法	28	
4722	康	中医保健				头颈部保健按摩	28	
4723	康	中医保健				胸腹部保健按摩	31	
4724	康	中医保健				腰背部保健按摩	29	
4725	康	中医保健				肩及上肢保健按摩	31	
4726	康	中医保健				下肢保健按摩	32	
4727	乐	手工	488	布艺手工	5	口金包的介绍	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101186&wareInfoId=101187
4728	乐	手工				口金包的制作	5	
4729	乐	手工				香囊的介绍	5	
4730	乐	手工				棕子形香囊的制作	6	
4731	乐	手工				葫芦形香囊的制作	8	
4732	学	数字素养	489	分享智能手机应用	5	智能手机触控操作	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=101180&wareInfoId=101181
4733	学	数字素养				手机通讯录使用	7	
4734	学	数字素养				智能手机如何拍照	8	
4735	学	数字素养				“微信”聊天	8	
4736	学	数字素养				“美团”买药	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4737	德	时代前沿	490	魅力新科技	10	3D打印技术	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39541&wareInfoId=39542
4738	德	时代前沿				核聚变技术	7	
4739	德	时代前沿				机器人技术	6	
4740	德	时代前沿				交通新科技	9	
4741	德	时代前沿				空间技术	8	
4742	德	时代前沿				人工智能	8	
4743	德	时代前沿				新材料	7	
4744	德	时代前沿				新能源	8	
4745	德	时代前沿				虚拟和现实	8	
4746	德	时代前沿				医学新科技	8	
4747	学	表演	491	尤泓斐《我爱你中国》——春节特别节目展演	1	尤泓斐《我爱你中国》	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99206&wareInfoId=99199
4748	学	表演	492	李玲玉《女儿情》——春节特别节目展演	1	李玲玉《女儿情》	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99205&wareInfoId=99197
4749	学	表演	493	朱明瑛《大海啊故乡》——春节特别节目展演	1	朱明瑛《大海啊故乡》	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99204&wareInfoId=99200
4750	学	表演	494	关牧村《假如你要认识我》——春节特别节目展演	1	关牧村《假如你要认识我》	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99203&wareInfoId=99201
4751	学	表演	495	关牧村《打起手鼓唱起歌》——春节特别节目展演	1	关牧村《打起手鼓唱起歌》	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99202&wareInfoId=99198
4752	为	创新创业				产生创业想法	6	
4753	为	创新创业				自主创业	7	
4754	为	创新创业				企业的法律形式	9	
4755	为	创新创业				开办企业的途径	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4756	为	创新创业	496	中老年创业之旅—“二次”创业培训课程	23	计算所需资金	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95726&wareInfoId=95727
4757	为	创新创业				筹措企业资金	6	
4758	为	创新创业				企业选址	4	
4759	为	创新创业				员工的招聘和管理	5	
4760	为	创新创业				市场选择	4	
4761	为	创新创业				成本管理	3	
4762	为	创新创业				供货商选择	5	
4763	为	创新创业				销售管理	4	
4764	为	创新创业				商业模式构成模块—成本结构	1	
4765	为	创新创业				商业模式构成模块—关键业务	1	
4766	为	创新创业				商业模式构成模块—核心资源	1	
4767	为	创新创业				商业模式构成模块—价值主张	2	
4768	为	创新创业				商业模式构成模块—客户关系	1	
4769	为	创新创业				商业模式构成模块—客户细分	1	
4770	为	创新创业				商业模式构成模块—渠道通路	1	
4771	为	创新创业				商业模式构成模块—收入来源	1	
4772	为	创新创业				商业模式构成模块—重要合作	1	
4773	为	创新创业				新技术在中小企业中的应用	7	
4774	为	创新创业				人们在企业中的角色	4	
4775	为	投资理财	497	智慧金融微讲堂	23	智慧金融微讲堂课程介绍	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96002&wareInfoId=96003
4776	为	投资理财				动画贷款	1	
4777	为	投资理财				家庭应如何制定理财目标	7	
4778	为	投资理财				家庭保险规划制定指南	9	
4779	为	投资理财				动画汇率	1	
4780	为	投资理财				什么是投资	7	
4781	为	投资理财				百万医疗险	9	
4782	为	投资理财				动画如何选购基金	2	
4783	为	投资理财				如何计算收益率？	5	
4784	为	投资理财				医疗及小额医疗	9	
4785	为	投资理财				动画一分钟了解基金	2	
4786	为	投资理财				储蓄利息如何算？	7	
4787	为	投资理财				重大疾病险是什么？（上）	11	
4788	为	投资理财				什么是基金？	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4789	为	投资理财				重大疾病险是什么？（下）	8	
4790	为	投资理财				基金有哪些种类？	12	
4791	为	投资理财				等我到了60岁，谁来为我的养老买单？	8	
4792	为	投资理财				如何选购基金	13	
4793	为	投资理财				家庭财产继承那些事-遗嘱继承篇	10	
4794	为	投资理财				购房能力评估——我能买多大的房子？	10	
4795	为	投资理财				个人住房贷款	6	
4796	为	投资理财				信用卡怎么融资？	10	
4797	为	投资理财				1如何筹备足够的教育资金	9	
4798	学	表演	498	姚喜双：《茶赋》诵读示范	1	《茶赋》诵读示范	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99186&wareInfoId=99185
4799	德	公民素养	499	“桥吊状元”竺士杰	1	竺士杰做一名有用的烧火棍	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99184&wareInfoId=99173
4800	德	公民素养	500	大国工匠郑春辉：在木头上雕出诗意	1	郑春辉在木头上雕出诗意	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99183&wareInfoId=99172
4801	学	表演	501	国家老年大学	“金色书香·阅年华”——“诵读绿水青山”代际共读	1	“金色书香·阅年华”——“诵读绿水青山”代际共读活动	439	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=99132&wareInfoId=99128
4802	学	文化	502	厦门文化风情	10	走近陈文确陈六使陈列馆	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98913&wareInfoId=98914
4803	学	文化				薄饼	8	
4804	学	文化				鼓浪屿工部局（上）	8	
4805	学	文化				鼓浪屿工部局（下）	9	
4806	学	文化				辜鸿铭	9	
4807	学	文化				金砖厦门大美厦门（上）	8	
4808	学	文化				金砖厦门大美厦门（下）	5	
4809	学	文化				解厦门非遗文化体验闽南风情	10	
4810	学	文化				我眼中的闽南红砖大厝	8	
4811	学	文化				厦门自贸区	9	
4812	学	舞蹈				排舞-第1节	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4813	学	舞蹈	503	排舞	16	排舞-第2节	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98896&wareInfoId=98897
4814	学	舞蹈				排舞-第3节	10	
4815	学	舞蹈				排舞-第4节	9	
4816	学	舞蹈				排舞-第5节	10	
4817	学	舞蹈				排舞-第6节	10	
4818	学	舞蹈				排舞-第7节	7	
4819	学	舞蹈				排舞-第8节	8	
4820	学	舞蹈				排舞-第9节	10	
4821	学	舞蹈				排舞-第10节	10	
4822	学	舞蹈				排舞-第11节	10	
4823	学	舞蹈				排舞-第12节	9	
4824	学	舞蹈				排舞-第13节	10	
4825	学	舞蹈				排舞-第14节	9	
4826	学	舞蹈				排舞-第15节	9	
4827	学	舞蹈				排舞-第16节	8	
4828	学	文化	504	智绘非遗·漆韵匠心	9	漆之奏章	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96784&wareInfoId=96785
4829	学	文化				工具材料	8	
4830	学	文化				变涂技法	8	
4831	学	文化				蛋壳镶嵌技法	16	
4832	学	文化				螺钿镶嵌技法	8	
4833	学	文化				泼漆漂银技法	14	
4834	学	文化				犀皮漆的制作	12	
4835	学	文化				漆艺漫谈	14	
4836	学	文化				漆画创作实录	7	
4837	学	表演	505	三江起春潮，银辉正芳华：2025宁波市中老年迎新晚会	15	歌舞《新年幸福绕》	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98779&wareInfoId=98764
4838	学	表演				武术《武韵山河》	4	
4839	学	表演				时尚秀《霓裳风华录》	7	
4840	学	表演				民乐合奏《金蛇狂舞喜迎春》	2	
4841	学	表演				小组唱《光阴的故事》	7	
4842	学	表演				舞蹈《石榴花开》	5	
4843	学	表演				歌舞《NEWBOY》	3	
4844	学	表演				歌舞《三跺脚》	4	
4845	学	表演				戏曲《华彩梨园情》	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4846	学	表演		老年迎新晚会		合唱《黑猫警长》	3	
4847	学	表演				曲艺《唱响新宁波》	3	
4848	学	表演				歌曲联唱《岁月情书》	6	
4849	学	表演				情景剧《一出好戏》	17	
4850	学	表演				歌舞《月圆花好》	3	
4851	学	表演				歌舞《春风十万里》	3	
4852	学	声乐	506	胡小满：燕赵小曲	6	燕赵小曲的地理环境与历史渊源	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98568&wareInfoId=8732
4853	学	声乐				燕赵小曲——革命歌曲	4	
4854	学	声乐				燕赵小曲——时调	15	
4855	学	声乐				燕赵小曲——谣曲	3	
4856	学	声乐				燕赵小曲——吟唱调	6	
4857	学	声乐				燕赵小曲曲目赏析	10	
4858	学	声乐	507	程天健：西安鼓乐	6	西安鼓乐概述	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98567&wareInfoId=8771
4859	学	声乐				西安鼓乐的演奏乐器	8	
4860	学	声乐				西安鼓乐的流派及主要活动内容	5	
4861	学	声乐				西安鼓乐的坐乐	6	
4862	学	声乐				西安鼓乐的行乐	9	
4863	学	声乐				西安鼓乐谱字及记谱法	5	
4864	学	声乐	508	郭树荟：十番锣鼓	5	十番锣鼓的历史渊源	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98566&wareInfoId=8684
4865	学	声乐				十番锣鼓的乐器	8	
4866	学	声乐				十番锣鼓的演奏形式	10	
4867	学	声乐				十番锣鼓的班社	5	
4868	学	声乐				十番锣鼓的传承	5	
4869	学	声乐	509	乔建中：陕北信天游	6	陕北信天游的产生与流传	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98565&wareInfoId=8778
4870	学	声乐				陕北信天游的唱词结构	7	
4871	学	声乐				陕北信天游的地域分布	6	
4872	学	声乐				陕北信天游的收集与整理	5	
4873	学	声乐				陕北信天游的音乐	6	
4874	学	声乐				陕北信天游与诗经	5	
4875	学	戏剧	510	乔建中：山东琴书	5	琴书概述	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98564&wareInfoId=8739
4876	学	戏剧				山东琴书的音乐	6	
4877	学	戏剧				山东南路琴书的演唱	4	
4878	学	戏剧				山东南路琴书的乐队	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4879	学	戏剧				山东南路琴书唱段赏析	21	
4880	学	声乐	511	泉州南音：中国音乐发展史的“活化石”	6	泉州南音的历史渊源	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98563&wareInfoId=8721
4881	学	声乐				泉州南音的演奏形式和乐器	10	
4882	学	声乐				泉州南音的传承	9	
4883	学	声乐				泉州南音的曲目谱	4	
4884	学	声乐				泉州南音的曲目曲	5	
4885	学	声乐				泉州南音的曲目指	5	
4886	学	声乐	512	赵塔里木：民族音乐——木卡姆	11	木卡姆概述	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98562&wareInfoId=8694
4887	学	声乐				维吾尔族木卡姆的分类	5	
4888	学	声乐				维吾尔族木卡姆的历史渊源	5	
4889	学	声乐				刀郎木卡姆	7	
4890	学	声乐				且比娅特木卡姆	9	
4891	学	声乐				十二木卡姆	5	
4892	学	声乐				十二木卡姆的传承	3	
4893	学	声乐				十二木卡姆的吹奏及打击乐器	6	
4894	学	声乐				十二木卡姆的弹拨乐器	6	
4895	学	声乐				十二木卡姆的拉弦乐器	6	
4896	学	声乐				十二木卡姆的音乐结构	5	
4897	学	声乐	513	黄虎：兰州鼓子	7	兰州鼓子起源	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98561&wareInfoId=8675
4898	学	声乐				兰州鼓子的乐器与伴奏	6	
4899	学	声乐				兰州鼓子的流传区域	6	
4900	学	声乐				兰州鼓子的传承	5	
4901	学	声乐				兰州鼓子的越调曲目赏析	4	
4902	学	声乐				兰州鼓子的曲牌和曲目	4	
4903	学	声乐				兰州鼓子中的牌调曲目赏析	7	
4904	学	声乐	514	李月红：桑植民歌	9	桑植民歌的历史渊源	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98560&wareInfoId=8700
4905	学	声乐				桑植民歌的音乐特点	10	
4906	学	声乐				桑植民歌的风格特征	7	
4907	学	声乐				桑植民歌的唱词	9	
4908	学	声乐				桑植民歌的传承	3	
4909	学	声乐				桑植民歌——革命歌曲	5	
4910	学	声乐				桑植民歌——哭嫁歌	5	
4911	学	声乐				桑植民歌——山歌	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4912	学	声乐				桑植民歌——小调	8	
4913	学	声乐	515	苗族民歌：一曲高腔，歌尽风情	5	苗族民歌的音乐形态特征	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98559&wareInfoId=8769
4914	学	声乐				苗族民歌——飞歌和山歌类	6	
4915	学	声乐				苗族民歌——游方歌和情歌类	12	
4916	学	声乐				苗族古歌	7	
4917	学	声乐				苗族酒歌	3	
4918	学	声乐	516	王耀华：客家山歌	4	客家山歌的历史渊源	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98558&wareInfoId=8688
4919	学	声乐				羽调式客家山歌	14	
4920	学	声乐				徵调式客家山歌	5	
4921	学	声乐				客家山歌曲目赏析	18	
4922	学	声乐	517	张仁君：西北民歌——花儿	6	花儿的起源	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98557&wareInfoId=8759
4923	学	声乐				花儿的演变	5	
4924	学	声乐				花儿流传区域及分类	5	
4925	学	声乐				河州型花儿的曲调特征	11	
4926	学	声乐				洮岷型花儿的曲调特征	4	
4927	学	声乐				花儿的歌词特征	7	
4928	学	声乐	518	李月红：江浙民歌	5	江浙民歌的历史渊源	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98556&wareInfoId=8718
4929	学	声乐				江浙民歌——大山歌	6	
4930	学	声乐				江浙民歌——小山歌	9	
4931	学	声乐				江浙民歌——劳动号子	6	
4932	学	声乐				江浙民歌——小调	11	
4933	学	声乐	519	郭树荟：江南丝竹	4	江南丝竹的历史渊源	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98555&wareInfoId=8711
4934	学	声乐				江南丝竹的乐器组合	6	
4935	学	声乐				江南丝竹的经典曲目	6	
4936	学	声乐				江南丝竹的班社	12	
4937	学	隔代教育				共建养育生态静待隔代花开	14	
4938	学	隔代教育				如何帮助孩子学会时间管理？	13	
4939	学	隔代教育				如何培养孩子做好物品整理？	14	
4940	学	隔代教育				如何让电子产品成为孩子的“良师益友”？	14	
4941	学	隔代教育				怎样让孩子“自己的事情自己做”？	13	
4942	学	隔代教育				如何培养高专注力的孩子？	11	
4943	学	隔代教育				经常与小伙伴发生冲突=坏孩子？	16	
4944	学	隔代教育				孩子总是容易紧张、害怕，怎么办？	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4945	学	隔代教育	520	隔代教育（3-6岁）	20	孩子遇到困难就放弃，怎么办？	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98339&wareInfoId=98340
4946	学	隔代教育				孩子遇到一点儿小事就哭个不停，怎么办？	12	
4947	学	隔代教育				孩子动不动就发脾气，怎么办？	12	
4948	学	隔代教育				如何让孩子懂礼貌、心怀感恩？	12	
4949	学	隔代教育				如何让孩子远离“电老虎”的伤害？	14	
4950	学	隔代教育				如何帮助孩子远离“拐骗”？	13	
4951	学	隔代教育				如何教会孩子防侵害？	13	
4952	学	隔代教育				如何引导孩子安全出行？	12	
4953	学	隔代教育				情绪，我该如何与你相处？	14	
4954	学	隔代教育				如何构建利于孩子成长的家庭关系？	15	
4955	学	隔代教育				隔代沟通知多少？	14	
4956	学	隔代教育				幼小衔接你准备好了吗？	15	
4957	学	隔代教育	521	隔代教育（0-3岁）	20	抓牢口欲敏感期	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98318&wareInfoId=98319
4958	学	隔代教育				运动做起来	15	
4959	学	隔代教育				玩具这样选	15	
4960	学	隔代教育				宝贝可以的	13	
4961	学	隔代教育				坐便盆好处多	11	
4962	学	隔代教育				宝宝“不爱”我了	15	
4963	学	隔代教育				宝宝的断奶历程	15	
4964	学	隔代教育				穿脱衣服有道理	15	
4965	学	隔代教育				吃饭的秘密	11	
4966	学	隔代教育				小节约大智慧	13	
4967	学	隔代教育				家排的重要性	13	
4968	学	隔代教育				两代教育一致很重要	15	
4969	学	隔代教育				“护身符”的潜在危险	12	
4970	学	隔代教育				零食的合理性	14	
4971	学	隔代教育				三代教育的“演义”	13	
4972	学	隔代教育				育男育女有差别	17	
4973	学	隔代教育				时尚老人受欢迎	13	
4974	学	隔代教育				学会互动的隔代教育	15	
4975	学	隔代教育				语言环境塑造隔代教育	15	
4976	学	隔代教育				规则意识影响着祖辈孙辈	17	
4977	学	文学				《诗经》里的淇河诗到底有多少	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
4978	学	文学	522	诗河、史河、文化河——淇河康养学游	25	诗歌写男子也这么美	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98193&wareInfoId=98194
4979	学	文学				中国最早的酒文化诗篇	13	
4980	学	文学				中国最早的叙事诗	15	
4981	学	文学				中国最早的女诗人	12	
4982	学	文学				巧笑倩兮，美目盼兮	13	
4983	学	文学				为什么战旗美如画	13	
4984	学	文学				女诗人胜过大将军	14	
4985	学	文学				流行音乐的发祥地	14	
4986	学	文学				“郑卫之声”是靡靡之音吗？	14	
4987	学	文学				音乐家的摇篮	15	
4988	学	文学				音神王豹	16	
4989	学	文学				《诗经》与诺贝尔奖	13	
4990	学	文学				淇水与中国文学	14	
4991	学	文学				朝歌给《封神演义》插上想象的翅膀	15	
4992	学	文学				建安文学的朝歌印记	15	
4993	学	文学				梵志体唐代白话诗派	15	
4994	学	文学				换个角度看商纣王	13	
4995	学	文学				中华文化第一子箕子	14	
4996	学	文学				中华儒商始祖子贡	17	
4997	学	文学				中华智圣鬼谷子	15	
4998	学	文学				常胜将军王越	17	
4999	学	文学				商都朝歌	17	
5000	学	文学				卫都朝歌	15	
5001	学	文学				赵都中牟	15	
5002	学	表演	523	国家老年大学教学成果展演暨2024年春节特别节目	1	银龄风采，精彩绽放国家老年大学艺术成果赏析	138	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98017&wareInfoId=65984
5003	康	家庭照护	524	付国兵：颈椎的居家护理	1	名医付国兵讲保健如何做好颈椎的居家养护	63	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98014&wareInfoId=65767
5004	康	中医保健	525	曹洪欣：中医守护健康	1	对话名医曹洪欣中医如何守护老年人的健康	58	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98013&wareInfoId=65766

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5005	康	中医保健	526	中医药助力老年健康	1	国医大师张伯礼中医药助力下的健康养老新篇章	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98011&wareInfoId=60116
5006	康	慢病管理	527	2024广东省科普创新展暨南山科普大会	1	2024广东省科普创新展暨南山科普大会	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98007&wareInfoId=98005
5007	康	慢病管理	528	护肺健康，畅享呼吸：2024年世界慢阻肺日系列科普活动	1	护肺健康，畅享呼吸2024年世界慢阻肺日系列科普活动	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=98006&wareInfoId=98004
5008	学	数字素养	529	智能手机热门应用攻略	14	抖音	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97984&wareInfoId=97985
5009	学	数字素养				高德地图	10	
5010	学	数字素养				美团	9	
5011	学	数字素养				去哪儿旅行	10	
5012	学	数字素养				手机安全	11	
5013	学	数字素养				手机设置	13	
5014	学	数字素养				手机淘宝	9	
5015	学	数字素养				铁路12306	9	
5016	学	数字素养				微信（1）	7	
5017	学	数字素养				微信（2）	9	
5018	学	数字素养				微信（3）	9	
5019	学	数字素养				喜马拉雅	12	
5020	学	数字素养				支付宝（1）	8	
5021	学	数字素养				支付宝（2）	8	
5022	乐	舞蹈	530	中老年舞蹈基本功训练	6	头部训练	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97961&wareInfoId=97962
5023	乐	舞蹈				肩部训练	6	
5024	乐	舞蹈				腰部训练	6	
5025	乐	舞蹈				脚部训练	5	
5026	乐	舞蹈				腿部训练（1）	6	
5027	乐	舞蹈				腿部训练（2）	5	
5028	乐	书法	531	标点符号的使用	1	标点符号的使用——不只是停顿	40	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97950&wareInfoId=97951

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5029	乐	书法	532	使用规范汉字	1	端端正正写字，堂堂正正做人	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97948&wareInfoId=97949
5030	乐	书法	533	汉字的形体	1	从甲骨文到楷书	37	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97946&wareInfoId=97947
5031	学	文学	534	诗歌押韵	1	学会写一首押韵的诗	45	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97944&wareInfoId=97945
5032	康	中医保健	535	中医药学——常见中药	14	解表药	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97919&wareInfoId=97920
5033	康	中医保健				清热药（一）	23	
5034	康	中医保健				清热药（二）	23	
5035	康	中医保健				泻下药、祛风湿药	17	
5036	康	中医保健				化湿药	17	
5037	康	中医保健				温里药、理气药	18	
5038	康	中医保健				消食、驱虫、止血药	18	
5039	康	中医保健				活血化瘀药	18	
5040	康	中医保健				化痰药	22	
5041	康	中医保健				止咳平喘药	18	
5042	康	中医保健				平肝潜阳、息风止痉、开窍药	22	
5043	康	中医保健				补虚药（一）	19	
5044	康	中医保健				补虚药（二）	17	
5045	康	中医保健				收涩、涌吐、攻毒杀虫药	17	
5046	学	文学	536	唐诗与音乐	3	诗与乐（一）	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97915&wareInfoId=97916
5047	学	文学				诗与乐（二）	14	
5048	学	文学				诗与乐（三）	18	
5049	学	文学	537	唐诗与书画	3	诗与书画（一）	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97911&wareInfoId=97912
5050	学	文学				诗与书画（二）	17	
5051	学	文学				诗与书画（三）	17	
5052	学	文学	538	唐诗中的岁时节俗	3	唐诗中的岁时节俗（一）	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97910&wareInfoId=98000
5053	学	文学				唐诗中的岁时节俗（二）	24	
5054	学	文学				唐诗中的岁时节俗（三）	29	
5055	学	文学	539	梦与中国文学	1	梦与中国文学	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97908&wareInfoId=97909
5056	康	食品营养	540	成人高血压食养指南	1	成人高血压食养指南	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97898&wareInfoId=97899

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5057	康	食品营养	541	成人高尿酸血症与痛风食养指南	1	成人高尿酸血症与痛风食养指南	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97896&wareInfoId=97897
5058	康	食品营养	542	成人肥胖食养指南	1	成人肥胖食养指南	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97894&wareInfoId=97895
5059	康	食品营养	543	成人糖尿病食养指南	1	成人糖尿病食养指南	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97892&wareInfoId=97893
5060	康	食品营养	544	养生保健品：黑芝麻丸制作教程	1	养生保健品黑芝麻丸制作教程	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97888&wareInfoId=97889
5061	康	食品营养	545	养生保健品：即食阿胶制作教程	1	养生保健品即食阿胶制作教程	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97886&wareInfoId=97887
5062	乐	绘画	546	写意花鸟画之虾的画法	1	写意花鸟画之虾的画法	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97884&wareInfoId=97885
5063	康	中医保健	547	中医养生实用技法全解	10	浅谈养生	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=97245&wareInfoId=95209
5064	康	中医保健				中药热熨	10	
5065	康	中医保健				拔罐	8	
5066	康	中医保健				拔罐操作	10	
5067	康	中医保健				刮痧操作	9	
5068	康	中医保健				穴位贴敷	10	
5069	康	中医保健				艾灸	14	
5070	康	中医保健				八段锦中医养生	13	
5071	康	中医保健				失眠的中医养生	10	
5072	康	中医保健				耳针养生保健应用	11	
5073	学	文学	548	格律诗写作	16	聊聊句法之好好说话（1）	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
5074	学	文学				聊聊句法之好好说话（2）	16	
5075	学	文学				聊聊诗家语	18	
5076	学	文学				什么叫平平仄仄？	12	
5077	学	文学				学习入声字	11	
5078	学	文学				格律诗写作初级聊聊押韵	11	
5079	学	文学				格律诗写作初级聊聊对仗	10	
5080	学	文学				格律诗写作初级聊聊起承转合	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5081	学	文学	548	格律诗写作	16	格律诗写作初级转法七种	16	y?courseId=95150&wareInfoId=95168
5082	学	文学				格律诗写作初级什么是“格”	13	
5083	学	文学				格律诗写作初级“不知”格（上）	13	
5084	学	文学				格律诗写作初级“不知”格（下）	14	
5085	学	文学				格律诗写作初级诗格怎么学？	11	
5086	学	文学				格律诗写作初级诗格如拳术	8	
5087	学	文学				格律诗句式变化奇妙的动词	11	
5088	学	文学				十分钟学会平平仄仄	12	
5089	学	数字素养	549	信息技术与摄像后期处理	10	智能手机的基础功能	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95167&wareInfoId=95344
5090	学	数字素养				微信	16	
5091	学	数字素养				Photoshop绪论	24	
5092	学	数字素养				PhotoshopCC的基本操作	15	
5093	学	数字素养				滤镜	13	
5094	学	数字素养				通道蒙版	20	
5095	学	数字素养				win10初体验	25	
5096	学	数字素养				win10文件和文件夹管理	12	
5097	学	数字素养				图层的应用	23	
5098	学	数字素养				路径的应用	32	
5099	康	运动健康	550	千年养生术——五禽戏	10	五禽戏概述	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95166&wareInfoId=95334
5100	康	运动健康				五禽戏虎举	14	
5101	康	运动健康				五禽戏虎扑	9	
5102	康	运动健康				五禽戏鹿戏	18	
5103	康	运动健康				五禽戏熊运	9	
5104	康	运动健康				五禽戏熊晃	10	
5105	康	运动健康				五禽戏猿提	10	
5106	康	运动健康				五禽戏猿摘	10	
5107	康	运动健康				五禽戏鸟伸	9	
5108	康	运动健康				五禽戏鸟飞	14	
5109	康	家庭照护	551	未雨绸缪话养	10	阿尔茨海默症老人的照护	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
5110	康	家庭照护				老年人如何陶冶情操	5	
5111	康	家庭照护				老年人也能玩转智能手机	5	
5112	康	家庭照护				老年人饮食起居的“不催文化”	8	
5113	康	家庭照护				老年人营养与口腔保健	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5114	康	家庭照护	551	生	10	如何防止老年人跌倒	9	y?courseId=95165&wareInfoId=95324
5115	康	家庭照护				烧烫伤和噎食的急救	6	
5116	康	家庭照护				卧床老人压疮的预防	7	
5117	康	家庭照护				养老生活辅助用具的选择	9	
5118	康	家庭照护				痔疮便秘老年人的保健方法	5	
5119	康	运动健康	552	马王堆导引术功法讲解与演练	10	马王堆导引术概述	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95163&wareInfoId=95310
5120	康	运动健康				分解动作预备式+起势	10	
5121	康	运动健康				分解动作第一式+第二式	5	
5122	康	运动健康				分解动作第三式+第四式	4	
5123	康	运动健康				分解动作第五式+第六式	4	
5124	康	运动健康				分解动作第七式+第八式	4	
5125	康	运动健康				分解动作第九式+第十式	4	
5126	康	运动健康				分解动作第十一式+第十二式	4	
5127	康	运动健康				分解动作收势	9	
5128	康	运动健康				马王堆导引术全套演练	20	
5129	康	食品营养	553	老年养生药膳	10	老年人饮食原则	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95162&wareInfoId=97233
5130	康	食品营养				养生药膳基本常识	10	
5131	康	食品营养				阿胶糕	8	
5132	康	食品营养				柴胡疏肝茶	9	
5133	康	食品营养				川贝陈皮柠檬膏	8	
5134	康	食品营养				红豆薏米粥	10	
5135	康	食品营养				乌梅汤	10	
5136	康	食品营养				小米瘦肉粥	10	
5137	康	食品营养				杏仁红枣粥	7	
5138	康	食品营养				雪梨银耳瘦肉汤	8	
5139	康	心理健康	554	老年心理	9	积极老龄	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95161&wareInfoId=95301
5140	康	心理健康				空巢不空	14	
5141	康	心理健康				老来有伴	13	
5142	康	心理健康				儿孙之福	16	
5143	康	心理健康				退而不休	14	
5144	康	心理健康				理智防骗	14	
5145	康	心理健康				失智防护	17	
5146	康	心理健康				远离抑郁	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5147	康	心理健康				老有所乐	16	
5148	乐	戏剧	555	老年适用豫剧：唱念与身韵表演	10	鲍誉《包青天》	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95160&wareInfoId=95291
5149	乐	戏剧				鲍誉《花木兰》	10	
5150	乐	戏剧				鲍誉《三哭殿》	11	
5151	乐	戏剧				鲍誉《徐策跑城》	8	
5152	乐	戏剧				陆蓓《谁说女子不如男》	10	
5153	乐	戏剧				陆蓓《戏曲扇韵》	8	
5154	乐	戏剧				陆蓓《戏曲韵律操》	8	
5155	乐	戏剧				陆蓓《小二黑结婚》	15	
5156	乐	戏剧				宋凤丽《花木兰》念白分析	12	
5157	乐	戏剧				宋凤丽《五世请缨》	13	
5158	康	运动健康	556	老年身心疗愈：阴瑜伽	10	阴瑜伽概论	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95159&wareInfoId=95281
5159	康	运动健康				阴瑜伽开髋体式	9	
5160	康	运动健康				阴瑜伽站立体式	6	
5161	康	运动健康				脾胃经疗愈	10	
5162	康	运动健康				肾经疗愈	9	
5163	康	运动健康				肝胆经疗愈	9	
5164	康	运动健康				心肺经疗愈	9	
5165	康	运动健康				阴瑜伽开髋体式	10	
5166	康	运动健康				大肠经疗愈	9	
5167	康	运动健康				经期养生	12	
5168	乐	生活休闲	557	老年车生活	12	课程短片	0	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95158&wareInfoId=95269
5169	乐	生活休闲				车为什么会跑	13	
5170	乐	生活休闲				叫车服务	6	
5171	乐	生活休闲				车选购	11	
5172	乐	生活休闲				用车	4	
5173	乐	生活休闲				汽车的使用	12	
5174	乐	生活休闲				智慧车生活	12	
5175	乐	生活休闲				出行服务	17	
5176	乐	生活休闲				车辆安全	16	
5177	乐	生活休闲				汽车的日常维护与保养	15	
5178	乐	生活休闲				1遵守养车之道，避免无故敲诈	15	
5179	乐	生活休闲				1道路安全相关法律法规	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5180	康	食品营养	558	老年常见食物保健	10	药食同源品种及常见食物功用（1）	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95157&wareInfoId=95259
5181	康	食品营养				药食同源品种及常见食物功用（2）	9	
5182	康	食品营养				老年常见食物保健（1）	9	
5183	康	食品营养				老年常见食物保健（2）	10	
5184	康	食品营养				老年常见食物保健（3）	11	
5185	康	食品营养				老年常见食物保健（4）	9	
5186	康	食品营养				老年常见食物保健（5）	11	
5187	康	食品营养				老年常见食物保健（6）	13	
5188	康	食品营养				老年疾病防治（1）	10	
5189	康	食品营养				老年疾病防治（2）	11	
5190	康	运动健康	559	健身养生功法：少林易筋经	10	《少林易筋经》概述	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95155&wareInfoId=95241
5191	康	运动健康				《少林易筋经》穴位	5	
5192	康	运动健康				全套动作演练	8	
5193	康	运动健康				第一式至第三式	7	
5194	康	运动健康				第四式第五式	9	
5195	康	运动健康				第六式	9	
5196	康	运动健康				第七式	12	
5197	康	运动健康				第八式	10	
5198	康	运动健康				第九式第十式	11	
5199	康	运动健康				第十一式第十二式	10	
5200	乐	声乐	560	歌声里的中国	10	苦难辉煌（1949年之前）	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95153&wareInfoId=95219
5201	乐	声乐				激昂岁月（20世纪50年代）	16	
5202	乐	声乐				红色记忆（20世纪60年代）	14	
5203	乐	声乐				大道颂歌（20世纪70年代）上	16	
5204	乐	声乐				大道颂歌（20世纪70年代）下	17	
5205	乐	声乐				难忘春风（20世纪80年代）上	18	
5206	乐	声乐				难忘春风（20世纪80年代）下	19	
5207	乐	声乐				爱我中华（20世纪90年代）上	15	
5208	乐	声乐				爱我中华（20世纪90年代）下	14	
5209	乐	声乐				超越梦想（21世纪以来）	15	
5210	学	文学				最有滋味的唐诗之一白居易和大米饭	12	
5211	学	文学				最有滋味的唐诗之二春种一粒粟	12	
5212	学	文学				最有滋味的唐诗之三唐朝诗人今天吃啥	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5213	学	文学	561	最有滋味的唐诗	12	最有滋味的唐诗之四仙人余粮黄精	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95152&wareInfoId=95198
5214	学	文学				最有滋味的唐诗之五诗意的葵菜	12	
5215	学	文学				最有滋味的唐诗之六薤的诗话	12	
5216	学	文学				最有滋味的唐诗之七葛的诗意	7	
5217	学	文学				最有滋味的唐诗之九菌菇之味	11	
5218	学	文学				最有滋味的唐诗之十聊聊鲈鱼	13	
5219	学	文学				最有滋味的唐诗之十二蒟酱是什么？	11	
5220	学	文学				最有滋味的唐诗之十一韩愈吃海鲜	11	
5221	学	文学				最有滋味的唐诗之八什么是菘？	11	
5222	学	文学	562	与作者共读一本书——《唐诗和唐代诗人》	16	与作者共读一本书1	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95151&wareInfoId=95182
5223	学	文学				与作者共读一本书2	6	
5224	学	文学				与作者共读一本书3	6	
5225	学	文学				与作者共读一本书4	6	
5226	学	文学				与作者共读一本书5	5	
5227	学	文学				与作者共读一本书6	6	
5228	学	文学				与作者共读一本书7	6	
5229	学	文学				与作者共读一本书8	8	
5230	学	文学				与作者共读一本书9	8	
5231	学	文学				与作者共读一本书10	8	
5232	学	文学				与作者共读一本书11	7	
5233	学	文学				与作者共读一本书12	8	
5234	学	文学				与作者共读一本书13	7	
5235	学	文学				与作者共读一本书14	8	
5236	学	文学				与作者共读一本书15	9	
5237	学	文学				与作者共读一本书16	7	
5238	康	慢病管理	563	慢阻肺进公卫构筑全民呼吸	2	慢阻肺进公卫构筑全民呼吸健康新防线（1）	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95147&wareInfoId=95137
5239	康	慢病管理				慢阻肺进公卫构筑全民呼吸健康新防线（2）	30	
5240	康	慢病管理	564	防筛管并重 遏制慢阻肺病	1	防筛管并重遏制慢阻肺病	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95146&wareInfoId=95135
5241	康	慢病管理	565	沉默杀手慢阻肺 早筛早诊早治迫在眉睫	1	沉默杀手慢阻肺早筛早诊早治迫在眉睫	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95145&wareInfoId=95133
5242	乐	戏剧				环县道情皮影戏简介	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5243	乐	戏剧	566	黄虎：甘肃传统戏剧——环县道情皮影戏	6	环县道情皮影戏的发展	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95128&wareInfoId=8738
5244	乐	戏剧				环县道情皮影戏的传承	6	
5245	乐	戏剧				环县道情皮影戏的戏班	6	
5246	乐	戏剧				环县道情皮影戏中的本戏	6	
5247	乐	戏剧				环县道情皮影戏中的神戏	5	
5248	乐	戏剧	567	王耀华：闽南文化艺术——歌仔戏	6	歌仔戏的历史渊源	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95127&wareInfoId=8704
5249	乐	戏剧				歌仔戏的音乐	7	
5250	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——哭调	10	
5251	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——七字调	9	
5252	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——杂念调	5	
5253	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——杂碎调	5	
5254	乐	声乐	568	赵晓楠：侗族民歌	5	侗族民歌——单声部民歌	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95126&wareInfoId=8666
5255	乐	声乐				侗族民歌的音乐特色	5	
5256	乐	声乐				侗族民歌的分类	9	
5257	乐	声乐				侗族大歌	13	
5258	乐	声乐				侗族歌班	5	
5259	乐	声乐	569	郭树荟：苏州弹词	6	苏州弹词的历史渊源	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95123&wareInfoId=8762
5260	乐	声乐				苏州弹词的表演形式	4	
5261	乐	声乐				苏州弹词的伴奏	6	
5262	乐	声乐				苏州弹词的唱词	12	
5263	乐	声乐				苏州弹词的流派	5	
5264	乐	声乐				苏州弹词的创新与传承	9	
5265	乐	戏剧	570	程天健：传统戏剧——陕西秦腔	13	秦腔音乐的起源	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95122&wareInfoId=8751
5266	乐	戏剧				秦腔音乐的唱腔	6	
5267	乐	戏剧				秦腔音乐的流传区域	4	
5268	乐	戏剧				秦腔的表演技艺	4	
5269	乐	戏剧				秦腔音乐的发展	8	
5270	乐	戏剧				秦腔板腔体的带板、二导板	4	
5271	乐	戏剧				秦腔音乐的传承	5	
5272	乐	戏剧				秦腔板腔体的垫板、滚板	6	
5273	乐	戏剧				秦腔的角色行当——生行	6	
5274	乐	戏剧				秦腔板腔体的二六板、慢板	6	
5275	乐	戏剧				秦腔的角色行当——旦行	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5276	乐	戏剧				秦腔的角色行当——净行和丑行	5	
5277	乐	戏剧				秦腔的乐队	5	
5278	乐	声乐	571	冯志莲：东北大鼓、二人转和汉族民歌	21	东北大鼓的历史渊源	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95121&wareInfoId=8653
5279	乐	声乐				东北二人转的起源	7	
5280	乐	声乐				移民文化与东北民歌	4	
5281	乐	声乐				东北大鼓的流派	6	
5282	乐	声乐				东北二人转的风格特点	7	
5283	乐	声乐				东北汉族民歌的特点	15	
5284	乐	声乐				东北大鼓的书目	8	
5285	乐	声乐				东北二人转的表演形式	4	
5286	乐	声乐				东北汉族民歌的旋律	6	
5287	乐	声乐				东北大鼓的唱词	4	
5288	乐	声乐				东北二人转的表现手法	6	
5289	乐	声乐				东北汉族民歌的调式、调性	3	
5290	乐	声乐				东北大鼓的唱腔	8	
5291	乐	声乐				东北二人转的曲调	9	
5292	乐	声乐				东北汉族民歌的节拍、节奏	8	
5293	乐	声乐				东北大鼓的表演形式	5	
5294	乐	声乐				东北二人转的伴奏乐器	4	
5295	乐	声乐				东北汉族民歌的衬词、衬腔	6	
5296	乐	声乐				东北汉族民歌中的方言	5	
5297	乐	声乐				东北二人转的传承	5	
5298	乐	声乐				东北二人转艺人	4	
5299	学	表演	572	霞光满天山河颂：国家老年大学办学成果案例赏析	5	创意舞蹈《八段锦街舞》	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=95104&wareInfoId=95099
5300	学	表演				创意歌曲快闪《山河图》《最炫民族风》	3	
5301	学	表演				歌曲《久久》	4	
5302	学	表演				合唱《离别开出花》	4	
5303	学	表演				歌曲《夕阳红》	3	
5304	德	时事思政				沙沙水水电站	7	
5305	德	时事思政				红蓝毛线	7	
5306	德	时事思政				空城计	7	
5307	德	时事思政				刘少奇的文件箱	7	
5308	德	时事思政				刘少奇和王光美的婚礼	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5309	德	时事思政	573	西柏坡系列故事	18	毛泽东的办公桌椅	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94820&wareInfoId=94819
5310	德	时事思政				毛泽东的一双布鞋	6	
5311	德	时事思政				任弼时的怀表	8	
5312	德	时事思政				任弼时的文件箱	6	
5313	德	时事思政				三间窑洞寄深情	7	
5314	德	时事思政				谁叫你是毛泽东的儿子	7	
5315	德	时事思政				一架小纺车	7	
5316	德	时事思政				周恩来的茶缸盖	4	
5317	德	时事思政				周恩来的收讯机	7	
5318	德	时事思政				周恩来的书架	8	
5319	德	时事思政				周恩来雨夜救亲人	6	
5320	德	时事思政				朱德的沙发茶几	6	
5321	德	时事思政				朱德的折叠桌椅	6	
5322	乐	手工	574	传统技艺：蔚县剪纸	18	蔚县剪纸的发展与历史	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94818&wareInfoId=94817
5323	乐	手工				树叶的剪纸技巧1	23	
5324	乐	手工				树叶的剪纸技巧2	20	
5325	乐	手工				树的剪纸技巧	24	
5326	乐	手工				迎春花的剪纸技巧1	21	
5327	乐	手工				迎春花的剪纸技巧2	21	
5328	乐	手工				迎春花的剪纸技巧3	21	
5329	乐	手工				迎春花的剪纸技巧4	21	
5330	乐	手工				迎春花的剪纸技巧5	22	
5331	乐	手工				荷花的剪纸技巧1	19	
5332	乐	手工				荷花的剪纸技巧2	22	
5333	乐	手工				荷花的剪纸技巧3	20	
5334	乐	手工				荷花的剪纸技巧4	22	
5335	乐	手工				日出东方的剪纸技巧1	21	
5336	乐	手工				日出东方的剪纸技巧2	22	
5337	乐	手工				日出东方的剪纸技巧3	20	
5338	乐	手工				日出东方的剪纸技巧4	21	
5339	乐	手工				日出东方的剪纸技巧5	22	
5340	学	文学				燕赵源流诗意河北	15	
5341	学	文学				燕赵源流古韵中山	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5342	学	文学	575	诗韵燕赵 文脉河北	20	燕赵雄风秦汉风云	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94815&wareInfoId=94816
5343	学	文学				燕赵雄风南越归汉	12	
5344	学	文学				燕赵雄风大义一统	11	
5345	学	文学				燕赵雄风三国英雄（上）	10	
5346	学	文学				燕赵雄风三国英雄（下）	14	
5347	学	文学				燕赵唯美滹沱盛景	14	
5348	学	文学				燕赵唯美滹沱历史	11	
5349	学	文学				燕赵唯美真定古城（上）	11	
5350	学	文学				燕赵唯美真定古城（下）	16	
5351	学	文学				燕赵唯美鹿泉八景（一）	15	
5352	学	文学				燕赵唯美鹿泉八景（二）	10	
5353	学	文学				燕赵唯美鹿泉八景（三）	15	
5354	学	文学				燕赵唯美鹿泉八景（四）	14	
5355	学	文学				燕赵唯美鹿泉八景（五）	14	
5356	学	文学				燕赵文脉建安风骨	11	
5357	学	文学				燕赵文脉戏曲风流	15	
5358	学	文学				燕赵形胜万里长城	13	
5359	学	文学				燕赵形盛古韵悠悠	16	
5360	乐	书法	576	汉字美学	24	富强（上）	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94809&wareInfoId=94810
5361	乐	书法				富强（下）	8	
5362	乐	书法				民主（上）	12	
5363	乐	书法				民主（下）	5	
5364	乐	书法				文明（上）	10	
5365	乐	书法				文明（下）	8	
5366	乐	书法				和谐（上）	7	
5367	乐	书法				和谐（下）	6	
5368	乐	书法				自由（上）	7	
5369	乐	书法				自由（下）	5	
5370	乐	书法				平等（上）	7	
5371	乐	书法				平等（下）	7	
5372	乐	书法				公正（上）	9	
5373	乐	书法				公正（下）	7	
5374	乐	书法				法治（上）	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5375	乐	书法				法治（下）	6	
5376	乐	书法				爱国（上）	12	
5377	乐	书法				爱国（下）	7	
5378	乐	书法				敬业（上）	8	
5379	乐	书法				敬业（下）	7	
5380	乐	书法				诚信（上）	9	
5381	乐	书法				诚信（下）	6	
5382	乐	书法				友善（上）	7	
5383	乐	书法				友善（下）	7	
5384	康	运动健康	577	广场舞入门	17	准备活动热身动作（一）	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94808&wareInfoId=94829
5385	康	运动健康				准备活动热身动作（二）	19	
5386	康	运动健康				基本套路律动节拍弹动技术	17	
5387	康	运动健康				基本套路律动节拍迈步律动	16	
5388	康	运动健康				基本套路律动节拍走步摆胯	18	
5389	康	运动健康				基本套路律动节拍分腿踏步移重心推手	12	
5390	康	运动健康				基本套路律动节拍分腿踏步移重心拍肩	9	
5391	康	运动健康				基本套路律动节拍律动拍打4×8	17	
5392	康	运动健康				基本套路形体舞韵提踵手臂波浪	8	
5393	康	运动健康				基本套路形体舞韵迈步手臂延展	15	
5394	康	运动健康				基本套路形体舞韵脊柱屈伸、侧屈臂延伸	12	
5395	康	运动健康				基本套路形体舞韵脊柱侧伸吸腿臂绕环	14	
5396	康	运动健康				基本套路形体舞韵上步左右摇摆	13	
5397	康	运动健康				基本套路形体舞韵圆场步摆动提压臂（一）	13	
5398	康	运动健康				基本套路形体舞韵圆场步摆动提压臂（二）	12	
5399	康	运动健康				基本套路形体舞韵左右手臂水平摆动＋提拉腕	12	
5400	康	运动健康				基本套路形体舞韵手腕花＋行进振臂	12	
5401	学	数字素养	578	网络素养	1	当上网成为人们的“每日必需”，网络成为人们获取信息的主要渠道，杨老师给大家划了两个“知识点”	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94752&wareInfoId=94677
5402	为	退休生涯规划	579	如何了解父母的真需求	1	关心父母的形式有很多种，但最重要的是关注父母的“真需求”	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94750&wareInfoId=94651

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5403	德	隔代教育	580	老年人的亲子关系	3	营造和谐的亲子关系需要老年人和子女分别做出哪些努力？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94749&wareInfoId=94690
5404	德	隔代教育				夫妻关系是老年人最重要的人际关系。婚姻满意度最高的沟通方式是什么样的？	2	
5405	德	隔代教育				隔代抚养有利有弊。老年人和子女如何做才能化解过程中的矛盾	4	
5406	学	数字素养	581	老年人的网络素养	1	抖音智慧夕阳网络素养公开课	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94748&wareInfoId=94728
5407	康	食品营养	582	生活中的常见科普	2	荠菜，到底长什么样？路边的野菜别乱采	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94747&wareInfoId=94730
5408	康	食品营养				路边的海棠结果了，能吃吗？	1	
5409	学	文学	583	诗里人生观	3	千古奇文《滕王阁序》背后，还有一个不为人知的故事	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94746&wareInfoId=94720
5410	学	文学				“诗佛”王维的大智慧，是拿起后的放下，看透后的从容	11	
5411	学	文学				见天地，见众生，见自己，你在哪一层？	4	
5412	学	文学	584	人生哲学学陶渊明	4	陶渊明此中有真意，欲辨已忘言。“真意”到底是什么？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94745&wareInfoId=94644
5413	学	文学				陶渊明才华横溢，他的五个儿子却一个比一个笨？	2	
5414	学	文学				不论在什么处境，都充实又快乐，这就是陶渊明	3	
5415	学	文学				陶渊明儿子不成才怎么办？随他去吧……	2	
5416	学	数字素养	585	剪辑拍摄的新功能	2	小技巧13招教你免费让老照片动起来	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94744&wareInfoId=94649
5417	学	数字素养				小技巧2一分钟教你制作绝美动态歌词排版	2	
5418	学	数字素养	586	视频创作进阶	3	进阶1教你快速写出有画面感的文案	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94743&wareInfoId=94718
5419	学	数字素养				进阶2教你快速学会视频创作全流程，同时分享设备使用经验	19	
5420	学	数字素养				进阶3视频的高级感源于哪里？告诉你五个底层认知	1	
5421	学	数字素养	587	拍摄剪辑教程	3	手机拍摄15分钟教会你一个人用手机拍摄剪辑，0基础小白保姆级教程	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94742&wareInfoId=94727
5422	学	数字素养				剪辑20分钟学会用手机剪辑！适合0基础保姆级剪映教程来啦	20	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5423	学	数字素养				巩固新手剪视频，切记六不要	1	
5424	德	公民素养	588	揭秘诈骗的诞生	2	专骗老年人的内容是怎么诞生的	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94741&wareInfoId=94666
5425	德	公民素养				养老诈骗预防坑老小剧场	1	
5426	德	公民素养	589	新型诈骗	2	人工智能新型诈骗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94740&wareInfoId=94668
5427	德	公民素养				甜蜜黄昏，警惕“恋”中有诈	5	
5428	康	慢病管理	590	爱眼护眼	3	得了白内障您需要知道哪些事	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94738&wareInfoId=94675
5429	康	慢病管理				得了干眼症怎么办？干眼症防治你学会了吗？	2	
5430	康	慢病管理				糖尿病会导致失明吗？	1	
5431	康	慢病管理	591	心脏健康与术后恢复	7	哪些症状需要警惕心梗的发生	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94737&wareInfoId=94653
5432	康	慢病管理				心脏支架术后，我们还能做些什么？	2	
5433	康	慢病管理				什么情况需要装心脏起搏器	2	
5434	康	慢病管理				读懂心电图ST改变是什么意思	2	
5435	康	慢病管理				血管轻度狭窄怎么办	1	
5436	康	慢病管理				心脏支架后双抗药怎么吃	2	
5437	康	慢病管理				正确测量血压的方法，你学会了吗	2	
5438	康	慢病管理	592	血栓知多少	4	血栓是如何形成的	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94736&wareInfoId=94716
5439	康	慢病管理				什么是“双抗”？不同情况用药各不同	2	
5440	康	慢病管理				要拔牙！在吃双抗药物怎么办	2	
5441	康	慢病管理				增强活血化瘀，预防血栓的服用药品里可以自行添加中药吗	2	
5442	康	慢病管理	593	血压常见问答	2	血压不稳定是怎么回事	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94735&wareInfoId=94713
5443	康	慢病管理				低压偏高是什么原因	2	
5444	康	慢病管理	594	日常生活中需要注意的小心脏	4	能“感觉”到自己心跳，需要引起注意了	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94734&wareInfoId=94673
5445	康	慢病管理				心脏“怦怦”乱跳？早搏需要怎么处理	2	
5446	康	慢病管理				大便的时候容易心梗？那些日常生活中需要警惕的心血管疾病危险因素	2	
5447	康	慢病管理				汤好喝可不能贪多，尤其是中老年人	1	
5448	康	慢病管理				预防心血管疾病，怎么吃很重要	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5449	康	慢病管理	595	提高对主动脉夹层的警惕	5	险中求生，急性主动脉夹层的救治时机	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94733&wareInfoId=94665
5450	康	慢病管理				主动脉夹层发病前有症状吗	1	
5451	康	慢病管理				哪些人容易得主动脉夹层	1	
5452	康	慢病管理				急性主动脉夹层有多危险	1	
5453	康	慢病管理	596	冠心病常见问答	4	高血糖和冠心病有关系吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94732&wareInfoId=94648
5454	康	慢病管理				冠心病的发生跟感染也有关系	1	
5455	康	慢病管理				为什么不建议熬夜	1	
5456	康	慢病管理				耳垂出现褶皱是得了冠心病吗	1	
5457	康	慢病管理	597	老年人生活里的健康科普	6	血糖高可以吃西瓜吗？切记适可而止	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94723&wareInfoId=94688
5458	康	慢病管理				千滚水致癌？真相来了	5	
5459	康	慢病管理				老年人更需要吃零食，那怎么选适合的零食	1	
5460	康	慢病管理				五脏六腑怕什么？怎么保养？	2	
5461	康	慢病管理				真正的养胃方法，速来get	1	
5462	康	慢病管理				50岁以上的人，预防骨质疏松，别让家里的老人摔倒	2	
5463	康	慢病管理	598	老年人如何调节血压	5	听过三高，但你知道还有四高五高吗？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94722&wareInfoId=94679
5464	康	慢病管理				高血压千万别只知道吃药	1	
5465	康	慢病管理				老年人如何调节血压？（一）	1	
5466	康	慢病管理				老年人如何调节血压？（二）	1	
5467	康	慢病管理				减饭量，戒羊肉烩面，坚持运动打破高血压遗传的“魔咒”	1	
5468	康	运动健康	599	老年人防跌倒17节科普视频	17	认识老年人跌倒的重要性及可控性	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94640&wareInfoId=94700
5469	康	运动健康				老年人跌倒后可能有什么后果？	3	
5470	康	运动健康				正确认识和适应衰老	2	
5471	康	运动健康				掌握致老年人跌倒的内部因素	3	
5472	康	运动健康				掌握致老年人跌倒的外在因素	2	
5473	康	运动健康				老年人自身如何预防跌倒？	3	
5474	康	运动健康				住宅适老化改造-通用性改造	4	
5475	康	运动健康				住宅适老化改造-起居区域	3	
5476	康	运动健康				住宅适老化改造-卫浴间	3	
5477	康	运动健康				老年社区公共设施适老化设计	3	
5478	康	运动健康				老年人无障碍出行适老化改造	4	
5479	康	运动健康				智能设施为老年人保驾护航	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5480	康	运动健康				如何评估老年人跌倒的风险？	3	
5481	康	运动健康				雨雪天气如何预防老年人跌倒？	2	
5482	康	运动健康				老年人跌倒了要不要扶？	2	
5483	康	运动健康				老年人最容易跌倒的瞬间？	3	
5484	康	运动健康				老年人运动锻炼方法	3	
5485	康	中医保健	600	中老年秋季养肺“黄金期”，中医有妙招	1	中老年秋季养肺“黄金期”，中医有妙招	76	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94638&wareInfoId=94639
5486	康	运动健康	601	老年人跌倒危害大，该怎么预防？	3	认识老年人跌倒的重要性及可控性	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94634&wareInfoId=94635
5487	康	运动健康				老年人跌倒后可能有什么后果？	3	
5488	康	运动健康				正确认识和适应衰老	2	
5489	乐	文化	602	中国古代文化名家谈：古代历史地理与制度变迁	18	州、郡时代	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94348&wareInfoId=7891
5490	乐	文化				职官的三个发展时期	25	
5491	乐	文化				道、路时代	25	
5492	乐	文化				宰相	25	
5493	乐	文化				行省时代	25	
5494	乐	文化				中央各部门长官（上）	25	
5495	乐	文化				研究历史地名应注意的问题	25	
5496	乐	文化				中央各部门长官（下）	25	
5497	乐	文化				武官	24	
5498	乐	文化				监官与谏官	24	
5499	乐	文化				君主的秘书与文学侍从（上）	24	
5500	乐	文化				君主的秘书与文学侍从（下）	24	
5501	乐	文化				学官（上）	25	
5502	乐	文化				学官（中）	25	
5503	乐	文化				学官（下）	23	
5504	乐	文化				我国的选官制度	25	
5505	乐	文化				隋唐宋的科举制度	24	
5506	乐	文化				明清的科举制度	24	
5507	乐	文化				头衣（上）	25	
5508	乐	文化				为什么学习古代汉语要学点天文学（上）	25	
5509	乐	文化				“三垣二十八宿”星象探秘（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5510	乐	文化	603	中国古代文化名家谈：古代社会与生活	36	古今语音的异同（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94347&wareInfoId=7909
5511	乐	文化				启功简介	2	
5512	乐	文化				头衣（下）	25	
5513	乐	文化				为什么学习古代汉语要学点天文学（下）	25	
5514	乐	文化				“三垣二十八宿”星象探秘（中）	25	
5515	乐	文化				古今语音的异同（下）	25	
5516	乐	文化				商周时代的铜器鉴赏	6	
5517	乐	文化				上衣	25	
5518	乐	文化				“三垣二十八宿”星象探秘（下）	25	
5519	乐	文化				古音概说（上）	25	
5520	乐	文化				近现代铜器研究视角	8	
5521	乐	文化				下衣和足衣	25	
5522	乐	文化				古代历法与乐律的奥秘（上）	25	
5523	乐	文化				古音概说（中）	25	
5524	乐	文化				近现代金石著述	6	
5525	乐	文化				主食	25	
5526	乐	文化				古代历法与乐律的奥秘（中）	25	
5527	乐	文化				古音概说（下）	25	
5528	乐	文化				肉食	25	
5529	乐	文化				古代历法与乐律的奥秘（下）	25	
5530	乐	文化				古书读音的问题（上）	25	
5531	乐	文化				酒和调料	25	
5532	乐	文化				古书读音的问题（中）	25	
5533	乐	文化				饮食器皿	25	
5534	乐	文化				古书读音的问题（下）	25	
5535	乐	文化				古代建筑（上）	25	
5536	乐	文化				古代建筑（下）	25	
5537	乐	文化				室内建筑（上）	25	
5538	乐	文化				室内建筑（下）	25	
5539	乐	文化				车马（上）	25	
5540	乐	文化				车马（中）	25	
5541	乐	文化				车马（下）	25	
5542	乐	文化				车的形制与品种	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5543	乐	文化	604	中国古代文化名家谈：古典文献与思想文化	23	杨伯峻简介	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1310&wareInfoId=1974
5544	乐	文化				“太史公删诗”辨疑	4	
5545	乐	文化				礼的内涵与价值（上）	25	
5546	乐	文化				我国古代的目录和目录工作	25	
5547	乐	文化				走近《论语》和《孟子》（上）	25	
5548	乐	文化				《诗经》的作者	4	
5549	乐	文化				礼的内涵与价值（下）	25	
5550	乐	文化				我国古代目录著作和目录学的发展（上）	25	
5551	乐	文化				《诗经的时代背景	10	
5552	乐	文化				走近《论语》和《孟子》（下）	25	
5553	乐	文化				礼学礼书的历史轨迹（上）	24	
5554	乐	文化				我国古代目录著作和目录学的发展（下）	25	
5555	乐	文化				《诗经》的地域风情	2	
5556	乐	文化				礼学礼书的历史轨迹（下）	25	
5557	乐	文化				我国古代图书分类目录与古籍分类的沿革	25	
5558	乐	文化				“诗”的定义	7	
5559	乐	文化				宗法和姓氏的社会根基（上）	25	
5560	乐	文化				“六义”的解析	2	
5561	乐	文化				宗法和姓氏的社会根基（下）	25	
5562	乐	文化				“赋、比、兴”艺术探微	5	
5563	乐	文化				礼制实例的生动展示（上）	24	
5564	乐	文化				“风、雅、颂”艺术赏析	9	
5565	乐	文化				礼制实例的生动展示（下）	25	
5566	德	隔代教育	605	亲子手工折纸	5	手指玩偶小猫	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39146&wareInfoId=39147
5567	德	隔代教育				折小帽子	6	
5568	德	隔代教育				滑翔机	5	
5569	德	隔代教育				金鱼	8	
5570	德	隔代教育				风车	6	
5571	为	退休生涯规划	606	养老方式	8	选择适合自己的养老方式	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=177&wareInfoId=171
5572	为	退休生涯规划				科学养生不跟风	14	
5573	为	退休生涯规划				神奇的智慧养老	11	
5574	为	退休生涯规划				抱团还是旅居，你说了算	10	
5575	为	退休生涯规划				临终关怀生命尽头的爱	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5576	为	退休生涯规划				重中之重的农村养老	14	
5577	为	退休生涯规划				以房养老的“使用说明”	10	
5578	为	退休生涯规划				可借鉴的国外养老方式	11	
5579	乐	器乐	607	吉他经典曲目练习：解锁让人心醉的7首绝美吉他曲	30	前奏与主题	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94358&wareInfoId=6345
5580	乐	器乐				作品介绍与赏析	5	
5581	乐	器乐				重拍和声扫弦	11	
5582	乐	器乐				作品赏析（上）	10	
5583	乐	器乐				乐曲赏析与扩张训练	13	
5584	乐	器乐				乐曲赏析	7	
5585	乐	器乐				乐曲赏析与横按练习	18	
5586	乐	器乐				尾奏与演奏建议	15	
5587	乐	器乐				乐谱解析与右手练习	20	
5588	乐	器乐				节拍的强弱力度	9	
5589	乐	器乐				作品赏析（中）	6	
5590	乐	器乐				低音连接与指法讲解	12	
5591	乐	器乐				音乐中的呼吸	15	
5592	乐	器乐				作品分析与旋律练习	19	
5593	乐	器乐				重点段落精讲（上）	11	
5594	乐	器乐				左手指法与单旋律练习	22	
5595	乐	器乐				音程与柱式和弦	17	
5596	乐	器乐				作品赏析（下）	6	
5597	乐	器乐				乐曲作品解析	15	
5598	乐	器乐				作品分析与旋律学习	18	
5599	乐	器乐				A段学习	14	
5600	乐	器乐				重点段落精讲（下）	8	
5601	乐	器乐				上下声部合奏	18	
5602	乐	器乐				全曲讲解	10	
5603	乐	器乐				低音声部与A段讲解	17	
5604	乐	器乐				B段学习	14	
5605	乐	器乐				优化乐曲	16	
5606	乐	器乐				演奏建议	13	
5607	乐	器乐				B段讲解与演奏建议	18	
5608	乐	器乐				演奏建议	19	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5609	乐	器乐	608	吉他弹奏练习：感受经典乐曲的旋律之美	22	旋律赏析与pi指练习	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94357&wareInfoId=6387
5610	乐	器乐				和声与指法解析	15	
5611	乐	器乐				轮指预备练习	11	
5612	乐	器乐				旋律线与换把	18	
5613	乐	器乐				乐曲的讲解与练习（上）	7	
5614	乐	器乐				赏析与换把练习	13	
5615	乐	器乐				前奏与主题	11	
5616	乐	器乐				甜美的圆滑奏	11	
5617	乐	器乐				轮指与和弦音乐	14	
5618	乐	器乐				乐谱分析与右手练习	21	
5619	乐	器乐				乐曲的讲解与练习（下）	11	
5620	乐	器乐				作品分析与旋律学习	13	
5621	乐	器乐				低音的行进	8	
5622	乐	器乐				乐曲的句法细节处理	14	
5623	乐	器乐				双手配合练习	21	
5624	乐	器乐				段落讲解（上）	13	
5625	乐	器乐				歌曲处理艺术	12	
5626	乐	器乐				音乐的速度与力度	8	
5627	乐	器乐				优化乐曲	15	
5628	乐	器乐				段落讲解（中）	12	
5629	乐	器乐				演奏建议	5	
5630	乐	器乐				段落讲解（下）	16	
5631	学	文学	609	《红楼梦》人物志：贾探春	22	贾探春的家庭背景	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
5632	学	文学				显赫家世的王熙凤	8	
5633	学	文学				贾探春的爱好与才情（1）	10	
5634	学	文学				不识字的王熙凤	8	
5635	学	文学				贾探春的爱好与才情（2）	10	
5636	学	文学				出场豪爽的王熙凤	8	
5637	学	文学				贾探春的爱好与才情（3）	8	
5638	学	文学				琏二奶奶王熙凤	9	
5639	学	文学				贾探春的性格与责任感	10	
5640	学	文学				管家的王熙凤	10	
5641	学	文学				贾探春协理管家的能力	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5642	学	文学	609	与王熙凤的管理才能与命运	22	赖家的家庭背景	9	y?courseId=94355&wareInfoId=1907
5643	学	文学				赖尚荣当官	8	
5644	学	文学				赖大家酒席	8	
5645	学	文学				古代嫡庶制度	8	
5646	学	文学				贾探春与生母赵姨娘的关系（1）	7	
5647	学	文学				贾探春与生母赵姨娘的关系（2）	6	
5648	学	文学				贾探春立威风	7	
5649	学	文学				贾探春革新的性质	9	
5650	学	文学				贾探春革新的策略与内容（1）	8	
5651	学	文学				贾探春革新的策略与内容（2）	7	
5652	学	文学				贾探春的悲剧性结局	5	
5653	学	文学	610	《红楼梦》人物志：社会边缘人物的生存智慧——刘姥姥、妙玉、晴雯	28	特殊的“亲戚”刘姥姥（1）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94354&wareInfoId=1880
5654	学	文学				妙玉的身份与个性	7	
5655	学	文学				晴雯的身份地位	6	
5656	学	文学				特殊的“亲戚”刘姥姥（2）	8	
5657	学	文学				妙玉品茶的雅	7	
5658	学	文学				晴雯直率的性格（1）	7	
5659	学	文学				刘姥姥一进荣国府	6	
5660	学	文学				栊翠庵茶品梅花雪（1）	7	
5661	学	文学				晴雯直率的性格（2）	5	
5662	学	文学				刘姥姥眼中的豪门贵族	5	
5663	学	文学				栊翠庵茶品梅花雪（2）	7	
5664	学	文学				晴雯撕扇（1）	7	
5665	学	文学				刘姥姥开口借钱的局促（1）	9	
5666	学	文学				晴雯撕扇（2）	7	
5667	学	文学				刘姥姥开口借钱的局促（2）	9	
5668	学	文学				晴雯夜补孔雀裘	8	
5669	学	文学				刘姥姥二进荣国府	9	
5670	学	文学				晴雯夜里的玩笑	6	
5671	学	文学				刘姥姥进大观园	7	
5672	学	文学				晴雯的结局	5	
5673	学	文学				刘姥姥给贾母讲故事	7	
5674	学	文学				刘姥姥在“潇湘馆”的妙语连珠	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
5675	学	文学				刘姥姥在“蘅芜苑”的一言不发	7	
5676	学	文学				刘姥姥笑行牙牌令（1）	7	
5677	学	文学				刘姥姥笑行牙牌令（2）	7	
5678	学	文学				刘姥姥与巧姐结缘	8	
5679	学	文学				刘姥姥解救巧姐	8	
5680	学	文学				巧姐与板儿姻缘的暗示	8	
5681	学	文学	611	《红楼梦》人物志：位高权重的贾府掌舵人——贾母、贾元春	19	贾母的出身背景（1）	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94353&wareInfoId=1845
5682	学	文学				贾元春加封贤德妃	8	
5683	学	文学				贾母的出身背景（2）	5	
5684	学	文学				声势浩大的元妃省亲	9	
5685	学	文学				会享受的贾母（1）	7	
5686	学	文学				元妃省亲的皇家排场（1）	8	
5687	学	文学				会享受的贾母（2）	7	
5688	学	文学				元妃省亲的皇家排场（2）	9	
5689	学	文学				注重生活细节的贾母（1）	7	
5690	学	文学				元妃省亲的皇家排场（3）	11	
5691	学	文学				注重生活细节的贾母（2）	9	
5692	学	文学				众人作诗的巧妙安排	11	
5693	学	文学				吃粥养生的贾母（1）	6	
5694	学	文学				元妃的悲凉结局（1）	8	
5695	学	文学				吃粥养生的贾母（2）	6	
5696	学	文学				元妃的悲凉结局（2）	7	
5697	学	文学				吃粥养生的贾母（3）	8	
5698	学	文学				贾母的掰谎记	8	
5699	学	文学				贾母形象的塑造	7	
5700	学	文学				贾宝玉的“叛逆”	12	
5701	学	文学				黛玉的前世今生	8	
5702	学	文学				宝黛初会	8	
5703	学	文学				贾宝玉的地位与出场（1）	8	
5704	学	文学				黛玉的脱俗容貌	8	
5705	学	文学				两小无猜耗子精的故事	9	
5706	学	文学				贾宝玉的地位与出场（2）	9	
5707	学	文学				黛玉初入贾府的谨慎	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5708	学	文学	612	《红楼梦》人物志：木石前盟——贾宝玉与林黛玉	19	清虚观打醮前后的波折	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94352&wareInfoId=1831
5709	学	文学				贾宝玉与甄宝玉	9	
5710	学	文学				黛玉的潇湘馆	13	
5711	学	文学				题帕三绝	10	
5712	学	文学				曹雪芹对贾宝玉的评价（1）	9	
5713	学	文学				黛玉的幽默与豁达	11	
5714	学	文学				紫鹃试玉	9	
5715	学	文学				曹雪芹对贾宝玉的评价（2）	9	
5716	学	文学				黛玉的才华之《葬花吟》（1）	10	
5717	学	文学				黛玉的才华之《葬花吟》（2）	10	
5718	学	文学				黛玉的才华之《桃花行》	11	
5719	学	文学	613	梦回红楼：《红楼梦》中贾府的贵族生活	18	贾府的兴衰史	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94351&wareInfoId=1837
5720	学	文学				早餐文化	7	
5721	学	文学				珍贵药材人参	10	
5722	学	文学				大观园中皇家园林的借鉴（1）	8	
5723	学	文学				女娲补天神话背景（1）	8	
5724	学	文学				服饰艺术	6	
5725	学	文学				自然之馈松穰黄松	9	
5726	学	文学				大观园中皇家园林的借鉴（2）	10	
5727	学	文学				女娲补天神话背景（2）	6	
5728	学	文学				三寸金莲	6	
5729	学	文学				皮料之美	5	
5730	学	文学				大观园中皇家园林的借鉴（3）	10	
5731	学	文学				大量文化知识的融合	12	
5732	学	文学				优越的女性地位（1）	5	
5733	学	文学				大观园是情感与权力的交织舞台	9	
5734	学	文学				女尊男卑的思想	9	
5735	学	文学				优越的女性地位（2）	5	
5736	学	文学				葫芦案背后的世态炎凉	11	
5737	乐	绘画				三远法	11	
5738	乐	绘画				土质坡角和水中山根的表现手法	9	
5739	乐	绘画				春季树的着色方法	5	
5740	乐	绘画				如何对山水画进行细致刻画	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5741	乐	绘画	614	芥子园画谱：山水画技法全解析	29	如何掌控中国画的水墨效果	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94350&wareInfoId=6704
5742	乐	绘画				如何利用写生稿画近景	12	
5743	乐	绘画				坡的分类、体势与画法	5	
5744	乐	绘画				夏季树的着色方法	9	
5745	乐	绘画				水口的表现方法	12	
5746	乐	绘画				如何给墨稿设色	8	
5747	乐	绘画				如何利用写生稿画中景	14	
5748	乐	绘画				路径和路径山根的表现手法	12	
5749	乐	绘画				秋季树的着色方法	7	
5750	乐	绘画				水的画法与基本原则	7	
5751	学	文学				泼墨法、破墨法、宿墨法的运用	7	
5752	乐	绘画				如何利用写生稿画远景	6	
5753	乐	绘画				冬季树的着色方法	5	
5754	乐	绘画				田园画法的表现手法	9	
5755	学	文学				焦墨法的运用	5	
5756	乐	绘画				如何画山水画前景中的坡滩	7	
5757	乐	绘画				山水画前景中的画树方法	8	
5758	学	文学				积墨法的运用	31	
5759	乐	绘画				山水画中的山脉、远岸和山峦雾气的画法	9	
5760	乐	绘画				山水画前景中远树的绘画方法	11	
5761	乐	绘画				焦墨提醒点苔	6	
5762	乐	绘画				远景沙滩画法	9	
5763	学	文学				山的着色方法	10	
5764	乐	绘画				高山流水的表现方法	9	
5765	乐	绘画				石头的用墨方法	5	
5766	乐	绘画				山水画意境与风格	5	
5767	乐	绘画				中景山石及房屋画法	6	
5768	乐	绘画				树石的勾、皴（上）	6	
5769	乐	绘画				树木、树叶画法	8	
5770	乐	绘画				松针画法、淡墨染法特写	5	
5771	乐	绘画				勾勒示范	6	
5772	乐	绘画				山水画构图要素、原则及视角	7	
5773	乐	绘画				山石的皴法	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5774	乐	绘画	615	于少平：传统山水画技法精讲	41	树石的勾、皴（下）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94349&wareInfoId=6969
5775	乐	绘画				叶的画法	4	
5776	乐	绘画				松针点叶、染	5	
5777	乐	绘画				折带皴技法示范	6	
5778	乐	绘画				中国画的光线意识	3	
5779	乐	绘画				山石勾、皴技法特写	5	
5780	乐	绘画				树石勾、皴技法特写（上）	6	
5781	乐	绘画				树的画法	3	
5782	乐	绘画				染法示范	2	
5783	乐	绘画				中国画的空间意识	7	
5784	乐	绘画				山石染法特写	3	
5785	乐	绘画				树石勾、皴技法特写（下）	3	
5786	乐	绘画				树形勾勒技法	5	
5787	乐	绘画				渲染加工示范	7	
5788	乐	绘画				前景勾、皴	3	
5789	乐	绘画				树形勾勒技法特写	4	
5790	乐	绘画				空间表现技法特写	6	
5791	乐	绘画				近景勾、皴（上）	5	
5792	乐	绘画				黄公望富春山居图画法（上）	6	
5793	乐	绘画				近景勾、皴（下）	7	
5794	乐	绘画				黄公望富春山居图画法（下）	6	
5795	乐	绘画				皴法示范（上）	3	
5796	乐	绘画				倪云林“折带皴”画法（上）	6	
5797	乐	绘画				皴法示范（下）	7	
5798	乐	绘画				倪云林“折带皴”画法（下）	8	
5799	乐	绘画				点、染（上）	4	
5800	乐	绘画				黄宾虹“五笔”画法	4	
5801	乐	绘画				点、染（下）	5	
5802	乐	绘画				点染技法示范	9	
5803	乐	绘画				远景渲染特写	2	
5804	乐	绘画				醒墨点苔画法	5	
5805	乐	绘画				点苔技法特写	3	
5806	乐	绘画				墨分五色、韵味与虚实	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5807	为	退休生涯规划	616	积极健康老龄观	5	正确看待老年期退休≠进入老年	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=176&wareInfoId=158
5808	为	退休生涯规划				全龄视角下的国家制度与责任	13	
5809	为	退休生涯规划				《老年人权益保障法》建立良好优待环境	12	
5810	为	退休生涯规划				新时代下的“三自”老人	11	
5811	为	退休生涯规划				养老规划是老年人的必修课	12	
5812	乐	绘画	617	詹仁左：小写意花鸟画之高级技法运用	42	蝴蝶花的画法	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94346&wareInfoId=4637
5813	乐	绘画				动态绣眼鸟的画法	13	
5814	乐	绘画				水墨兰花的画法	6	
5815	乐	绘画				凌霄花的画法	12	
5816	乐	绘画				燕子的画法	5	
5817	乐	绘画				水墨竹子的三种画法	10	
5818	乐	绘画				蝴蝶牡丹图的画法	8	
5819	乐	绘画				蜡嘴鸟的画法	10	
5820	乐	绘画				用勾勒法画水墨牡丹	8	
5821	乐	绘画				紫藤花的画法	16	
5822	乐	绘画				松鼠和葡萄的画法	16	
5823	乐	绘画				用勾勒法画水墨荷花	8	
5824	乐	绘画				芍药花的画法	10	
5825	乐	绘画				如何为松鼠上色	9	
5826	乐	绘画				用勾勒法画白梅花	11	
5827	乐	绘画				萱花的画法	5	
5828	乐	绘画				鱼的基本结构与用笔规律	6	
5829	乐	绘画				用勾勒法画绶带鸟	9	
5830	乐	绘画				蒲公英的画法	10	
5831	乐	绘画				鱼的画法	11	
5832	乐	绘画				用勾勒法画菊花	7	
5833	乐	绘画				竹子的基本画法	12	
5834	乐	绘画				带鱼的画法	6	
5835	乐	绘画				用点虱法画水墨牡丹	6	
5836	乐	绘画				风竹和雨竹的画法	6	
5837	乐	绘画				黄鱼的画法	9	
5838	乐	绘画				用点虱法画菊花	5	
5839	乐	绘画				如何用“介”字法画竹子	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5840	乐	绘画				柳条鱼的画法	12	
5841	乐	绘画				新竹的色彩画法	7	
5842	乐	绘画				红金鱼与黑金鱼的画法	12	
5843	乐	绘画				杨柳枝叶的画法	4	
5844	乐	绘画				红叶知了的画法	16	
5845	乐	绘画				清明杨柳的画法	7	
5846	乐	绘画				虾的基本结构与用笔技巧	7	
5847	乐	绘画				秋冬柳树的画法	6	
5848	乐	绘画				虾的画法	7	
5849	乐	绘画				红枫的画法	12	
5850	乐	绘画				海虾和花蛤的画法	5	
5851	乐	绘画				红梅的画法	8	
5852	乐	绘画				螃蟹的画法	10	
5853	乐	绘画				柳叶、枫叶和芦花叶子的画法	5	
5854	乐	绘画				黄牡丹的画法	9	
5855	乐	绘画				白脸山雀的画法	9	
5856	乐	绘画				草虫的基本特征和画图规律	5	
5857	乐	绘画				丝瓜的画法	14	
5858	乐	绘画				紫牡丹的画法	13	
5859	乐	绘画				翠鸟的画法	14	
5860	乐	绘画				南瓜、葱和西红柿的画法	12	
5861	乐	绘画				天牛葫芦图的画法	6	
5862	乐	绘画				粉红芙蓉花的画法	12	
5863	乐	绘画				蓝衣鸟的画法	13	
5864	乐	绘画				桃子的画法	13	
5865	乐	绘画				蜜蜂的画法	10	
5866	乐	绘画				垂丝海棠的画法	5	
5867	乐	绘画				禽鸟的特征与绘制规律	10	
5868	乐	绘画		詹仁左：小写意花鸟画之进阶技法修炼		南瓜的画法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=94345&wareInfoId=4641
5869	乐	绘画	618		31	蜻蜓的画法	15	
5870	乐	绘画				丝瓜花的画法	5	
5871	乐	绘画				枇杷的画法	10	
5872	乐	绘画				螳螂的画法	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5873	乐	绘画				芦花的画法	10	
5874	乐	绘画				芦花母鸡的画法	10	
5875	乐	绘画				柚子和草莓的画法	12	
5876	乐	绘画				纺织娘的画法	14	
5877	乐	绘画				兰花的画法	12	
5878	乐	绘画				葡萄的画法	11	
5879	乐	绘画				兰花的色彩画法	12	
5880	乐	绘画				西红柿、茄子和芹菜的画法	8	
5881	乐	绘画				芋艿、黄瓜和百合的画法	12	
5882	乐	绘画				西瓜和葡萄的画法	11	
5883	乐	绘画				葫芦的画法	7	
5884	乐	绘画				青菜萝卜的画法	14	
5885	德	公民素养	619	李俊清：守护地球之肺-森林	8	我们的森林	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=106&wareInfoId=107
5886	德	公民素养				森林与人类	24	
5887	德	公民素养				森林的生态功能	24	
5888	德	公民素养				森林的演替规律	24	
5889	德	公民素养				缤纷的森林生物	24	
5890	德	公民素养				森林的食物链与食物网	24	
5891	德	公民素养				森林面临的问题及保护	24	
5892	德	公民素养				森林的恢复与重建	24	
5893	乐	文化				《周礼》与中国古城	5	
5894	乐	文化				上海选址和玉带水反弓水	7	
5895	乐	文化				不同区域的傣族民居	6	
5896	乐	文化				不同地域的屋顶装饰	10	
5897	乐	文化				不同地域的门头装饰	9	
5898	乐	文化				中国古代建筑遗产资源概况	12	
5899	乐	文化				中国古代房屋	8	
5900	乐	文化				中国古代院落	10	
5901	乐	文化				中国古建筑保护现状和问题	13	
5902	乐	文化				中外屋顶造型概览	6	
5903	乐	文化				中欧建筑选址与山的关系	9	
5904	乐	文化				乔家大院彩画等级和金石铭文	6	
5905	乐	文化				乔家大院的修造历程	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5906	乐	文化				乔家大院的兼收并蓄雅俗并存	9	
5907	乐	文化				乔家大院的南北结合汇通天下	5	
5908	乐	文化				乔家大院的商业特征	5	
5909	乐	文化				乔家大院的建筑布局	11	
5910	乐	文化				乔家大院的建筑特点	6	
5911	乐	文化				乡土建筑宅门村口的装饰文化	9	
5912	乐	文化				乡土建筑的定义和山西临县小塌则村	5	
5913	乐	文化				乡土建筑的斗拱装饰	6	
5914	乐	文化				乡土建筑的梁柱装饰	11	
5915	乐	文化				乡土建筑的门联文化	8	
5916	乐	文化				乡土建筑门神形象的发展	6	
5917	乐	文化				乡土建筑门神文化的起源	10	
5918	乐	文化				乡土建筑门窗装饰的象征意义	7	
5919	乐	文化				乡土环境中的器物文化	6	
5920	乐	文化				乡土环境中的服饰文化	8	
5921	乐	文化				乡村的农耕文化	10	
5922	乐	文化				从圆到方的古城	9	
5923	乐	文化				从诸葛村看乡土建筑的历史记录功能	14	
5924	乐	文化				以寺院为中心的傣族村寨	6	
5925	乐	文化				传统建筑装饰的持续性与发展	7	
5926	乐	文化				作为村落文化中心的祠堂	5	
5927	乐	文化				侗族村寨的布局	6	
5928	乐	文化				侗族村寨的构成	9	
5929	乐	文化				侗族村寨的祭坛和粮仓	7	
5930	乐	文化				侗族村寨的风雨桥及其他	8	
5931	乐	文化				侗族民居平面布局和寨门	9	
5932	乐	文化				傣族寺院的佛堂	7	
5933	乐	文化				傣族寺院的佛塔和戒堂	12	
5934	乐	文化				傣族寺院的屋顶和布局	6	
5935	乐	文化				傣族寺院的建筑装饰	6	
5936	乐	文化				傣族概况和傣族竹楼	7	
5937	乐	文化				元代的四合院	6	
5938	乐	文化				先农坛	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5939	乐	文化				关于伟大的思考何陋之有？	7	
5940	乐	文化				关于伟大的思考司马光批萧何	6	
5941	乐	文化				关帝庙	6	
5942	乐	文化				农村祠堂的作用	9	
5943	乐	文化				北京四合院的布局	8	
5944	乐	文化				北京四合院的演变	9	
5945	乐	文化				北京四合院的特征	6	
5946	乐	文化				千姿百态的乡土住宅	14	
5947	乐	文化				半坡概念及洪水对人类的影响	6	
5948	乐	文化				单幢建筑的屋顶组合	9	
5949	乐	文化				历代都城与元明清北京城	10	
5950	乐	文化				历代陵墓唐朝陵墓	8	
5951	乐	文化				历代陵墓宋代民间陵墓	7	
5952	乐	文化				历代陵墓宋朝陵墓	9	
5953	乐	文化				历代陵墓明朝陵墓	8	
5954	乐	文化				历代陵墓汉朝陵墓	12	
5955	乐	文化				历代陵墓清东陵	6	
5956	乐	文化				历代陵墓清朝陵墓	9	
5957	乐	文化				历代陵墓长陵和定陵	8	
5958	乐	文化				古人对九州大地的认识	7	
5959	乐	文化				古人建筑选址的理念	6	
5960	乐	文化				古代地方建筑与玉带水	9	
5961	乐	文化				古代庙堂建筑与辟雍	8	
5962	乐	文化				古代庙堂建筑与金水河	6	
5963	乐	文化				古代建筑保护和复建	8	
5964	乐	文化				古代建筑保护理念	6	
5965	乐	文化				古代建筑修缮原则	8	
5966	乐	文化				古代建筑选址与镇山文化	8	
5967	乐	文化				古典园林的四种基本类型	6	
5968	乐	文化				古典园林的开创期和成型期	6	
5969	乐	文化				古典园林的意境美	8	
5970	乐	文化				古典园林的成熟期和提高期	7	
5971	乐	文化				古典园林的鼎盛期	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
5972	乐	文化	620	中国古代建筑文化	183	含义丰富的侗族鼓楼	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1931&wareInfoId=1932
5973	乐	文化				四合院与九宫格	11	
5974	乐	文化				四合院中的礼制	5	
5975	乐	文化				四合院中的节庆	7	
5976	乐	文化				四合院单体建筑形制	10	
5977	乐	文化				四合院大门的四种形态	7	
5978	乐	文化				四合院大门细部介绍	7	
5979	乐	文化				园林意境设计关键和手法	8	
5980	乐	文化				园林源起与《周易》	6	
5981	乐	文化				园林赏析和意境哲理	8	
5982	乐	文化				圆明园的临朝理政建筑	7	
5983	乐	文化				圆明园的历史变迁	13	
5984	乐	文化				圆明园的宗教建筑	9	
5985	乐	文化				圆明园的寝憩建筑	8	
5986	乐	文化				圆明园的文化内涵	6	
5987	乐	文化				圆明园的文化建筑	9	
5988	乐	文化				圆明园的景观建筑	10	
5989	乐	文化				圆明园的观演建筑	7	
5990	乐	文化				圆明园的观稼验农建筑	9	
5991	乐	文化				圆明园的设计内涵	11	
5992	乐	文化				圆明园的造园艺术成就	8	
5993	乐	文化				坛庙建筑的特征	9	
5994	乐	文化				多元化的乡村庙堂	11	
5995	乐	文化				天坛的建筑和布局	9	
5996	乐	文化				天坛的祭天之礼	5	
5997	乐	文化				宫殿建筑的门窗装饰与等级	6	
5998	乐	文化				少数民族地区的各式寺庙佛堂	6	
5999	乐	文化				少数民族的门头装饰和中外门环	6	
6000	乐	文化				屋面呈曲面形的原因	6	
6001	乐	文化				屋面装饰	6	
6002	乐	文化				屋顶的整体造型与等级	6	
6003	乐	文化				山岳祭祀建筑	10	
6004	乐	文化				山西南部早期木构建筑保护历程	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6005	乐	文化				山西南部早期木构建筑概况	8	
6006	乐	文化				山西晋城高平二郎庙修缮经验	9	
6007	乐	文化				布达拉宫保护修缮中实验和传统的结合	6	
6008	乐	文化				布达拉宫第二次保护实例	9	
6009	乐	文化				建筑上的装饰——正吻	9	
6010	乐	文化				建筑上的装饰——正脊和小兽	11	
6011	乐	文化				建筑中的砖石构件	9	
6012	乐	文化				建筑的情节性内容装饰	7	
6013	乐	文化				建筑群体的屋顶组合	7	
6014	乐	文化				建筑装饰内容的民族传统	11	
6015	乐	文化				建筑装饰手法的民族传统	7	
6016	乐	文化				建筑装饰的比拟象征方法	9	
6017	乐	文化				建筑装饰谐音象征和色彩象征	9	
6018	乐	文化				影壁装饰	6	
6019	乐	文化				文昌宫土地庙和财神庙	7	
6020	乐	文化				日本大建筑与中国勺园	6	
6021	乐	文化				曲水有情与古代建筑选址	10	
6022	乐	文化				欧洲古建筑选址与反弓水	8	
6023	乐	文化				水的起落与古人的生存	6	
6024	乐	文化				王家大院恒贞堡的建筑布局	9	
6025	乐	文化				王家大院视履堡的建筑布局	7	
6026	乐	文化				瓦当与滴水	9	
6027	乐	文化				石台基和石台阶的装饰	13	
6028	乐	文化				石栏杆装饰	11	
6029	乐	文化				砖墙装饰	9	
6030	乐	文化				社稷坛	6	
6031	乐	文化				祖先祭祀和太庙	8	
6032	乐	文化				神明祭祀及孔庙	9	
6033	乐	文化				祠堂的功能和形制	7	
6034	乐	文化				紫禁城的工字殿和金釭	9	
6035	乐	文化				紫禁城的拱券门洞	5	
6036	乐	文化				紫禁城的文韬武略和宫阙	6	
6037	乐	文化				紫禁城的殿堂等级	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6038	乐	文化				紫禁城的选址及金水河	8	
6039	乐	文化				紫禁城非壮丽不能重威?	5	
6040	乐	文化				胡氏宗祠和一村多祠	7	
6041	乐	文化				胡氏宗祠的构造及装饰	9	
6042	乐	文化				融入天地山水中的乡土建筑	15	
6043	乐	文化				装饰的定义	5	
6044	乐	文化				诗意栖居的乡土建筑	10	
6045	乐	文化				造园八大手法——有无相生虚实相合	8	
6046	乐	文化				造园八大手法——藏露相因、形神相宜、情景交融	9	
6047	乐	文化				造园八大手法——隔连相随、开合相应、动静相乘	8	
6048	乐	文化				道家仙境与园林蓝本	7	
6049	乐	文化				道法自然的造园理念	6	
6050	乐	文化				镇山文化建筑实例分析	7	
6051	乐	文化				门的构件装饰	5	
6052	乐	文化				陈家祠堂的布局与装饰	6	
6053	乐	文化				陈家祠堂的木雕和砖雕	8	
6054	乐	文化				陈家祠堂的陶塑、泥塑和玻璃装饰	8	
6055	乐	文化				陵墓的产生	7	
6056	乐	文化				陵墓的历史文物价值	6	
6057	乐	文化				陵墓的建筑价值	4	
6058	乐	文化				静升古村的公共建筑	9	
6059	乐	文化				静升古村的宅院规模	6	
6060	乐	文化				颐和园之儒—亲农和商业	6	
6061	乐	文化				颐和园之儒—宫廷区	8	
6062	乐	文化				颐和园之儒—扇面亭	6	
6063	乐	文化				颐和园之儒—水利和军事	8	
6064	乐	文化				颐和园之儒—福山寿海	5	
6065	乐	文化				颐和园之道—文昌阁知鱼桥	8	
6066	乐	文化				颐和园之道—海上三神山	10	
6067	乐	文化				颐和园之释—佛教建筑	10	
6068	乐	文化				颐和园承载着儒释道文化	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6069	乐	文化				颐和园的历史	6	
6070	乐	文化				颐和园的园林手法及季相	9	
6071	乐	文化				颐和园的布局及与文化的关系	5	
6072	乐	文化				颐和园的面积及地形	5	
6073	乐	文化				颐和园石舫和闲逸之所	6	
6074	乐	文化				风格各异的乡土建筑门窗装饰	7	
6075	乐	文化				龙王庙和城隍庙	7	
6076	乐	文化	621	中国民俗文化趣谈	20	中国民俗文化对日本文化所产生的深远影响	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1927&wareInfoId=9828
6077	乐	文化				什么样的风俗经得起历史的考验	5	
6078	乐	文化				“4”对中国人来说是个不吉利的数字吗？	5	
6079	乐	文化				中国神话与中国神话传说的区别	5	
6080	乐	文化				“鱼”文化的由来	6	
6081	乐	文化				中外文化对牙齿的诠释	5	
6082	乐	文化				为何“福”字倒贴	5	
6083	乐	文化				牙齿的真正含义	6	
6084	乐	文化				棒打求子的来历	7	
6085	乐	文化				魁星点斗独占鳌头的由来	6	
6086	乐	文化				除夕撞钟预示着什么？	5	
6087	乐	文化				馄饨的由来	5	
6088	乐	文化				剪纸的传播与继承	5	
6089	乐	文化				过年为什么要吃饺子？	5	
6090	乐	文化				南京园林建筑特点	6	
6091	乐	文化				秦淮灯会	5	
6092	乐	文化				南京绒花	6	
6093	乐	文化				傩文化	5	
6094	乐	文化				顺产面	4	
6095	乐	文化				斗蟋蟀	5	
6096	乐	手工	622	杭绣	6	杭绣的历史	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47770&wareInfoId=47771
6097	乐	手工				杭绣的针法	1	
6098	乐	手工				杭绣的题材	1	
6099	乐	手工				杭绣的制作工艺	4	
6100	乐	手工				杭绣的制作流程	13	
6101	乐	手工				针法的运用	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6102	为	职业技能	623	保健按摩宝典：体验有深度的疗愈之旅	10	保健按摩的基本知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3905&wareInfoId=3906
6103	为	职业技能				人体构成与经络的知识	30	
6104	为	职业技能				头面部、颈肩部及腹部的保健按摩方法	30	
6105	为	职业技能				刮痧和拔罐保健操作方法	30	
6106	为	职业技能				人体保健按摩的常用腧穴	30	
6107	为	职业技能				上肢、下肢及背腰部的保健按摩方法	30	
6108	为	职业技能				美容和减肥保健按摩方法	30	
6109	为	职业技能				足部保健按摩常用的反射区	30	
6110	为	职业技能				足部保健按摩的方法	30	
6111	为	职业技能				芳香保健按摩方法	30	
6112	为	职业技能	624	家居清洁小窍门	5	家居保洁小窍门（二）上	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3943&wareInfoId=3944
6113	为	职业技能				家居保洁小窍门（二）下	8	
6114	为	职业技能				家居保洁小窍门（一）上	20	
6115	为	职业技能				家居保洁小窍门（二）中	12	
6116	为	职业技能				家居保洁小窍门（一）下	10	
6117	为	职业技能	625	月子餐制作	8	月子餐制作01排毒修复与调理类月子餐制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1098&wareInfoId=1099
6118	为	职业技能				月子餐制作1	27	
6119	为	职业技能				月子餐制作2	30	
6120	为	职业技能				孕期营养保健食谱	63	
6121	为	职业技能				孕晚期营养保健	28	
6122	为	职业技能				孕早期营养保健	28	
6123	为	职业技能				孕中期营养保健	28	
6124	为	职业技能				催乳滋补与健身类月子餐制作	30	
6125	为	农业养殖	626	家畜饲养工	12	家畜饲养工（1）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=849&wareInfoId=850
6126	为	农业养殖				家畜饲养工（2）	30	
6127	为	农业养殖				家畜饲养工（3）	30	
6128	为	农业养殖				家畜饲养工（4）	30	
6129	为	农业养殖				家畜饲养工（5）	30	
6130	为	农业养殖				家畜饲养工（6）	30	
6131	为	农业养殖				家畜饲养工（7）	31	
6132	为	农业养殖				家畜饲养工（8）	31	
6133	为	农业养殖				家畜饲养工（9）	61	
6134	为	农业养殖				家畜饲养工（10）	31	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6135	为	农业养殖				家畜饲养工（11）	30	
6136	为	农业养殖				家畜饲养工（12）	30	
6137	为	职业技能	627	生活安全与卫生常识	2	安全用电知识、液化气的安全使用知识、防火灭火知识与防盗知识	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3962&wareInfoId=3963
6138	为	职业技能				家庭餐饮具的清洁	20	
6139	为	职业技能	628	母婴护理：孕产妇及婴幼儿护理常识	11	婴幼儿的保育	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3145&wareInfoId=3146
6140	为	职业技能				孕产妇的护理	25	
6141	为	职业技能				孕产期及婴儿的护理	29	
6142	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（1）	29	
6143	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（2）	29	
6144	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（3）	29	
6145	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（4）	29	
6146	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（5）	29	
6147	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（6）	29	
6148	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（7）	29	
6149	为	职业技能				婴幼儿的喂养与日常护理（8）	29	
6150	为	职业技能	629	服装缝纫工艺：体验一针一线的快乐	12	服装缝纫的基本知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3655&wareInfoId=3656
6151	为	职业技能				男西裤的缝制方法	30	
6152	为	职业技能				连衣裙的缝制方法	30	
6153	为	职业技能				服装装饰的缝纫工艺	30	
6154	为	职业技能				男衬衫的缝制方法	30	
6155	为	职业技能				旗袍的缝制方法	30	
6156	为	职业技能				衣袋的缝制方法	30	
6157	为	职业技能				夹克衫的缝制方法	30	
6158	为	职业技能				衣袖和衣领的缝制方法	30	
6159	为	职业技能				男西装的缝制方法（上）	30	
6160	为	职业技能				男西装的缝制方法（下）	30	
6161	为	职业技能				男大衣的缝制方法	30	
6162	为	创新创业				领导力与表达艺术——意义感	7	
6163	为	创新创业				领导力与表达艺术——演讲的六大要素	9	
6164	为	创新创业				领导力与表达艺术——如何说服别人	8	
6165	为	创新创业				领导力与表达艺术——如何建造一个积极型组织	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
6166	为	创新创业	630	领导力与表达艺术	28	领导力与表达艺术——如何成为一个让人信任的领导	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3720&wareInfoId=3721
6167	为	创新创业				领导力与表达艺术——如何保持投入	7	
6168	为	创新创业				领导力与表达艺术——人生的四个阶段不同的领导力	5	
6169	为	创新创业				领导力与表达艺术——人际关系	6	
6170	为	创新创业				领导力与表达艺术——情商管理（一）	8	
6171	为	创新创业				领导力与表达艺术——情商管理（二）	10	
6172	为	创新创业				领导力与表达艺术——企业优势最大化的4s模型（下）	7	
6173	为	创新创业				领导力与表达艺术——企业优势最大化的4s模型（上）	8	
6174	为	创新创业				领导力与表达艺术——你是那种类型的领导力	6	
6175	为	创新创业				领导力与表达艺术——领导力中的目标设立（上）	6	
6176	为	创新创业				领导力与表达艺术——领导力中的目标设立（下）	6	
6177	为	创新创业				领导力与表达艺术——领导力的三个维度	7	
6178	为	创新创业				领导力与表达艺术——领导力成长的四个维度（上）	6	
6179	为	创新创业				领导力与表达艺术——领导力成长的四个维度（下）	6	
6180	为	创新创业				领导力与表达艺术——开始的工具	5	
6181	为	创新创业				领导力与表达艺术——何为领导力	8	
6182	为	创新创业				领导力与表达艺术——沟通的三个维度（上）	6	
6183	为	创新创业				领导力与表达艺术——沟通的三个维度（下）	6	
6184	为	创新创业				领导力与表达艺术——沟通的场景	9	
6185	为	创新创业				领导力与表达艺术——成就与幸福的解读	9	
6186	为	创新创业				领导力与表达艺术——成就（上）	6	
6187	为	创新创业				领导力与表达艺术——成就（下）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6188	为	创新创业				领导力与表达艺术——成功与成长的关系	9	
6189	为	创新创业				领导力与表达艺术——表达艺术的主题与三大要素	7	
6190	为	职业技能	631	田园养老：种菜，一种传统又时尚的养老方式	3	蔬菜栽培基础知识、机械药械与农药基础知识	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=853&wareInfoId=854
6191	为	职业技能				设施育苗全过程操作	30	
6192	为	职业技能				苗期虫害防治与定植	29	
6193	为	职业技能	632	田园养老乐生活：种下果树苗，添绿又增收	5	果树的分类、品种及生长周期	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=861&wareInfoId=863
6194	为	职业技能				果树育苗全过程指导	30	
6195	为	职业技能				果树栽植全过程指导及果园的肥水、花果管理	30	
6196	为	职业技能				果树的整形修剪、休眠期管理及设施果树管理	29	
6197	为	农业养殖				果树病虫害防治与采收	30	
6198	为	职业技能	633	衣物洗涤和熨烫收藏	7	常见的洗涤及去渍方法	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3897&wareInfoId=3898
6199	为	职业技能				常见的衣物的洗涤方法	27	
6200	为	职业技能				常见纺织类物品的洗涤方法	11	
6201	为	职业技能				洗涤织物与洗涤用品	27	
6202	为	职业技能				衣物的洗涤	22	
6203	为	职业技能				织物洗涤的基本方法	29	
6204	为	职业技能				衣物的熨烫与保管	24	
6205	为	职业技能	634	护工技能培训	10	护工技能培训（一）	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=879&wareInfoId=880
6206	为	职业技能				护工技能培训（三）	29	
6207	为	职业技能				护工技能培训（二）	29	
6208	为	职业技能				护工技能培训（四）	29	
6209	为	职业技能				护工技能培训（五）	29	
6210	为	职业技能				护工的准备工作	30	
6211	为	职业技能				病人的清洁护理	30	
6212	为	职业技能				冷热疗法及给药护理	30	
6213	为	职业技能				卧位及活动的护理	30	
6214	为	职业技能				老年人的护理与常见疾病的护理	30	
6215	学	摄影	635	摄影简史	4	时光印记摄影的奇妙起点	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
6216	学	摄影				光影流转摄影艺术的演变之路	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6217	学	摄影	635	摄影简史	4	影像盛世当代摄影的多元呈现	9	y?courseId=66509&wareInfoId=66505
6218	学	摄影				预见未来摄影艺术的趋势与展望	9	
6219	康	家庭照护	636	健康知多少——明明白白你的心	3	认识心脏	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28389&wareInfoId=28390
6220	康	家庭照护				引起冠状动脉病变的原因	10	
6221	康	家庭照护				如何预防冠心病	8	
6222	德	时事思政	637	中国精神谱系：贯穿百年历史，弘扬伟大精神	21	航天精神	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65043&wareInfoId=65047
6223	德	时事思政				红船精神	9	
6224	德	时事思政				建党精神	11	
6225	德	时事思政				抗美援朝精神	11	
6226	德	时事思政				脱贫攻坚精神	10	
6227	德	时事思政				“两弹一星”精神	8	
6228	德	时事思政				井冈山精神	10	
6229	德	时事思政				抗疫精神	10	
6230	德	时事思政				女排精神	9	
6231	德	时事思政				雷锋精神	10	
6232	德	时事思政				苏区精神	8	
6233	德	时事思政				北大荒精神	9	
6234	德	时事思政				延安精神	10	
6235	德	时事思政				焦裕禄精神	8	
6236	德	时事思政				抗战精神	9	
6237	德	时事思政				大庆精神	7	
6238	德	时事思政				沂蒙精神	8	
6239	德	时事思政				红旗渠精神	11	
6240	德	时事思政				西柏坡精神	8	
6241	德	时事思政				长征精神	9	
6242	德	时事思政				南泥湾精神	10	
6243	乐	声乐				合唱指挥的基本技术与表现	25	
6244	乐	声乐				中国合唱作品《春天来了》赏析	25	
6245	乐	声乐				无伴奏合唱《哦！大地》	25	
6246	乐	声乐				图式的变化与呼吸	25	
6247	乐	声乐				中国合唱作品《戈壁蜃潮》赏析	25	
6248	乐	声乐				无伴奏合唱《春的召唤》	25	
6249	乐	声乐				对音乐表现做出的指挥	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6250	乐	声乐	638	合唱指挥技术提升与经典作品赏析	20	外国合唱作品《黄昏》赏析	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93235&wareInfoId=5849
6251	乐	声乐				同声合唱《山在虚无缥缈间》	25	
6252	乐	声乐				切分音、连音与断音、强音与弱音	25	
6253	乐	声乐				外国合唱作品《倾盆大雨》赏析	25	
6254	乐	声乐				同声合唱《渔阳鼙鼓动地来》	25	
6255	乐	声乐				渐强与渐弱、突强与突弱、轮唱	25	
6256	乐	声乐				瞿希贤及其作品赏析	25	
6257	乐	声乐				童声合唱《留给我》	25	
6258	乐	声乐				渐快与渐慢、突快与突慢、分拍与合拍	25	
6259	乐	声乐				陆在易及其作品赏析	25	
6260	乐	声乐				童声合唱《老师在绿荫中走》	25	
6261	乐	声乐				混声合唱《祖国，慈祥的母亲》	25	
6262	乐	声乐				混声合唱《飞来的花瓣》	25	
6263	乐	文化	639	茶香武夷：品味茶道文化，探访武夷山茶	14	追溯“茶”字的文化渊源	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93234&wareInfoId=8632
6264	乐	文化				武夷精粹亲力亲为打造品质茶	5	
6265	乐	文化				武夷岩茶茶种命名的艺术	5	
6266	乐	文化				晴天茶晴天北风吹拂下的瑰宝	5	
6267	乐	文化				武夷岩茶品鉴的至高境界	5	
6268	乐	文化				红茶发掘的偶然与必然性	5	
6269	乐	文化				武夷茶人对茶道的坚守与传承	5	
6270	乐	文化				红茶生产制定的艺术	5	
6271	乐	文化				武夷岩茶的集大成者——王威王	5	
6272	乐	文化				白鸡冠武夷山珍稀茶种品鉴	5	
6273	乐	文化				泡茶与心情之间的微妙联系	5	
6274	乐	文化				菜茶武夷山茶文化的独特篇章	5	
6275	乐	文化				茶的品质与个人风格的和谐共鸣	5	
6276	乐	文化				中外茶友共赏武夷岩茶的魅力	5	
6277	乐	文化				汉代博山炉的材质与工艺	7	
6278	乐	文化				大明宣德炉的材质与工艺	8	
6279	乐	文化				唐开元宫中香	10	
6280	乐	文化				人间有味苏东坡与合香的邂逅	8	
6281	乐	文化				汉代博山炉的功能与传承	6	
6282	乐	文化				大明宣德炉的艺术与价值	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6283	乐	文化	640	历代香史：漫谈氤氲千年的传统香文化	20	杨贵妃帏中衙香	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93233&wareInfoId=2028
6284	乐	文化				苏东坡香方探秘二苏旧局（上）	7	
6285	乐	文化				胡椒的传奇	8	
6286	乐	文化				鹅梨帐中香	8	
6287	乐	文化				苏东坡香方探秘二苏旧局（下）	7	
6288	乐	文化				香方断代与度量衡转换	8	
6289	乐	文化				苏东坡香方探秘雪中春信（上）	8	
6290	乐	文化				大明皇家香事记忆	9	
6291	乐	文化				苏东坡香方探秘雪中春信（中）	6	
6292	乐	文化				大明徐皇后香中见贤淑	8	
6293	乐	文化				苏东坡香方探秘雪中春信（下）	6	
6294	乐	文化				雅韵天成宋徽宗的艺术世界	7	
6295	乐	文化				繁华梦回宋徽宗奢华生活的香影	8	
6296	乐	文化				皇家香方秘密宣和贵妃王氏金香	11	
6297	学	文学	641	古诗词赏析：感受诗词中的“风花雪月”	21	《春晓》	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93232&wareInfoId=1309
6298	学	文学				《十五夜望月》	5	
6299	学	文学				《咏柳》	4	
6300	学	文学				《四时田园杂兴》（其三十一）	4	
6301	学	文学				《四时田园杂兴》（其二十五）	6	
6302	学	文学				《小池》	4	
6303	学	文学				《望天门山》	5	
6304	学	文学				《村居》	5	
6305	学	文学				《村晚》	5	
6306	学	文学				《江上渔者》	3	
6307	学	文学				《泊船瓜洲》	5	
6308	学	文学				《画鸡》	3	
6309	学	文学				《绝句》（两个黄鹂鸣翠柳）	6	
6310	学	文学				《绝句》（迟日江山丽）	8	
6311	学	文学				《舟夜书所见》	3	
6312	学	文学				《鸟鸣涧》	3	
6313	学	文学				《蜂》	3	
6314	学	文学				《墨梅》	5	
6315	学	文学				《石灰吟》	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6316	学	文学				《竹石》	5	
6317	学	文学				《秋叶将晓出篱门迎凉有感》	5	
6318	乐	绘画	642	中国山水画创作进阶：笔墨技法提升与创作	18	雨点皴	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93231&wareInfoId=6876
6319	乐	绘画				山水画的位置经营	7	
6320	乐	绘画				豆瓣皴	5	
6321	乐	绘画				山水画的勾、皴、擦	9	
6322	乐	绘画				钉头皴	5	
6323	乐	绘画				山水画的点苔	8	
6324	乐	绘画				米点皴	5	
6325	乐	绘画				山水画的渲染上色	4	
6326	乐	绘画				披麻皴	6	
6327	乐	绘画				山水画的调整落款	7	
6328	乐	绘画				解索皴	7	
6329	乐	绘画				荷叶皴	7	
6330	乐	绘画				折带皴	5	
6331	乐	绘画				牦牛皴	7	
6332	乐	绘画				卷云皴	7	
6333	乐	绘画				斧劈皴	7	
6334	乐	绘画				拖泥带水皴	6	
6335	乐	绘画				刮铁皴	6	
6336	乐	绘画	643	爱新觉罗·启骧：探索字体运用，打造个性化书法风格	18	楷书作品讲解	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=93230&wareInfoId=6537
6337	乐	绘画				人字的运用	8	
6338	乐	绘画				临摹碑帖概述	5	
6339	乐	绘画				间架结构的松紧原则与不雷同性	9	
6340	乐	绘画				行书作品讲解	15	
6341	乐	绘画				框内字的运用	10	
6342	乐	绘画				如何学碑帖	6	
6343	乐	绘画				横竖的练习方法	6	
6344	乐	绘画				草书作品讲解	14	
6345	乐	绘画				文、可字的运用	4	
6346	乐	绘画				如何临碑帖	16	
6347	乐	绘画				衡量书法美的标准	8	
6348	乐	绘画				日、目字的运用	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6349	乐	绘画				如何选碑帖	5	
6350	乐	绘画				米字的运用	5	
6351	乐	绘画				临摹碑帖时如何选字体	4	
6352	乐	绘画				各种点的运用	6	
6353	乐	绘画				临摹碑帖时如何选字形	12	
6354	康	食品营养	644	舌尖上的安全	6	咖啡因的诱惑咖啡、浓茶、巧克力、可乐和能量饮料	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66537&wareInfoId=66531
6355	康	食品营养				化学暗流警惕有机磷农药、甲醇、亚硝酸盐的毒性威胁	6	
6356	康	食品营养				重金属元素之患铝、镉、铜、铅、汞的潜在风险	8	
6357	康	食品营养				真菌警示毒蘑菇与霉变食品的危害	8	
6358	康	食品营养				细菌危机肠毒素、内毒素的隐秘侵袭	6	
6359	康	食品营养				植物背后的阴影毒素的秘密	6	
6360	康	中医保健	645	认识人体的六大系统	6	内分泌系统激素的指挥官	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66530&wareInfoId=66524
6361	康	中医保健				消化系统营养转化之旅	5	
6362	康	中医保健				泌尿系统体内的清洁站	5	
6363	康	中医保健				免疫系统身体的守护神	5	
6364	康	中医保健				心血管系统生命的动力源泉	6	
6365	康	中医保健				骨骼系统人体的坚固支撑	6	
6366	康	食品营养	646	轻松学营养 吃出强大免疫力	12	孕育新生孕妇营养全攻略	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66523&wareInfoId=66511
6367	康	食品营养				生命之基蛋白质	7	
6368	康	食品营养				宝贝成长7~24月龄婴幼儿营养指南	6	
6369	康	食品营养				活力之源碳水化合物	5	
6370	康	食品营养				快乐学前学龄前儿童营养宝典	7	
6371	康	食品营养				健康守护脂类	7	
6372	康	食品营养				智慧成长学龄儿童营养秘诀	5	
6373	康	食品营养				营养宝藏脂溶性维生素	6	
6374	康	食品营养				绿色生活素食人群营养智慧	6	
6375	康	食品营养				液体能量水溶性维生素	7	
6376	康	食品营养				微量之力矿物质	5	
6377	康	食品营养				生命之泉水	5	
6378	康	心理健康				改变不合理认知	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6379	康	心理健康	647	让自己快乐起来：心理健康维护的实用方法	5	人际交往法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66145&wareInfoId=38791
6380	康	心理健康				心理干预法	8	
6381	康	心理健康				注意转移法	8	
6382	康	心理健康				自我调节法	8	
6383	乐	文化	648	春日节气探春	6	二十四节气之立春	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66011&wareInfoId=33103
6384	乐	文化				二十四节气之雨水	8	
6385	乐	文化				二十四节气之惊蛰	7	
6386	乐	文化				二十四节气之春分	8	
6387	乐	文化				二十四节气之清明	8	
6388	乐	文化				二十四节气之谷雨	8	
6389	学	表演	649	国家老年大学教学成果展演暨2024年春节特别节目	10	情景表演《我带妈妈来上学》	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=66010&wareInfoId=65988
6390	学	表演				歌曲《让我们荡起双桨》	2	
6391	学	表演				合唱《夕阳红》	5	
6392	学	表演				唱演《今天我退休啦》	4	
6393	学	表演				侗歌《和谐·自然》	4	
6394	学	表演				舞蹈《龙年送福》	4	
6395	学	表演				群舞《喜雨》	5	
6396	学	表演				戏歌《奋斗起航》	5	
6397	学	表演				歌曲联唱《打起手鼓唱起歌》《大海啊故乡》《女儿情》《我爱你中国》	17	
6398	学	表演				抒情诗朗诵《妈妈，稻子熟了》	5	
6399	康	运动健康	650	中国传统保健锻炼方法	7	中医导引术体医融合的千年典范（上）	101	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65936&wareInfoId=65937
6400	康	运动健康				中医导引术体医融合的千年典范（下）	87	
6401	康	运动健康				中华射艺	4	
6402	康	运动健康				十二生肖养生保健	6	
6403	康	运动健康				传统武术器械套路“缠海鞭杆”	6	
6404	康	运动健康				灵动舞狮	33	
6405	康	运动健康				益肺养气法	6	
6406	康	中医保健	651	应季鲜果巧护心	6	应季鲜果巧护心(上)	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65805&wareInfoId=65802
6407	康	中医保健				应季鲜果巧护心(中)	14	
6408	康	中医保健				应季鲜果巧护心(下)	13	
6409	康	中医保健				应季鲜果巧护心（上）	14	
6410	康	中医保健				应季鲜果巧护心（中）	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6411	康	中医保健				应季鲜果巧护心（下）	13	
6412	乐	生活休闲	652	数学文化赏析	10	斐波那契数列	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40311&wareInfoId=40312
6413	乐	生活休闲				黄金分割	5	
6414	乐	生活休闲				莫比乌斯环的发现	4	
6415	乐	生活休闲				欧氏的《几何原本》	8	
6416	乐	生活休闲				七桥问题与欧拉定理	4	
6417	乐	生活休闲				三次数学危机	7	
6418	乐	生活休闲				世界三大数学猜想（1）	6	
6419	乐	生活休闲				世界三大数学猜想（2）	5	
6420	乐	生活休闲				数学与数学文化	4	
6421	乐	生活休闲				中国古代数学	7	
6422	德	公民素养	653	银龄反诈：“新燕京八景”新市民的新生活	8	防范虚假网络投资理财诈骗	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65788&wareInfoId=65780
6423	德	公民素养				远离非法集资守好养老钱袋	1	
6424	德	公民素养				谨防电商虚假购物	1	
6425	德	公民素养				警惕“征信修复”骗局依法维护合法权益	1	
6426	德	公民素养				刷单诈骗套路多天降馅饼别当真	1	
6427	德	公民素养				警惕网络贷款诈骗别让心动变心痛	1	
6428	德	公民素养				冒充公检法招摇撞骗法难容	1	
6429	德	公民素养				保护个人信息谨防泄密风险	1	
6430	德	时事思政	654	中国法治从哪来，到哪去？	5	我们想要怎样的“法治”	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39348&wareInfoId=39349
6431	德	时事思政				中国法制从哪里来到哪里去	5	
6432	德	时事思政				中国法治建设的进程	7	
6433	德	时事思政				中国法治建设的切入口	5	
6434	德	时事思政				中国有“法治”传统吗？	5	
6435	德	时事思政	655	“红船精神”的内涵和传承	10	第一集红船精神的由来和时间脉络	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40121&wareInfoId=40131
6436	德	时事思政				第二集红船精神的内涵	7	
6437	德	时事思政				第三集红船精神的时代价值是什么？	5	
6438	德	时事思政				第四集首创精神生动案例（上）	6	
6439	德	时事思政				第五集首创精神生动案例（下）	7	
6440	德	时事思政				第六集奋斗精神生动案例（上）	6	
6441	德	时事思政				第七集奋斗精神生动案例（下）	7	
6442	德	时事思政				第八集奉献精神生动案例（上）	6	
6443	德	时事思政				第九集奉献精神生动案例（下）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6444	德	时事思政				第十集新时代如何弘扬红船精神	5	
6445	德	时事思政	656	微党课：红船精神传承	8	传承“红船精神”让教育梦想起航	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40356&wareInfoId=40357
6446	德	时事思政				从“最多跑一次”改革看“看“红船精神”的新时代意义	5	
6447	德	时事思政				观古今，话初心，扬帆起航	10	
6448	德	时事思政				红船精神新时代的不竭动力	6	
6449	德	时事思政				铭记历史，不忘初心——向老革命根据地的教育英雄模范学习	6	
6450	德	时事思政				谈首创话奋斗讲奉献	6	
6451	德	时事思政				田间地头办教育红船精神在闪光	5	
6452	德	时事思政				为红船再添一抹红	6	
6453	德	时事思政	657	红色党史，百年历程	13	香港回归“一国两制”结硕果	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65029&wareInfoId=65030
6454	德	时事思政				抗美援朝屹立于世界东方的宣言书	8	
6455	德	时事思政				八七会议中国共产党历史上第一次伟大转折	8	
6456	德	时事思政				古田会议建设党领导的新型人民军队	8	
6457	德	时事思政				党的十八大中国特色社会主义进入新时代	7	
6458	德	时事思政				党的八大适合中国国情社会主义道路的探索	7	
6459	德	时事思政				西安事变促成抗日民族统一战线的建立	7	
6460	德	时事思政				十一届三中全会开启改革开放新时期	6	
6461	德	时事思政				党的十九大开启全面建设社会主义现代化国家新征程	9	
6462	德	时事思政				南方谈话中国改革进入新阶段	8	
6463	德	时事思政				六届六中全会毛泽东首提“马克思主义中国化”	7	
6464	德	时事思政				党的七大第一座理论大厦的构筑	7	
6465	德	时事思政				共同纲领新中国蓝图的擘画	8	
6466	为	投资理财	658	玩转家庭理财	4	素颜的分红险还漂亮吗？	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32946&wareInfoId=32947
6467	为	投资理财				基金宝宝不可爱了吗？	8	
6468	为	投资理财				当房奴就不快乐吗？	9	
6469	为	投资理财				低价股真的便宜吗？	10	
6470	乐	声乐	659	乐理知识：声乐初学者必须掌握的基础知	4	歌唱的吐字	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28897&wareInfoId=28898
6471	乐	声乐				《夕阳红》声乐课教学	5	
6472	乐	声乐				《呼吸方法及训练》教学	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6473	乐	声乐		识		西班牙民歌《划船》的简谱视唱	6	
6474	为	农业养殖	660	生物大观园——动物篇	8	超级猪妈妈太湖猪	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38827&wareInfoId=38828
6475	为	农业养殖				古怪的地下精灵裸鼹鼠	10	
6476	为	农业养殖				古老的鸟仙朱鹮	10	
6477	为	农业养殖				湖羊	8	
6478	为	农业养殖				建筑艺术大师园丁鸟	9	
6479	为	农业养殖				冷艳而致命的漂浮者僧帽水母	9	
6480	为	农业养殖				仙居鸡	8	
6481	为	农业养殖				自己动手来养蚕2	11	
6482	乐	器乐	661	琵琶基础	7	琵琶基础课程（一）	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32897&wareInfoId=32898
6483	乐	器乐				琵琶基础课程（二）	18	
6484	乐	器乐				琵琶基础课程（三）	24	
6485	乐	器乐				琵琶基础课程（四）	24	
6486	乐	器乐				琵琶基础课程（五）	21	
6487	乐	器乐				琵琶基础课程（六）	13	
6488	乐	器乐				琵琶基础课程（七）	14	
6489	康	中医保健	662	学会中医养生，自在衣食住行	5	中医学基本知识	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33471&wareInfoId=33472
6490	康	中医保健				衣着篇香囊的奥秘与应用	6	
6491	康	中医保健				饮食篇汤药的智慧与食疗	8	
6492	康	中医保健				家居生活篇生活中的保健措施	21	
6493	康	中医保健				行动篇气功与身心调和	13	
6494	康	中医保健	663	健康指南：揭秘那些常见的老年人高发疾病	10	防控隐匿风险——主动脉夹层的识别与治疗	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28902&wareInfoId=28903
6495	康	中医保健				血压探秘——高血压的诊断与治疗	19	
6496	康	中医保健				降压有道——高血压生活方式干预指导	18	
6497	康	中医保健				心脏保卫战——冠心病的预防与应对	8	
6498	康	中医保健				心脏康复之路——心衰患者的自我管理	17	
6499	康	中医保健				警惕“脑中风”的威胁——脑卒中的预防与应对	13	
6500	康	中医保健				甜蜜的负担——糖尿病成因与危害解析	8	
6501	康	中医保健				守护男性健康——前列腺疾病识别与治疗策略	12	
6502	康	中医保健				顺畅呼吸之道——老年呼吸系统疾病应对	16	
6503	康	中医保健				房颤早知道——老年房颤的识别与早期治疗	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6504	康	慢病管理	664	老年常见慢性病管理指南	10	如何预防和应对骨质疏松症？	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28813&wareInfoId=28814
6505	康	慢病管理				高血压的成因和表现是什么？	12	
6506	康	慢病管理				如何预防和识别心绞痛？	15	
6507	康	慢病管理				如何有效防治脑卒中？	13	
6508	康	慢病管理				什么是糖尿病？	14	
6509	康	慢病管理				如何通过呼吸锻炼改善肺通气功能？	16	
6510	康	慢病管理				如何对高血压进行有效治疗？	14	
6511	康	慢病管理				心肌梗死要如何进行治疗？	15	
6512	康	慢病管理				如何监测您的血糖？	17	
6513	康	慢病管理				糖尿病要如何进行治疗？	15	
6514	乐	生活休闲	665	香道	8	香道药用-养生祛湿	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28660&wareInfoId=28661
6515	乐	生活休闲				香道祭祀-礼神祭祖	6	
6516	乐	生活休闲				香道建筑-美化环境	6	
6517	乐	生活休闲				香品门类之沉香	6	
6518	乐	生活休闲				香品门类之檀香	8	
6519	乐	生活休闲				香品门类之龙脑香	7	
6520	乐	生活休闲				香品门类之麝香	7	
6521	乐	生活休闲				香品门类之天香香料-单品香	6	
6522	乐	生活休闲	666	绿茶：春日永存	16	认识紧压绿茶—安茶	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5653&wareInfoId=5654
6523	乐	生活休闲				认识烘青绿茶—信阳毛尖	5	
6524	乐	生活休闲				认识蒸青绿茶-恩施玉露	4	
6525	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—西湖龙井	5	
6526	乐	生活休闲				认识晒青绿茶—滇青	5	
6527	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—安吉白茶	5	
6528	乐	生活休闲				认识紧压绿茶—竹筒香茶	6	
6529	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—碧螺春	5	
6530	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—六安瓜片	4	
6531	乐	生活休闲				认识烘青绿茶—黄山毛峰	5	
6532	乐	生活休闲				认识紧压绿茶—沱茶	6	
6533	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—松萝茶	5	
6534	乐	生活休闲				认识炒青绿茶—日照绿茶	4	
6535	乐	生活休闲				认识烘青绿茶—太平猴魁	7	
6536	乐	生活休闲				认识紧压绿茶—紧茶	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6537	乐	生活休闲				认识紧压绿茶—七子饼茶	6	
6538	乐	绘画	667	手绘	3	手绘的作用及意义	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28683&wareInfoId=28684
6539	乐	绘画				手绘之家具设计	15	
6540	乐	绘画				手绘之田园风格设计	18	
6541	德	公民素养	668	遗嘱故事	5	老人财产不给孩子给外人，合情合理合法吗?	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65755&wareInfoId=65688
6542	德	公民素养				终身孤寡无儿无女，生前身后事如何处理	11	
6543	德	公民素养				继承我爸的房子，为什么要找叔叔签字?	12	
6544	德	公民素养				父亲的婚前财产，继母也有份继承?	10	
6545	德	公民素养				爷爷把房子留给孙子，为什么法院不能判继承?	12	
6546	德	公民素养	669	十大高发类诈骗案件解说	10	婚恋、交友类诈骗	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65687&wareInfoId=65677
6547	德	公民素养				冒充电商物流客服类客服	1	
6548	德	公民素养				冒充公检法类诈骗	1	
6549	德	公民素养				冒充领导、熟人类诈骗	1	
6550	德	公民素养				刷单返利类诈骗	1	
6551	德	公民素养				网络游戏产品虚假交易类诈骗	1	
6552	德	公民素养				虚假购物、服务类诈骗	1	
6553	德	公民素养				虚假网络贷款类诈骗	1	
6554	德	公民素养				虚假网络投资理财类诈骗	2	
6555	德	公民素养				虚假征信类诈骗	1	
6556	德	公民素养	670	七大反诈利器	7	国家反诈中心APP	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65676&wareInfoId=65669
6557	德	公民素养				96110预警劝阻专线	1	
6558	德	公民素养				12381涉诈预警劝阻短信	1	
6559	德	公民素养				全国移动电话卡”一证通查”	2	
6560	德	公民素养				云闪付APP”一键查卡”	3	
6561	德	公民素养				反诈名片	2	
6562	德	公民素养				全国互联网账号“一证通查0”	2	
6563	德	公民素养	671	银发守护安全	12	课程1“免费送”是怎么回事	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
6564	德	公民素养				课程1黄晓明教您识别养老诈骗	6	
6565	德	公民素养				课程2“一折购”靠谱吗	4	
6566	德	公民素养				课程2黄昏恋也需擦亮眼	6	
6567	德	公民素养				课程3火眼金睛识谣言	2	
6568	德	公民素养				课程3“警察”说我犯事了	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6569	德	公民素养	671	课	12	课程4“大师荐股”能赚到钱吗	4	y?courseId=65495&wareInfoId=65496
6570	德	公民素养				课程4“刷单兼职”靠谱吗	5	
6571	德	公民素养				课程5过度上网之后	4	
6572	德	公民素养				课程5银行卡能租售吗？	3	
6573	德	公民素养				课程6“网购客服”突然来电	4	
6574	德	公民素养				课程6不明二维码别乱扫	4	
6575	德	隔代教育	672	家庭教育必修课：打造和谐家庭成长环境	26	我和孩子共成长-家庭教育之“沟通情商”	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65444&wareInfoId=28775
6576	德	隔代教育				如何正确批评孩子	24	
6577	德	隔代教育				如何正确表扬孩子	20	
6578	德	隔代教育				如何进行家庭教育沙龙	30	
6579	德	隔代教育				青春期孩子的成长规律	34	
6580	德	隔代教育				亲子关系的十大基本技巧	33	
6581	德	隔代教育				亲子关系的九项基本要诀	60	
6582	德	隔代教育				亲子沟通	73	
6583	德	隔代教育				溺爱的表现和危害	59	
6584	德	隔代教育				家长太重成绩的原因和危害	31	
6585	德	隔代教育				家长教育态度不一致的危害	29	
6586	德	隔代教育				家长过高期望产生的原因	34	
6587	德	隔代教育				家长不良用语的危害	30	
6588	德	隔代教育				家校共育	44	
6589	德	隔代教育				家庭教育指导师业务技能运用	33	
6590	德	隔代教育				家庭教育指导师－特殊类型家庭的家庭教育	27	
6591	德	隔代教育				家庭教育指导师培训－如何与孩子谈性	59	
6592	德	隔代教育				家庭教育的现状	55	
6593	德	隔代教育				家庭教育的任务和内容	31	
6594	德	隔代教育				家风建设	27	
6595	德	隔代教育				婚姻那点事	64	
6596	德	隔代教育				儿童学习能力家庭训练方法	54	
6597	德	隔代教育				打骂教育的危害及对策	29	
6598	德	隔代教育				恋爱那点事	48	
6599	德	隔代教育				0-6岁孩子的成长规律	53	
6600	德	隔代教育				12岁孩子的成长规律	41	
6601	学	数字素养				如何调节手机键盘大小	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6602	学	数字素养	673	智能手机的基础应用	8	如何设置一个好听的手机铃声	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33599&wareInfoId=33601
6603	学	数字素养				如何在手机NFC里绑定银行卡、门禁卡等	3	
6604	学	数字素养				智能手机NFC功能简介	2	
6605	学	数字素养				智能手机WIFI连接、移动数据和个人热点的开启	2	
6606	学	数字素养				智能手机密码设置的基本操作	4	
6607	学	数字素养				智能手机显示设置和音量调节	3	
6608	学	数字素养				智能手机字体大小、主题、护眼模式及阅读模式的设置	2	
6609	学	数字素养	674	手把手教你如何用智能手机	5	开天辟地头一回-微信基础使用（一）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33427&wareInfoId=33428
6610	学	数字素养				开天辟地头一回-微信基础使用（智能手机的介绍及基本使用）	10	
6611	学	数字素养				手机里的报社-微信公众号	5	
6612	学	数字素养				手机支付更便捷-微信钱包	4	
6613	学	数字素养				学会这一招-年轻十岁不是梦	4	
6614	学	数字素养	675	微信里的相关功能	18	“扫一扫”和“收付款”的区别	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33580&wareInfoId=33581
6615	学	数字素养				辨别小程序中的广告	2	
6616	学	数字素养				减少消息打扰	2	
6617	学	数字素养				如何查看微信步数以及如何在微信运动与朋友互动	2	
6618	学	数字素养				如何查询自己所在地区的中、高风险地区	2	
6619	学	数字素养				如何发布群公告、参与群接龙	3	
6620	学	数字素养				如何发送语音分享照片和位置	1	
6621	学	数字素养				如何进行生活服务线上查询	2	
6622	学	数字素养				如何开启“关怀模式”	2	
6623	学	数字素养				如何扫码点餐	1	
6624	学	数字素养				如何使用小程序买菜买药	3	
6625	学	数字素养				如何在“钱包”中添加银行卡	2	
6626	学	数字素养				如何在线上办理手机业务	2	
6627	学	数字素养				如何在线上进行生活缴费	3	
6628	学	数字素养				什么是小程序	2	
6629	学	数字素养				微信表情包的收藏、发送、隐藏含义	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6630	学	数字素养				微信如何添加通讯录好友及朋友圈隐私功能设置	3	
6631	学	数字素养				转账红包新规则	2	
6632	学	数字素养	676	休闲娱乐及创作	39	如何在家健身	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33634&wareInfoId=33642
6633	学	数字素养				如何在手机上听书	3	
6634	学	数字素养				如何找到自己喜欢的电视剧或电影	3	
6635	学	数字素养				如何拍出更好看的照片	2	
6636	学	数字素养				如何注册登录音乐软件	1	
6637	学	数字素养				手机视频软件的登录及使用	3	
6638	学	数字素养				如何下载电视剧及电影	3	
6639	学	数字素养				如何使用听歌识曲	1	
6640	学	数字素养				如何对照片进行二次加工	3	
6641	学	数字素养				如何获取适合自己的健身课程	2	
6642	学	数字素养				如何选择并关注自己喜欢的广播节目	2	
6643	学	数字素养				短视频平台的注册及观看	2	
6644	学	数字素养				如何“刷”到自己喜欢的短视频	2	
6645	学	数字素养				如何听到自己喜欢的歌曲	2	
6646	学	数字素养				如何将多张照片拼在一起	2	
6647	学	数字素养				如何继续观看之前看过的电视	2	
6648	学	数字素养				如何在线K歌	1	
6649	学	数字素养				如何投屏观看电视剧	1	
6650	学	数字素养				学会P图重返18岁	2	
6651	学	数字素养				学会辨别短视频中的广告	3	
6652	学	数字素养				如何建立属于自己的歌单	3	
6653	学	数字素养				如何拍摄短视频	1	
6654	学	数字素养				如何进行图文创作1	3	
6655	学	数字素养				如何在音乐软件中设置定时关闭	1	
6656	学	数字素养				如何拼接、剪辑视频长短	3	
6657	学	数字素养				如何进行图文创作2	2	
6658	学	数字素养				如何剪同款	2	
6659	学	数字素养				如何发布及分享图文创作	3	
6660	学	数字素养				如何使用特效、模板拍摄短视频	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6661	学	数字素养				如何在短视频中加入特效、文字、背景音乐等	2	
6662	学	数字素养				如何在视频中添加画中画以及素材	2	
6663	学	数字素养				如何用已有照片、视频制作短视频	3	
6664	学	数字素养				如何给视频增加特效和贴纸	3	
6665	学	数字素养				如何给视频添加文字、增加字幕	2	
6666	学	数字素养				如何调节视频声音，添加音乐	2	
6667	学	数字素养				如何进行合拍、拍同款	2	
6668	学	数字素养				如何进行更专业的视频剪辑	3	
6669	学	数字素养				如何将视频存草稿箱或上传	2	
6670	学	数字素养				如何导出剪映中的视频并进行发布	2	
6671	乐	器乐	677	手风琴入门	10	认识手风琴	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65399&wareInfoId=65400
6672	乐	器乐				右手键盘以及风箱控制	13	
6673	乐	器乐				左手的键钮	11	
6674	乐	器乐				左手大和弦的简单乐曲演奏	15	
6675	乐	器乐				左右手一对多模式	15	
6676	乐	器乐				左手小和弦的简单乐曲演奏	15	
6677	乐	器乐				乐曲《平安夜》初步教学	14	
6678	乐	器乐				《平安夜》详细内容讲解	14	
6679	乐	器乐				《小鸟飞来了》教学	13	
6680	乐	器乐				指法综合练习	17	
6681	乐	器乐	678	吉他入门	10	初识吉他基础讲解	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65335&wareInfoId=65336
6682	乐	器乐				单曲练习《小星星》	10	
6683	乐	器乐				简谱与六线谱互相转换	10	
6684	乐	器乐				弹唱简谱《四季歌》	11	
6685	乐	器乐				四指法练习《小星星》	14	
6686	乐	器乐				和旋弹唱《兰花草》	12	
6687	乐	器乐				C自然大调正三和弦	10	
6688	乐	器乐				A小调正三和弦弹唱	13	
6689	乐	器乐				弹唱《同桌的你》	9	
6690	乐	器乐				扫弦弹唱《同桌的你》	11	
6691	乐	器乐				认识古筝	10	
6692	乐	器乐				正确佩戴指甲与右手食指抹	13	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6693	乐	器乐	679	古筝入门	10	右手中指勾与左手揉弦	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65324&wareInfoId=65325
6694	乐	器乐				右手大撮技巧	12	
6695	乐	器乐				右手小撮技巧	13	
6696	乐	器乐				左手按弦弹奏与动作要领	11	
6697	乐	器乐				古筝左手按音弹奏	11	
6698	乐	器乐				右手连抹弹奏技巧	10	
6699	乐	器乐				右手连托技巧	11	
6700	乐	器乐				花指技巧弹奏	13	
6701	乐	器乐	680	电吹管入门	10	认识PI电吹管	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65313&wareInfoId=65314
6702	乐	器乐				音色欣赏	11	
6703	乐	器乐				指法讲解	10	
6704	乐	器乐				八度按键的运用	12	
6705	乐	器乐				全音符与休止符	11	
6706	乐	器乐				二分音符与休止符	11	
6707	乐	器乐				音符综合训练	13	
6708	乐	器乐				八分音符练习	13	
6709	乐	器乐				升号和降号的运用	15	
6710	乐	器乐				指法综合练习	17	
6711	乐	舞蹈	681	中国舞基础动作训练	8	手位组合	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65293&wareInfoId=65294
6712	乐	舞蹈				手眼组合	11	
6713	乐	舞蹈				盘腕组合	12	
6714	乐	舞蹈				手位脚位	12	
6715	乐	舞蹈				基本舞姿	11	
6716	乐	舞蹈				第六课手臂舞姿	10	
6717	乐	舞蹈				韵律舞姿	11	
6718	乐	舞蹈				综合舞姿	10	
6719	康	运动健康	682	武当太和拳：道家修炼内气的古老拳法	6	第4式动作教学	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65275&wareInfoId=65276
6720	康	运动健康				第9式动作教学	16	
6721	康	运动健康				第14式动作教学	16	
6722	康	运动健康				第119式动作教学	15	
6723	康	运动健康				第20-22式动作教学	15	
6724	康	运动健康				复习第22式动作完整练习	14	
6725	康	运动健康				肩颈练习提高肩关节灵活性	17	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6726	康	运动健康	683	理疗瑜伽：缓解肩颈腰背不适	10	强化背部力量	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65231&wareInfoId=65232
6727	康	运动健康				脊柱灵活性练习改善含胸驼背、腰酸背痛	14	
6728	康	运动健康				稳固核心与腰椎	17	
6729	康	运动健康				腰椎段、后弯练习让心脏、肺部的气血更流畅	13	
6730	康	运动健康				释放骨盆压力	19	
6731	康	运动健康				肩膀练习提高稳定性，缓解肩关节疾病	17	
6732	康	运动健康				加速脊柱腰背血液循环	17	
6733	康	运动健康				下肢与腰背的连接	19	
6734	康	运动健康				全身疗愈	14	
6735	乐	舞蹈	684	交谊舞	10	中三步基础知识讲解	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65220&wareInfoId=65221
6736	乐	舞蹈				中三步花样组合套路——溜冰步	10	
6737	乐	舞蹈				单臂大循环和左右截步	11	
6738	乐	舞蹈				中三步花样组合套路——女士围男士转一圈+单手转	10	
6739	乐	舞蹈				中三步花样组合套路——回开式位	9	
6740	乐	舞蹈				中三步花样组合套路总结复习	9	
6741	乐	舞蹈				中三步花样组合套路	8	
6742	乐	舞蹈				中三步花样组合套路——十八步花反面	10	
6743	乐	舞蹈				中三步花样组合套路	8	
6744	乐	舞蹈				中三步总复习	18	
6745	乐	舞蹈	685	广场舞	10	《鸿雁》上	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65209&wareInfoId=65210
6746	乐	舞蹈				《鸿雁》下	13	
6747	乐	舞蹈				《最美爱河》上	14	
6748	乐	舞蹈				《最美爱河》下	17	
6749	乐	舞蹈				《心上人》上	14	
6750	乐	舞蹈				《心上人》下	14	
6751	乐	舞蹈				《我把吉祥送给你》上	10	
6752	乐	舞蹈				《我把吉祥送给你》下	11	
6753	乐	舞蹈				《追梦人》上	12	
6754	乐	舞蹈				《追梦人》下	12	
6755	康	食品营养				了解烘焙的工具和食材	13	
6756	康	食品营养				香甜可口的葡式蛋挞	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6757	康	食品营养	686	家庭烘焙课堂	10	嫩滑爽口的木瓜奶冻	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65146&wareInfoId=65147
6758	康	食品营养				香脆诱人的糯米船	10	
6759	康	食品营养				满口酥香的鲜肉月饼	14	
6760	康	食品营养				蓬松绵软的戚风蛋糕	11	
6761	康	食品营养				营养美味的奶香馒头	10	
6762	康	食品营养				绿色健康的香菇包子	10	
6763	康	食品营养				简单易做的小面包	10	
6764	康	食品营养				奶香浓郁的牛奶面包	14	
6765	乐	文化	687	品读海宁特色文化	3	海宁皮影戏	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39126&wareInfoId=39127
6766	乐	文化				品读海宁潮文化	10	
6767	乐	文化				硖石灯彩	11	
6768	乐	文化	688	印象湖州系列微课程	5	印象湖州之丁莲芳千张包子	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39224&wareInfoId=39225
6769	乐	文化				印象湖州之防风氏传说	6	
6770	乐	文化				印象湖州之莲花庄	9	
6771	乐	文化				印象湖州之农家三道茶	7	
6772	乐	文化				印象湖州之张静江	6	
6773	乐	文化	689	瑞安老房子	10	第一节——古城瑞安	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38796&wareInfoId=38806
6774	乐	文化				第二节——玉海楼	11	
6775	乐	文化				第三节——利济医学堂	5	
6776	乐	文化				第四节——圣井石殿	6	
6777	乐	文化				第五节——双塔	5	
6778	乐	文化				第六节——东塔	4	
6779	乐	文化				第七节——心兰书社	5	
6780	乐	文化				第八节——隆山塔	4	
6781	乐	文化				第九节——项骧故居	6	
6782	乐	文化				第十节——东安硐桥	6	
6783	乐	文化	690	上海地名文化——守护城市的记忆	6	八仙桥	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33224&wareInfoId=33225
6784	乐	文化				九亩地	6	
6785	乐	文化				老北站	6	
6786	乐	文化				南码头	6	
6787	乐	文化				小南门	7	
6788	乐	文化				新开河	6	
6789	乐	文化				郭庄	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6790	乐	文化	691	古建筑的魅力艺术	11	留下	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39024&wareInfoId=39025
6791	乐	文化				小河直街	7	
6792	乐	文化				谢家宗祠	5	
6793	乐	文化				浙西亚文化圈建筑民居	6	
6794	乐	生活休闲				仓储古建——富义仓	5	
6795	乐	生活休闲				徽派典范——胡庆余堂	5	
6796	乐	生活休闲				江南第一豪宅——胡雪岩故居	7	
6797	乐	生活休闲				历史街区——清河坊	5	
6798	乐	生活休闲				三百岁民居——南华园	5	
6799	乐	生活休闲				浙大前身——求是书院	5	
6800	乐	文化	692	探索上海的“源头”——崧泽古文化	6	崧泽非物质文化遗产	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33313&wareInfoId=33314
6801	乐	文化				崧泽近代用具	8	
6802	乐	文化				崧泽文化的传承	9	
6803	乐	文化				崧泽文化起源	9	
6804	乐	文化				崧泽文化中的上海“第一”	6	
6805	乐	文化				崧泽文物	8	
6806	乐	文化	693	一地一品	24	东南阙里孔氏南宗	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39690&wareInfoId=39691
6807	乐	文化				富春山水文化	27	
6808	乐	文化				海门老街文化	20	
6809	乐	文化				湖笔	24	
6810	乐	文化				金华剪纸艺术	20	
6811	乐	文化				缙云烧饼的历史传承	20	
6812	乐	文化				九华立春祭	20	
6813	乐	文化				念唱瑞安童谣，学说瑞安方言	24	
6814	乐	文化				瓯绣	21	
6815	乐	文化				磐安迎大旗	21	
6816	乐	文化				品东海火山茶会禅道	24	
6817	乐	文化				平湖风俗	23	
6818	乐	文化				千年珍品话龙井	19	
6819	乐	文化				青田石文化	24	
6820	乐	文化				瑞安非物质文化拾遗	25	
6821	乐	文化				探寻畲乡医药，品味畲家药膳	23	
6822	乐	文化				温州矾塑	22	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6823	乐	文化				婺州窑	25	
6824	乐	文化				仙居针刺无骨花灯	25	
6825	乐	文化				新市羊肉	22	
6826	乐	文化				烟雨南湖	22	
6827	乐	文化				严州小吃	20	
6828	乐	文化				永康锡雕	25	
6829	乐	文化				玉环渔乡风俗谈吃	26	
6830	康	慢病管理	694	这些与癌相关的坏习惯你有没有	1	这些与癌相关的坏习惯你有没有	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65139&wareInfoId=65140
6831	康	慢病管理	695	老年养生首重脾胃	1	老年养生首重脾胃	53	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65137&wareInfoId=65138
6832	康	慢病管理	696	老年心血管疾病预防与诊疗	1	老年心血管疾病预防与诊疗	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65135&wareInfoId=65136
6833	康	慢病管理	697	老年人心源性猝死的预防与急救	1	老年人心源性猝死的预防与急救	43	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65133&wareInfoId=65134
6834	康	慢病管理	698	老年人睡眠障碍如何防治？	1	老年人睡眠障碍如何防治？	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65131&wareInfoId=65132
6835	康	慢病管理	699	老年人如何做好自我心脏保养	1	老年人如何做好自我心脏保养	44	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65129&wareInfoId=65130
6836	康	慢病管理	700	老年人如何合理用药？	1	老年人如何合理用药？	42	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65127&wareInfoId=65128
6837	康	慢病管理	701	老年人脑卒中如何防治？	1	老年人脑卒中如何防治？	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65125&wareInfoId=65126
6838	康	慢病管理	702	老年人慢性肾病如何防治？	1	老年人慢性肾病如何防治？	44	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65123&wareInfoId=65124
6839	康	慢病管理	703	老年人经常腿抽筋怎么办？	1	老年人经常腿抽筋怎么办？	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65121&wareInfoId=65122
6840	康	慢病管理	704	老年人骨质疏松如何防治？	1	老年人骨质疏松如何防治？	23	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65119&wareInfoId=65120

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6841	康	慢病管理	705	老年人得了痛风怎么办？	1	老年人得了痛风怎么办？	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65117&wareInfoId=65118
6842	康	慢病管理	706	老年脑肿瘤的预防与治疗	1	老年脑肿瘤的预防与治疗	55	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65115&wareInfoId=65116
6843	康	慢病管理	707	老年健康饮食误区	1	老年健康饮食误区	35	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65113&wareInfoId=65114
6844	康	慢病管理	708	恶性肿瘤的三级预防	1	恶性肿瘤的三级预防	57	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65111&wareInfoId=65112
6845	康	食品营养	709	咖啡生活	3	摩卡咖啡	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28562&wareInfoId=28563
6846	康	食品营养				水滴咖啡	3	
6847	康	食品营养				焦糖玛奇朵	4	
6848	德	公民素养	710	遗产管理人课程	1	遗产管理人课程	44	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65104&wareInfoId=65105
6849	德	公民素养	711	如何立一份有效的遗嘱	1	如何立一份有效的遗嘱	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65103&wareInfoId=65099
6850	德	公民素养	712	女儿离婚，女婿竟然分走岳母的房子	1	女儿离婚，女婿竟然分走岳母的房子	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65102&wareInfoId=65098
6851	德	公民素养	713	父亲的婚前财产，难道继母也有份吗？	1	父亲的婚前财产，难道继母也有份吗	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65101&wareInfoId=65097
6852	德	公民素养	714	不婚同居有继承权吗	1	不婚同居有继承权吗	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65100&wareInfoId=65096
6853	康	食品营养	715	福建特色美食文化	4	有一种味道叫“海陆空的狂欢”	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28499&wareInfoId=28500
6854	康	食品营养				一座叫“鲤”的城，活色生鲜	4	
6855	康	食品营养				文化交融出的玉盘珍馐	4	
6856	康	食品营养				山城美味，惊艳的竹林花香	5	
6857	康	食品营养	716	美食生活	3	果酱卷	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28566&wareInfoId=28567
6858	康	食品营养				披萨制作	6	
6859	康	食品营养				汉堡制作	7	
6860	康	食品营养				肥胖二三事	10	
6861	康	食品营养				食物多样、谷类为主	10	
6862	康	食品营养				多吃蔬果益健康	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6863	康	食品营养	717	营养与健康：舌尖上的健康	15	你的身体饱了吗？	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33331&wareInfoId=33335
6864	康	食品营养				适量吃肉最关键	10	
6865	康	食品营养				糖衣炮弹的诱惑	11	
6866	康	食品营养				正确认识牛奶	11	
6867	康	食品营养				脂肪的爱恨情仇	11	
6868	康	食品营养				学会清淡饮食	12	
6869	康	食品营养				抓住偷偷溜走的肌肉	10	
6870	康	食品营养				躲不开的食品添加剂	11	
6871	康	食品营养				小标签，大秘密	11	
6872	康	食品营养				饮料的聪明选择	11	
6873	康	食品营养				保健食品知多少	10	
6874	康	食品营养				你知道营养强化食品吗	10	
6875	乐	文化	718	茶文化	29	茶文化基础知识	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39834&wareInfoId=39842
6876	乐	文化				茶文化基础知识	17	
6877	乐	文化				茶文化基础知识	19	
6878	乐	文化				茶文化基础知识	15	
6879	乐	文化				茶文化基础知识	16	
6880	乐	文化				茶文化基础知识	19	
6881	乐	文化				茶文化基础知识	12	
6882	乐	文化				茶文化基础知识	13	
6883	乐	文化				科学饮茶与健康	9	
6884	乐	文化				科学饮茶与健康	16	
6885	乐	文化				科学饮茶与健康	11	
6886	乐	文化				科学饮茶与健康	13	
6887	乐	文化				科学饮茶与健康	6	
6888	乐	文化				科学饮茶与健康	11	
6889	乐	文化				饮茶的学问	8	
6890	乐	文化				饮茶的学问	7	
6891	乐	文化				饮茶的学问	10	
6892	乐	文化				饮茶的学问	14	
6893	乐	文化				饮茶的学问	11	
6894	乐	文化				乌龙茶	18	
6895	乐	文化				茶文化	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6896	乐	文化				茶叶基础知识	11	
6897	乐	文化				茶具与品茗用水	17	
6898	乐	文化				科学饮茶	17	
6899	乐	文化				黑茶	18	
6900	乐	文化				白茶	18	
6901	乐	文化				红茶	21	
6902	乐	文化				黄茶	11	
6903	乐	文化				绿茶	17	
6904	乐	文化				福州伎艺	9	
6905	乐	文化				福州茉莉花茶窨制工艺	9	
6906	乐	文化				高甲戏	9	
6907	乐	文化				梨园戏	9	
6908	乐	文化				闽东畲族乌饭制作技艺	9	
6909	乐	文化				闽南传统民居营造技艺	9	
6910	乐	文化				南音	10	
6911	乐	文化				屏南红曲黄酒酿造技艺	9	
6912	乐	文化				莆仙戏	9	
6913	乐	文化				泉州（李尧宝）刻纸	9	
6914	乐	文化				泉州传统竹编工艺	9	
6915	乐	文化				泉州花灯	9	
6916	乐	文化				泉州金苍绣技艺	9	
6917	乐	文化				泉州鲤城火鼎公火鼎婆	9	
6918	乐	文化				泉州拍胸舞	8	
6919	乐	文化				泉州妆糕人制作技艺	8	
6920	乐	文化				软木画	9	
6921	乐	文化				畲族斗笠制作工艺	9	
6922	乐	文化				畲族服饰（霞浦）	9	
6923	乐	文化				畲族武术（盘柴槌）	9	
6924	乐	文化				树叶吹奏技艺	10	
6925	乐	文化				提线木偶	10	
6926	乐	文化				五祖拳	10	
6927	乐	文化				蟳埔女习俗	9	
6928	乐	文化				咏春拳	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
6929	乐	文化	719	福建非遗：传统技艺与文化瑰宝	65	元宵丸制作技艺（耳聋伯）	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28687&wareInfoId=28688
6930	乐	文化				越剧（尹派）	11	
6931	乐	文化				漳州布袋木偶戏	9	
6932	乐	文化				漳州木偶头雕刻	9	
6933	乐	文化				柘荣剪纸	9	
6934	乐	文化				畲族银雕	14	
6935	乐	文化				德化瓷雕	14	
6936	乐	文化				惠安石雕	14	
6937	乐	文化				莆田木雕	14	
6938	乐	文化				寿山石雕	13	
6939	乐	文化				福州金箔制作技艺	9	
6940	乐	文化				闽北古民居营造技艺（光泽）	9	
6941	乐	文化				竹刻（仙游竹雕）	10	
6942	乐	文化				建窑建盏烧制技艺	12	
6943	乐	文化				福州评话	10	
6944	乐	文化				泰林梅林戏	11	
6945	乐	文化				闽西汉剧	10	
6946	乐	文化				漳州木版年画	11	
6947	乐	文化				松溪版画制作技艺	10	
6948	乐	文化				福建农民画（漳平）	10	
6949	乐	文化				闽南讲古	11	
6950	乐	文化				答嘴鼓	11	
6951	乐	文化				武夷岩茶(大红袍)制作技艺	10	
6952	乐	文化				坦洋工夫茶制作技艺	9	
6953	乐	文化				跳鼓舞（厦门）	10	
6954	乐	文化				莲花褒歌	9	
6955	乐	文化				藤牌操	11	
6956	乐	文化				浦城闽派古琴	10	
6957	乐	文化				连城拳	10	
6958	乐	文化				八井拳	9	
6959	乐	文化				香店拳	10	
6960	乐	文化				儒家拳	9	
6961	乐	文化				地术拳	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6962	乐	文化				建瓯高炉光饼制作技艺	9	
6963	乐	文化				雕版印刷技艺	10	
6964	乐	文化				福州永和鱼丸制作技艺	10	
6965	乐	文化				将乐擂茶制作工艺	11	
6966	乐	文化				畲族医药（蕉城）	11	
6967	乐	文化				福建贝雕（平潭）	10	
6968	乐	文化				泉州锡雕技艺	10	
6969	乐	文化	720	邮说中国节：方寸之间轻诉中国故事	6	“邮”说“中国节”	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33347&wareInfoId=33352
6970	乐	文化				“邮”说“春节”	8	
6971	乐	文化				“邮”说“元宵”	9	
6972	乐	文化				“邮”说“清明”	8	
6973	乐	文化				“邮”说“端午”	9	
6974	乐	文化				“邮”说“中秋”	8	
6975	乐	文化	721	古老的中国香：探秘中国香文化的前世今生	23	打开香气之门	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=654&wareInfoId=655
6976	乐	文化				世界各地香文化的巡礼	8	
6977	乐	文化				解构经典香奈儿五号香水之谜	8	
6978	乐	文化				沉香气味与功效的奥秘	11	
6979	乐	文化				香篆之源历史长河的一缕轻烟	7	
6980	乐	文化				深入香气秘境	8	
6981	乐	文化				中国古代香文化的悠悠古韵	8	
6982	乐	文化				品香三重奏辨香、品韵与知音	8	
6983	乐	文化				沉香结香之旅	7	
6984	乐	文化				香篆之用静心养性的仪式之美	6	
6985	乐	文化				探秘古法香道	7	
6986	乐	文化				香道传承打香篆的艺术与智慧	12	
6987	乐	文化				沉香形态之美	10	
6988	乐	文化				温柔雅致茉莉花香的纯粹与迷人	11	
6989	乐	文化				追溯香之本源	6	
6990	乐	文化				檀香沉静与高雅	13	
6991	乐	文化				匠心独运调香师与制香师	8	
6992	乐	文化				细说香之分类	7	
6993	乐	文化				麝香与龙涎香自然之灵的馈赠	9	
6994	乐	文化				葛花醉人心脾的夏日记忆	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
6995	乐	文化				了解香的选择和功能	13	
6996	乐	文化				玄参与陈皮药香中的养生之道	11	
6997	乐	文化				琥珀与乳香时光沉淀的温润光泽	9	
6998	康	食品营养	722	陈君石院士：正确认识食品安全问题	16	食品安全的定义	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43377&wareInfoId=43380
6999	康	食品营养				食品安全中的风险	6	
7000	康	食品营养				主要的食品安全问题	7	
7001	康	食品营养				食源性疾病主要发生的场所	5	
7002	康	食品营养				食品安全的化学性污染问题	7	
7003	康	食品营养				正确认识食品添加剂	6	
7004	康	食品营养				非法使用或滥用食品添加剂	5	
7005	康	食品营养				食品的欺诈和掺假	5	
7006	康	食品营养				预防和应对食品安全事件	4	
7007	康	食品营养				食品安全风险分析框架	8	
7008	康	食品营养				为什么要关注铝的问题	6	
7009	康	食品营养				食物的风险评估	5	
7010	康	食品营养				食品安全中的风险交流	4	
7011	康	食品营养				我国食品安全的舆论情况	5	
7012	康	食品营养				风险放大的社会后果	6	
7013	康	食品营养				食品安全面临的挑战	8	
7014	康	食品营养	723	翟凤英：膳食营养与健康	10	口诀一食物多样粗细粮	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=433&wareInfoId=234
7015	康	食品营养				口诀二蔬菜水果要多享	25	
7016	康	食品营养				口诀三牛奶豆类营养高	25	
7017	康	食品营养				口诀四鱼禽蛋肉需适量	25	
7018	康	食品营养				口诀五清淡少盐油适当	25	
7019	康	食品营养				口诀六三餐合理少零	25	
7020	康	食品营养				口诀七科学饮水益健康	25	
7021	康	食品营养				口诀八限量饮酒强生命	25	
7022	康	食品营养				口诀九食不过量常运动	25	
7023	康	食品营养				口诀十膳食平衡需经常	25	
7024	康	心理健康				丢不了的老物件	7	
7025	康	心理健康				丧偶老人如何进行心理调适	10	
7026	康	心理健康				如何减少唠叨引发的夫妻矛盾	8	
7027	康	心理健康				如何应对退休综合征	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7028	康	心理健康	724	老年心理专题	37	刘老师得了“健忘症”	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=458&wareInfoId=459
7029	康	心理健康				如何应对长年卧床带来的困扰	8	
7030	康	心理健康				如何建立良好的婆媳关系	8	
7031	康	心理健康				如何让子女告别“啃老”	7	
7032	康	心理健康				如何面对隔代教养	6	
7033	康	心理健康				子女不在身边日子怎么过	8	
7034	康	心理健康				宠物与老年人的身心健康	6	
7035	康	心理健康				家有偏执妄想的老人怎么办	9	
7036	康	心理健康				居家养老需要注意哪些问题	9	
7037	康	心理健康				患病老人如何与疾病和谐相处	7	
7038	康	心理健康				正确对待大龄子女的婚姻问题	8	
7039	康	心理健康				痴呆患者家属的烦恼	9	
7040	康	心理健康				老人失眠那些事儿	8	
7041	康	心理健康				老年人也浪漫	7	
7042	康	心理健康				老年人也爱美	7	
7043	康	心理健康				老年人也要“性福”	6	
7044	康	心理健康				老年人如何与保姆相处	7	
7045	康	心理健康				老年人如何交友	6	
7046	康	心理健康				老年人如何寻找生活目标	7	
7047	康	心理健康				老年人如何应对心身疾病	13	
7048	康	心理健康				老年人如何应对抑郁症	8	
7049	康	心理健康				老年人如何拥有幸福的再婚生活	7	
7050	康	心理健康				老年人如何摆脱疑病症	8	
7051	康	心理健康				老年人如何正确选用保健品	9	
7052	康	心理健康				老年人如何正确面对离异	6	
7053	康	心理健康				老年人如何获得美好的爱情	7	
7054	康	心理健康				老年人如何避免受骗	8	
7055	康	心理健康				老年人如何面对新鲜事物	7	
7056	康	心理健康				老年人如何面对远离故土的生活	7	
7057	康	心理健康				老年夫妻相处之道	7	
7058	康	心理健康				老年男性如何顺利度过更年期	10	
7059	康	心理健康				让“领导”心态跟您一起退休	8	
7060	康	心理健康				退休族如何开创事业“第二春”	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7061	康	运动健康	725	范玲璘：唤醒身体机能，提高平衡性	50	什么是身体唤醒练习	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=471&wareInfoId=104107
7062	康	运动健康				身体唤醒练习是如何创设出来的？	3	
7063	康	运动健康				体育动起来的好处与要点	10	
7064	康	运动健康				身体唤醒练习的内容	2	
7065	康	运动健康				体育锻炼练什么	5	
7066	康	运动健康				唤醒练习动作示范颈部关节和连带肌肉的拉伸练习	6	
7067	康	运动健康				高龄能自理的生存目标	3	
7068	康	运动健康				唤醒练习动作示范手、腕、肘关节练习	4	
7069	康	运动健康				体育是人本有的能力	6	
7070	康	运动健康				唤醒练习动作示范肩关节灵活性和连带肌肉的拉伸练习	6	
7071	康	运动健康				认识摔倒	6	
7072	康	运动健康				体育通过什么判断衰老	3	
7073	康	运动健康				唤醒练习动作示范躯干拉伸、伸展、灵活性练习	9	
7074	康	运动健康				重心和稳定性的关系	5	
7075	康	运动健康				衰老行为	1	
7076	康	运动健康				唤醒练习动作示范髋关节及腿部肌群（内侧肌群）拉伸练习	8	
7077	康	运动健康				重心垂直与地面的垂线和支撑面的关系	14	
7078	康	运动健康				衰老表现	2	
7079	康	运动健康				唤醒练习动作示范踝关节和足部关节的唤醒练习	8	
7080	康	运动健康				地面的静止练习仰向平衡练习	9	
7081	康	运动健康				身体学习的能力	3	
7082	康	运动健康				唤醒练习动作教学颈部关节和连带肌肉的拉伸练习	14	
7083	康	运动健康				地面的静止练习俯向平衡练习	6	
7084	康	运动健康				因陌生而困惑	7	
7085	康	运动健康				唤醒练习动作教学手、腕、肘关节练习	10	
7086	康	运动健康				地面的静止练习侧向平衡动作练习	10	
7087	康	运动健康				体育运动的三个层面	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7088	康	运动健康				唤醒练习动作教学肩关节灵活性和连带肌肉的拉伸练习	9	
7089	康	运动健康				单腿站立摆动平衡练习分解动作	14	
7090	康	运动健康				唤醒练习动作教学躯干拉伸、伸展、灵活性练习	15	
7091	康	运动健康				单腿站立摆动平衡练习全套动作	1	
7092	康	运动健康				唤醒练习动作教学髋关节及腿部肌群（内侧肌群）拉伸练习	11	
7093	康	运动健康				单腿站立静态平衡练习后腿平衡练习	5	
7094	康	运动健康				唤醒练习动作教学踝关节和足部关节的唤醒练习	8	
7095	康	运动健康				单腿站立静态平衡练习侧向平衡练习	5	
7096	康	运动健康				日常生活常遇到的几类摔跤	2	
7097	康	运动健康				人是怎么摔倒的	2	
7098	康	运动健康				学会摔倒——顺势	4	
7099	康	运动健康				学会摔倒——团身	3	
7100	康	运动健康				学会摔跤的身体练习	5	
7101	康	运动健康				团身姿态下的滚动练习	3	
7102	康	运动健康				从坐姿开始的团身示范	1	
7103	康	运动健康				站立跌倒的团身示范	2	
7104	康	运动健康				向前跌倒的团身示范	1	
7105	康	运动健康				向侧跌倒的团身示范	2	
7106	康	运动健康				专门练习——学会顺势	3	
7107	康	运动健康				侧跨的顺势练习	3	
7108	康	运动健康				不倒翁练习	6	
7109	康	运动健康				直体滚动练习	7	
7110	康	运动健康				摔后即时处理	6	
7111	乐	器乐	726	二胡基础	4	二胡基础课程（一）	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32885&wareInfoId=32887
7112	乐	器乐				二胡基础课程（二）	19	
7113	乐	器乐				经典二胡作品专题-敖包相会	8	
7114	乐	器乐				经典二胡作品专题—沂蒙山小调	20	
7115	学	数字素养				QQ，不只是沟通	8	
7116	学	数字素养				地理知识学电脑	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7117	学	数字素养	727	社区老人学电脑	8	键盘的分布及功能区	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38807&wareInfoId=38808
7118	学	数字素养				搜狗拼音输汉字	7	
7119	学	数字素养				玩纸牌学鼠标	6	
7120	学	数字素养				万事问百度	8	
7121	学	数字素养				网上视频丰富现实生活	7	
7122	学	数字素养				我的桌面我做主	7	
7123	学	数字素养	728	如何网上购物	1	如何网上购物	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32909&wareInfoId=32910
7124	乐	文化				泥人张创始人张明山（一）	6	
7125	乐	文化				泥人张创始人张明山（二）	7	
7126	乐	文化				泥人张创始人张明山（三）	7	
7127	乐	文化				泥人张创始人张明山（四）	7	
7128	乐	文化				父子的独特传承（一）	6	
7129	乐	文化				父子的独特传承（二）	6	
7130	乐	文化				父子的独特传承（三）	6	
7131	乐	文化				父子的独特传承（四）	7	
7132	乐	文化				泥人张第三代与第四代（一）	6	
7133	乐	文化				泥人张第三代与第四代（二）	6	
7134	乐	文化				泥人张第三代与第四代（三）	6	
7135	乐	文化				泥人张第五代（一）	7	
7136	乐	文化				泥人张第五代（二）	7	
7137	乐	文化				泥人张传承新感悟（一）	6	
7138	乐	文化				泥人张传承新感悟（二）	6	
7139	乐	文化				泥人张传承新感悟（三）	6	
7140	乐	文化				张明山《余三胜》	9	
7141	乐	文化				张明山《谭鑫培》（一）	6	
7142	乐	文化				张明山《谭鑫培》（二）	6	
7143	乐	文化				张玉亭《看手钏》	10	
7144	乐	文化				展望泥人张	11	
7145	乐	文化				张乃英《延河之春》（一）	7	
7146	乐	文化				张乃英《延河之春》（二）	7	
7147	乐	文化				张乃英《水浒人物群像》	6	
7148	乐	文化				张宇《五老观画》《二学士》	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
7149	乐	文化	729	泥人张	60	张宇《关公》	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=660&wareInfoId=661
7150	乐	文化				张宇《宝琴寻梅》	8	
7151	乐	文化				张宇《男相观音》	10	
7152	乐	文化				张宇《紫气东来》	8	
7153	乐	文化				张宇《达摩像》	10	
7154	乐	文化				张宇《钟馗》（一）	6	
7155	乐	文化				张宇《钟馗》（二）	6	
7156	乐	文化				张宇《降龙罗汉》《伏虎罗汉》	7	
7157	乐	文化				张宇意向系列《旅程》《无惧》	7	
7158	乐	文化				张明山《八匣泥人》（一）	7	
7159	乐	文化				张明山《八匣泥人》（三）	7	
7160	乐	文化				张明山《八匣泥人》（二）	7	
7161	乐	文化				张玉亭《八仙祝寿》（一）	7	
7162	乐	文化				张玉亭《八仙祝寿》（二）	6	
7163	乐	文化				张玉亭《吹糖艺人》	10	
7164	乐	文化				张玉亭《妈祖像》	9	
7165	乐	文化				张玉亭《迎春》《妙玉》	9	
7166	乐	文化				张玉亭《钟馗嫁妹》	8	
7167	乐	文化				张玉亭《麻姑献寿》	8	
7168	乐	文化				张玉亭时期进口的《石膏像》（一）	6	
7169	乐	文化				张玉亭时期进口的《石膏像》（三）	7	
7170	乐	文化				张玉亭时期进口的《石膏像》（二）	6	
7171	乐	文化				张铭《盗虎符》	9	
7172	乐	文化				新时代的创新	14	
7173	乐	文化				泥人上色（一）	12	
7174	乐	文化				泥人上色（二）	10	
7175	乐	文化				泥人制作（一）	8	
7176	乐	文化				泥人制作（二）	8	
7177	乐	文化				泥人张的演变	7	
7178	乐	文化				泥人讲堂（一）	7	
7179	乐	文化				泥人讲堂（二）	7	
7180	乐	文化				泥料的选择	10	
7181	乐	文化				第二代的色彩	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7182	乐	文化				精雕泥人	9	
7183	乐	文化				迎合市场	5	
7184	德	隔代教育	730	秒懂学前儿童心理学	10	导论初识学前儿童心理学	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40617&wareInfoId=40618
7185	德	隔代教育				学前儿童记忆和想象的发展	10	
7186	德	隔代教育				学前儿童气质和自我意识的发展	10	
7187	德	隔代教育				学前儿童情感和意志的发展	10	
7188	德	隔代教育				学前儿童人际关系和社会行为的发展	10	
7189	德	隔代教育				学前儿童思维和言语的发展	10	
7190	德	隔代教育				学前儿童心理发展的年龄特征	8	
7191	德	隔代教育				学前儿童游戏心理的发展	7	
7192	德	隔代教育				学前儿童智力和创造力的发展	9	
7193	德	隔代教育				学前儿童注意和感知觉的发展	10	
7194	德	时事思政	731	中国特色社会主义理论体系概论	23	解放思想实事求是的思想路线	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=248&wareInfoId=12009
7195	德	时事思政				社会主义初级阶段理论	6	
7196	德	时事思政				社会主义本质理论和根本任务	7	
7197	德	时事思政				改革开放理论	8	
7198	德	时事思政				邓小平——三步走战略	7	
7199	德	时事思政				邓小平社会主义市场经济理论	8	
7200	德	时事思政				政治体制改革的理论与实践	7	
7201	德	时事思政				社会主义精神文明建设	7	
7202	德	时事思政				一国两制理论	6	
7203	德	时事思政				独立自主和平外交理论	7	
7204	德	时事思政				党的建设理论	7	
7205	德	时事思政				“三个代表”重要思想的科学内涵	8	
7206	德	时事思政				新三步走战略思想	7	
7207	德	时事思政				三大文明”协调发展的思想	7	
7208	德	时事思政				经济全球化背景下的对外开放新局面	7	
7209	德	时事思政				建设一个始终走在时代前列的马克思主义执政党	7	
7210	德	时事思政				社会主义市场经济体制的建立和完善	7	
7211	德	时事思政				科学发展观	7	
7212	德	时事思政				构建社会主义和谐社会	7	
7213	德	时事思政				社会主义核心价值体系	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7214	德	时事思政				加强党的执政能力建设和先进性建设	8	
7215	德	时事思政				转变经济发展方式	7	
7216	德	时事思政				坚定不移发展社会主义民主政治	7	
7217	乐	生活休闲	732	轻松学烘焙（快速入门篇）	5	北海道吐司面包——最高人气的早餐食品	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38784&wareInfoId=38785
7218	乐	生活休闲				蛋白椰丝球——零失败的椰丝球	5	
7219	乐	生活休闲				抹茶曲奇饼干——小资情调的午后茶点	7	
7220	乐	生活休闲				牛奶方块小饼干——出游必备的小零食	6	
7221	乐	生活休闲				戚风蛋糕——极致细腻的蛋糕	8	
7222	乐	生活休闲	733	舌尖上的金华味道	9	芳香醉人——核桃羹	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40915&wareInfoId=40916
7223	乐	生活休闲				回味无穷——蜜汁火方	6	
7224	乐	生活休闲				飘香四溢——神仙炖	5	
7225	乐	生活休闲				软糯香鲜——金银蹄	5	
7226	乐	生活休闲				酥脆可口——葱花肉	5	
7227	乐	生活休闲				味觉深处——大仙素包	6	
7228	乐	生活休闲				鲜嫩滋养——瓦罐炖鸡	5	
7229	乐	生活休闲				香气氤氲——金华煲	5	
7230	乐	生活休闲				油而不腻——金华焗肉	5	
7231	德	隔代教育	734	婴幼儿动作训练	3	游戏及经典游戏理论（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=96&wareInfoId=97
7232	德	隔代教育				游戏及经典游戏理论（下）	25	
7233	德	隔代教育				精神分析学派游戏理论（上）	25	
7234	德	隔代教育	735	张向葵：亲子关系中的隔代养育之道	8	中西方儿童教育观的演变	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3315&wareInfoId=3316
7235	德	隔代教育				发展亲子沟通的必要性	25	
7236	德	隔代教育				成人教育观念与儿童问题认知	25	
7237	德	隔代教育				如何发展亲子沟通能力	25	
7238	德	隔代教育				孩子的情绪为何说变就变	25	
7239	德	隔代教育				如何应对孩子的消极情绪	25	
7240	德	隔代教育				孩子为何会出现不良习惯	25	
7241	德	隔代教育				如何促进孩子积极品质的发展	25	
7242	德	隔代教育	736	遇见“传统节日”的幼儿园课程设计	6	遇见“春节”的主题活动设计	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39726&wareInfoId=39727
7243	德	隔代教育				遇见“端午节”的学科活动设计	10	
7244	德	隔代教育				遇见“花朝节”的区域活动设计	9	
7245	德	隔代教育				遇见“元宵节”的亲子活动设计	6	
7246	德	隔代教育				遇见“中秋节”的方案教学设计	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
7247	德	隔代教育				遇见“重阳节”的日常活动设计	9	
7248	德	隔代教育	737	斯托夫人自然教子法	5	儿童专注力的培养	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40021&wareInfoId=40022
7249	德	隔代教育				趣味识字法	6	
7250	德	隔代教育				色彩视觉训练	8	
7251	德	隔代教育				实物训练的魔法	7	
7252	德	隔代教育				完整语言的训练	6	
7253	德	隔代教育	738	董老师和你一起读绘本(二)	9	阿罗有支彩色笔	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40596&wareInfoId=40597
7254	德	隔代教育				大象的鼻子为什么那么长？	7	
7255	德	隔代教育				鲸鱼的喉咙为什么那么小？	7	
7256	德	隔代教育				猫为什么总是独来独往？	12	
7257	德	隔代教育				螃蟹为什么玩海？	8	
7258	德	隔代教育				犰狳是怎么出现的？	8	
7259	德	隔代教育				我看见了什么？	5	
7260	德	隔代教育				犀牛的皮为什么那么皱？	6	
7261	德	隔代教育				鼹鼠的故事	6	
7262	德	隔代教育	739	人文视角下的英语绘本艺术	8	爱的本质	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40628&wareInfoId=40629
7263	德	隔代教育				安全	8	
7264	德	隔代教育				当你老了	8	
7265	德	隔代教育				恐惧	8	
7266	德	隔代教育				新技术	8	
7267	德	隔代教育				语言的力量	11	
7268	为	退休生涯规划				终身学习	8	
7269	德	隔代教育				自我认同	6	
7270	德	隔代教育	740	董老师和你一起读绘本	10	不一样的妈妈——《我妈妈》赏析	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40162&wareInfoId=40163
7271	德	隔代教育				独立与宽容一样重要——《田鼠阿佛》赏析	7	
7272	德	隔代教育				父爱重于山——《我的爸爸叫焦尼》赏析	7	
7273	德	隔代教育				会歌唱的文字——《一片披萨一块钱》赏析	6	
7274	德	隔代教育				距离产生美——《快乐的狮子》赏析	6	
7275	德	隔代教育				浓浓的母爱——《大卫不可以》赏析	7	
7276	德	隔代教育				其实我很了不起——《小黑鱼》赏析	7	
7277	德	隔代教育				人人内心都有善——《三个强盗》赏析	7	
7278	德	隔代教育				生命中的真爱——《活了一百万次的猫》赏析	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7279	德	隔代教育				一本最仁慈的书——《给小鸭子让路》赏析	6	
7280	德	隔代教育	741	如何在“敏感期”培养孩子的语言能力	10	贵人语迟，是真的吗	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40257&wareInfoId=40258
7281	德	隔代教育				孩子语言发展中应注意的问题	6	
7282	德	隔代教育				双语的孩子为什么更聪明	5	
7283	德	隔代教育				引导孩子说话，您做到位了吗（一）	5	
7284	德	隔代教育				引导孩子说话，您做到位了吗（二）	7	
7285	德	隔代教育				引导孩子说话，您做到位了吗（三）	5	
7286	德	隔代教育				引导孩子说话，您做到位了吗（四）	6	
7287	德	隔代教育				语言和智力有关系吗	7	
7288	德	隔代教育				怎样学英语更有效（一）	6	
7289	德	隔代教育				怎样学英语更有效（二）	7	
7290	德	隔代教育	742	赏少数民族风俗 启幼儿数学思维	10	感知错觉启蒙	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40637&wareInfoId=40638
7291	德	隔代教育				计数能力启蒙	5	
7292	德	隔代教育				框图算式启蒙	5	
7293	德	隔代教育				立体图形启蒙	5	
7294	德	隔代教育				平面图形启蒙	5	
7295	德	隔代教育				推理启蒙	5	
7296	德	隔代教育				一一对应启蒙	5	
7297	德	隔代教育				找规律启蒙1	7	
7298	德	隔代教育				找规律启蒙2	5	
7299	德	隔代教育				指物数数	6	
7300	德	隔代教育	743	二十四节气·琴e学堂 ——幼儿歌曲伴奏	12	八月秋凉万物收——无旋律伴奏	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40785&wareInfoId=40786
7301	德	隔代教育				二月春雨化万物——大调正三和弦、属七和弦的功能及其连接	7	
7302	德	隔代教育				九月白露秋色暖——民族调式歌曲伴奏	6	
7303	德	隔代教育				六月芒种惜夏长——全分解和弦型伴奏	7	
7304	德	隔代教育				七月暑气蒸烁石——和声的终止式	7	
7305	德	隔代教育				三月惊雷乍响动——小调正三和弦、属七和弦的功能及其连接	6	
7306	德	隔代教育				十二月冬至阳又生——间奏的编配	6	
7307	德	隔代教育				十一月冬始雪缤纷——前奏的编配	7	
7308	德	隔代教育				十月流霜不觉飞——伴奏的织体设计	7	
7309	德	隔代教育				四月疏雨洗清明——柱式和弦型伴奏	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7310	德	隔代教育				五月夏满正栽秧——半分解和弦型伴奏	5	
7311	德	隔代教育				一月严凝春冬交——尾声的编配	6	
7312	德	隔代教育	744	有趣的数学：数学启蒙绘本选读	10	变换无穷的10	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40503&wareInfoId=40504
7313	德	隔代教育				大家一起来数一数	5	
7314	德	隔代教育				都到我这里来	6	
7315	德	隔代教育				分分合合	6	
7316	德	隔代教育				漂亮的尺子	5	
7317	德	隔代教育				谁大谁小	7	
7318	德	隔代教育				谁最大谁最小	5	
7319	德	隔代教育				神秘的数字	7	
7320	德	隔代教育				世界上最帅的猪	9	
7321	德	隔代教育				我变了吗	5	
7322	德	隔代教育	745	蒙台梭利儿童感官教育	10	蒙台梭利与她的教育观	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40871&wareInfoId=40881
7323	德	隔代教育				蒙台梭利教育法的组织形式和特点	5	
7324	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之触觉教育	6	
7325	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之视觉教育	7	
7326	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之听觉教育	6	
7327	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之味觉教育	5	
7328	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之嗅觉教育	6	
7329	德	隔代教育				蒙台梭利儿童感官教育之综合训练	6	
7330	德	隔代教育				蒙台梭利教育理念在我国幼儿园和家庭教育中的实践	5	
7331	德	隔代教育				蒙台梭利教育在中国的发展与展望	7	
7332	德	隔代教育	746	绘本魔法：学前儿童健康教育	10	《大卫，不可以》——学前儿童日常健康行为教育	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40882&wareInfoId=40883
7333	德	隔代教育				《泡沫战士保护我》——学前儿童日常健康行为教育	6	
7334	德	隔代教育				《我绝对绝对不吃番茄》——学前儿童饮食营养教育	8	
7335	德	隔代教育				《小威向前冲》——学前儿童性教育	6	
7336	德	隔代教育				《红绿灯眨眼睛》——学前儿童安全教育	8	
7337	德	隔代教育				《小小急救手册》——学前儿童安全教育	6	
7338	德	隔代教育				《生气的亚瑟》——学前儿童心理健康教育	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7339	德	隔代教育				《夜黑黑》——学前儿童心理健康教育	10	
7340	德	隔代教育				《河马爱跑马拉松》——学前儿童体育活动	8	
7341	德	隔代教育				《獾的礼物》——学前儿童生命教育	7	
7342	德	隔代教育	747	教孩子科学用脑	4	认识大脑功能	58	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28801&wareInfoId=28802
7343	德	隔代教育				现在孩子用脑的误区	33	
7344	德	隔代教育				如何科学用脑	21	
7345	德	隔代教育				孩子的大脑保健	25	
7346	德	隔代教育	748	青少年网瘾	2	青如何预防青少年网瘾	40	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28806&wareInfoId=28807
7347	德	隔代教育				青少年网瘾产生的原因	39	
7348	德	隔代教育	749	如何发现孩子的优势潜能	3	多元智能	64	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28809&wareInfoId=28810
7349	德	隔代教育				如何发现孩子的内在潜能	51	
7350	德	隔代教育				如何把内在潜能变成优势潜能	54	
7351	德	隔代教育	750	传递爱与理解：构建和谐亲子关系	5	传递爱的讯息	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39043&wareInfoId=39044
7352	德	隔代教育				父母积极倾听子女	10	
7353	德	隔代教育				父母真诚对待子女	8	
7354	德	隔代教育				没有输家的冲突解决方法	9	
7355	德	隔代教育				正面管教原则	9	
7356	德	隔代教育	751	亲子话题英语口语系列微课	10	《成为一位伟大父亲的秘诀》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40893&wareInfoId=40894
7357	德	隔代教育				《家人的回忆永不褪色》	10	
7358	德	隔代教育				《家中论长短，输赢重要否》	9	
7359	德	隔代教育				《礼物的意义》	10	
7360	德	隔代教育				《叛逆背后》	10	
7361	德	隔代教育				《其实我只是需要家人在身边》	10	
7362	德	隔代教育				《时移世易，勿忘谈心》	10	
7363	德	隔代教育				《亦父亦友》	10	
7364	德	隔代教育				《有时候放放手》	10	
7365	德	隔代教育				《这些年我们父母做过的“傻事”》	10	
7366	德	公民素养	752	家风家训：好家风是孩子一生的财富	3	林昌彝与《一灯课读图》	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41114&wareInfoId=41116
7367	德	公民素养				谢冰心回忆祖父的自勉词知足知不足有为有不为	4	
7368	德	公民素养				林母教子以远大为务男儿务为大者远者	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7369	乐	生活休闲	753	老年生活“微”起来	8	老年生活“微”起来——微绑定	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39944&wareInfoId=39945
7370	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微打车	8	
7371	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微公交	9	
7372	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微挂号	9	
7373	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微关注	7	
7374	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微说说	9	
7375	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微相册	9	
7376	乐	生活休闲				老年生活“微”起来——微支付	9	
7377	学	数字素养	754	实用信息检索技巧学几招	5	检索入门	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39172&wareInfoId=39173
7378	学	数字素养				检索的加加减减	8	
7379	学	数字素养				检索的精确与模糊	6	
7380	学	数字素养				限制检索	6	
7381	学	数字素养				特色检索	7	
7382	学	数字素养	755	单据连通世界	10	报检的流程	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40585&wareInfoId=40586
7383	学	数字素养				汇付项下汇票的制作	4	
7384	学	数字素养				汇付项下普惠制产地证的制作	5	
7385	学	数字素养				汇付项下商业发票的制作	5	
7386	学	数字素养				汇付项下装箱单的缮制	6	
7387	学	数字素养				解读合同	5	
7388	学	数字素养				普惠制产地证认知	2	
7389	学	数字素养				审核信用证	5	
7390	学	数字素养				受益人证明书的制作	4	
7391	学	数字素养				信用证项下普通产地证的制作	5	
7392	学	摄影	756	我要学摄影（二）	14	纪实采风摄影（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4012&wareInfoId=4013
7393	学	摄影				纪实采风摄影（下）	25	
7394	学	摄影				宠物飞鸟昆虫摄影（上）	25	
7395	学	摄影				宠物飞鸟昆虫摄影（下）	25	
7396	学	摄影				家居庭院摄影（上）	25	
7397	学	摄影				家居庭院摄影（下）	25	
7398	学	摄影				解疑微距摄影（上）	25	
7399	学	摄影				解疑微距摄影（下）	25	
7400	学	摄影				克服逆光拍摄难题（上）	25	
7401	学	摄影				克服逆光拍摄难题（下）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7402	学	摄影				唯美花卉与人像写真（上）	25	
7403	学	摄影				唯美花卉与人像写真（下）	25	
7404	学	摄影				做全天候的风光摄影家（上）	25	
7405	学	摄影				做全天候的风光摄影家（下）	25	
7406	康	慢病管理				宋旭东探秘屈光白内障手术，实现远中近视力舒适自如	2	
7407	康	慢病管理				宋旭东做完老花眼手术后还会得白内障吗？	2	
7408	康	慢病管理				李学民眼科医生如何看待全程视力	1	
7409	康	慢病管理				张劲松中年人对视觉质量的追求变化有哪些	3	
7410	康	慢病管理				朱思泉视觉质量决定生存质量人人都需要全程视力	3	
7411	康	慢病管理				张顺华老花手术和白内障手术有何区别	1	
7412	康	慢病管理				邹海东白内障手术相关干眼的诊治策略	5	
7413	康	慢病管理				廉井财年轻时做了近视眼手术，以后老花白内障怎么办？	3	
7414	康	慢病管理				杨松霖精湛技术保驾护航，全视觉助力晚年生活	2	
7415	康	慢病管理				秦虹白内障手术进入定制化时代	3	
7416	康	慢病管理				徐雯解读白内障手术发展与应用	4	
7417	康	慢病管理				余威德白内障老视等眼疾一体化解决依托于哪些创新技术？	2	
7418	康	慢病管理				崔志利老花眼不戴眼镜新治疗方法	2	
7419	康	慢病管理				赵梅生白内障如何获得全程视力	2	
7420	康	慢病管理				肖璇大家对于老视矫正手术的普遍认知如何？	3	
7421	康	慢病管理				肖璇屈光时代患者对手术需求和期望的变化	2	
7422	康	慢病管理				陈松屈光白内障手术能实现怎样的视物效果？	2	
7423	康	慢病管理				陈松白内障手术的最佳时机	2	
7424	康	慢病管理				王晓辉白内障最佳手术时期	1	
7425	康	慢病管理				刘萍如何精准定制手术方案	2	
7426	康	慢病管理	757	眼部疾病科学治疗方式介绍	42	唐丽一台成功的眼科手术包含哪些要素	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=64971&wareInfoId=64878

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7427	康	慢病管理		治疗方式介绍		韩清如何满足未来患者工作生活的更高视觉需求	1	y?courseId=64971&wareInfoId=64878
7428	康	慢病管理				李莉高视觉质量需求的患者有哪些特点，如何帮助他们？	1	
7429	康	慢病管理				祁颖为什么晶状体被称为“眼睛里的镜头”？	2	
7430	康	慢病管理				刘文洁如何区分各种人工晶状体？	2	
7431	康	慢病管理				祁颖植入不同晶状体视觉感受大不同	2	
7432	康	慢病管理				王睿如何基于患者需求选择合适的人工晶体	2	
7433	康	慢病管理				胡柯并发性白内障患者如何选择合适的人工晶体	1	
7434	康	慢病管理				唐丽术前检查对人工晶体选择有什么意义	3	
7435	康	慢病管理				崔志利全视觉三焦点如何实现白内障和老花一箭双雕	1	
7436	康	慢病管理				蒋剑哪些患者适合植入全视觉三焦点	2	
7437	康	慢病管理				陈鼎如何一次解决白内障老花高度近视	2	
7438	康	慢病管理				张瑞帆高度近视合并白内障如何解决	2	
7439	康	慢病管理				刘洋哪些患者需要谨慎植入功能性人工晶体	1	
7440	康	慢病管理				刘文洁白内障手术怎样操作感受如何？	1	
7441	康	慢病管理				刘洋患者在白内障手术过程中感受如何	1	
7442	康	慢病管理				唐丽屈光白内障手术术后指标	1	
7443	康	慢病管理				童平白内障术后恢复注意事项	2	
7444	康	慢病管理				刘文洁白内障术后注意事项	2	
7445	康	慢病管理				陈松白内障术后康复期有哪些注意事项？	2	
7446	康	慢病管理				祁颖白内障术后什么时候能运动有哪些注意事项？	2	
7447	康	慢病管理				黄亚琳植入全视觉三焦点获得全程视力	1	
7448	康	慢病管理				宋旭东睛彩手术实现全视觉，为劳动者焕亮职场	2	
7449	康	慢病管理				张顺华全视觉助力职场精英	2	
7450	康	慢病管理				曾琨我再也不需要戴眼镜了，全视觉三焦点患者的术后欣喜	1	
7451	康	慢病管理				黄渝侃湖北首例全视觉三焦点患者术后状态	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7452	康	慢病管理	758	眼科全视觉诊疗故事	16	曾明兵全视觉三焦点人工晶体5年多的临床反馈	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=64970&wareInfoId=64951
7453	康	慢病管理				吴鹏程我为父亲选择进行白内障手术	2	
7454	康	慢病管理				崔志利归国华侨重新收获年轻态视觉	1	
7455	康	慢病管理				吴晓明追光之路我与全视觉三焦点的故事	1	
7456	康	慢病管理				王大萍为先天性白内障患者治疗带去光明	2	
7457	康	慢病管理				李莉植入三焦点母亲有了更佳的“视觉生活”	2	
7458	康	慢病管理				安丽毛衣的故事，一位特殊患者案例	2	
7459	康	慢病管理				王睿医生为家人科学选择晶体，重获全程视力	1	
7460	康	慢病管理				刘文洁六旬阿姨重新拾起旅游兴趣	3	
7461	康	慢病管理				张瑞帆倾听患者心声	2	
7462	康	慢病管理				祁颖-为老师植入全视觉三焦点后有何感受？	2	
7463	康	慢病管理				韩清-如何满足未来患者工作生活的更高视觉需求	1	
7464	康	慢病管理				宋旭东信赖手术技术发展，及时治疗收获全程视力	2	
7465	康	慢病管理				陈晓勇不习惯戴老花镜怎么办	3	
7466	康	慢病管理				陈晓勇老花矫正手术风险大吗	2	
7467	康	慢病管理				杨松霖坚守3个20金标准，守护年轻态眼健康	2	
7468	康	慢病管理				邹海东白内障患者能参加冰雪运动吗	3	
7469	康	慢病管理				郭海科白内障植入晶体的有效期是多久	2	
7470	康	慢病管理				廉井财近视患者会不会老花	2	
7471	康	慢病管理				郭海科白内障能否延缓发生	1	
7472	康	慢病管理				曾明兵户外作业下的护眼提示	1	
7473	康	慢病管理				吴鹏程植入三焦点可以夜间驾驶吗	2	
7474	康	慢病管理				曾琨白内障常见问题解答	2	
7475	康	慢病管理				黄渝侃视力就是视觉质量吗	6	
7476	康	慢病管理				陈鼎教师群体日常用眼护眼有哪些注意事项	2	
7477	康	慢病管理				刘太祥有老年病能做屈光白内障手术吗	1	
7478	康	慢病管理				童平如何正确护眼，预防白内障的发生	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7479	康	慢病管理	759	常见眼部疾病疑问互动解答	31	陈鼎高度近视人群中年后眼睛有哪些变化？和白内障病变有何关联？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=64969&wareInfoId=64920
7480	康	慢病管理				徐帆很多人过了40岁看东西开始模糊，是不是患了白内障	1	
7481	康	慢病管理				安丽得了白内障不做手术行不行	1	
7482	康	慢病管理				安丽云南为什么白内障高发	1	
7483	康	慢病管理				刘洋特殊眼外伤可以植入人工晶体吗	2	
7484	康	慢病管理				张瑞帆高度近视患者注意事项	2	
7485	康	慢病管理				马忠旭当白内障遇上糖尿病应该怎么办	2	
7486	康	慢病管理				马忠旭白内障手术会复发么？复发了怎么办？	2	
7487	康	慢病管理				廖萱糖尿病患者还能获得全视觉吗	1	
7488	康	慢病管理				陈松白内障术后眼干怎么办？	2	
7489	康	慢病管理				马忠旭白内障术后眼干怎么办？	2	
7490	康	慢病管理				廖萱老花眼白内障还能畅快开车吗	2	
7491	康	慢病管理				刘文洁如何帮助白内障患者消除手术恐惧？	2	
7492	康	慢病管理				祁颖延缓眼部衰老、拒绝干涩有哪些小妙招？	4	
7493	康	慢病管理				陈松白内障术后视力又模糊了是怎么回事？	1	
7494	康	慢病管理				周荃人工晶体植入手术原理	1	
7495	康	慢病管理	760	老花眼科普讲解	7	陈晓勇老花眼中年人的尴尬	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=64968&wareInfoId=64871
7496	康	慢病管理				陈晓勇为何老花眼提前来袭	1	
7497	康	慢病管理				张顺华走出老花困扰，享受生活乐趣	2	
7498	康	慢病管理				崔志利当老花遇上中年危机有多烦恼	2	
7499	康	慢病管理				童平什么是老花眼	3	
7500	康	慢病管理				黄渝侃什么是全程视力优异视觉	2	
7501	康	慢病管理				刘萍老花和近视可以中和吗	3	
7502	康	慢病管理	761	白内障科普讲	10	杨松霖保证全程视力，轻松迎战职场	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
7503	康	慢病管理				刘萍三分钟了解白内障	4	
7504	康	慢病管理				刘太祥白内障早期有哪些症状	1	
7505	康	慢病管理				陈松白内障早期症状	2	
7506	康	慢病管理				童平白内障有哪些早期症状？患者如何尽早识别？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7507	康	慢病管理	761	解	10	胡柯什么是并发性白内障	1	y?courseId=64967&wareInfoId=64861
7508	康	慢病管理				王晓辉除年龄外还有哪些因素影响白内障发生	3	
7509	康	慢病管理				张瑞帆高度近视和白内障有关系吗	2	
7510	康	慢病管理				肖璇白内障老花眼年轻化原因	1	
7511	康	慢病管理				祁颖白内障患者看到的世界是什么样的？	2	
7512	乐	器乐	762	葫芦丝入门	10	低音区演奏	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47868&wareInfoId=47881
7513	乐	器乐				中音区演奏	10	
7514	乐	器乐				高音区演奏	11	
7515	乐	器乐				fa音演奏	12	
7516	乐	器乐				低音mi的演奏	11	
7517	乐	器乐				手指技巧—打音	11	
7518	乐	器乐				口舌技巧—单吐	12	
7519	乐	器乐				口舌技巧—双吐	11	
7520	乐	器乐				口舌技巧—三吐	12	
7521	乐	器乐				乐曲《军港之夜》	15	
7522	乐	声乐	763	德彪西在世博会上受到的启发	2	来自穆索尔斯基的启发	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47795&wareInfoId=47796
7523	乐	声乐				来自甘美兰的启发	6	
7524	乐	声乐	764	西方音乐史——早期文明社会音乐	3	古埃及的音乐	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47785&wareInfoId=47786
7525	乐	声乐				古巴比伦的音乐	2	
7526	乐	声乐				希伯来文明的音乐	1	
7527	康	家庭照护	765	春分养生	5	春分的由来	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47777&wareInfoId=47778
7528	康	家庭照护				春分的饮食养生	2	
7529	康	家庭照护				春分的起居养生	1	
7530	康	家庭照护				春分的疾病预防	2	
7531	康	家庭照护				春分贴心小贴士	2	
7532	康	慢病管理	766	肿瘤防治之胖熊讲科普-腮腺癌放疗与舌癌	10	舌癌放疗治愈率	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47600&wareInfoId=47601
7533	康	慢病管理				舌癌的治疗方法	2	
7534	康	慢病管理				舌癌放疗要多长时间	2	
7535	康	慢病管理				腮腺癌放疗头疼怎么办	2	
7536	康	慢病管理				腮腺癌放疗敏感性高吗	2	
7537	康	慢病管理				腮腺癌放疗后皮肤发黑是怎么回事	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
7538	康	慢病管理		放疗		腮腺癌放疗后能喝酒吗	2	
7539	康	慢病管理				腮腺癌放疗后能喝茶叶吗	2	
7540	康	慢病管理				腮腺癌放疗后耳朵流水是怎么回事	2	
7541	康	慢病管理				腮腺癌放疗靶区是哪里	2	
7542	康	慢病管理	767	长在海里的海水稻?让盐碱地变成“产粮大户”	1	长在海里的海水稻?让盐碱地变成“产粮大户”	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=47535&wareInfoId=47536
7543	康	慢病管理	768	肿瘤防治之胖熊讲科普-卵巢腺癌	10	卵巢恶性肿瘤最常见的是什么癌	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43329&wareInfoId=43330
7544	康	慢病管理				什么是卵巢高级别浆液性腺癌	2	
7545	康	慢病管理				卵巢浆液性囊腺癌怎么治疗	2	
7546	康	慢病管理				卵巢腺癌是怎么回事	2	
7547	康	慢病管理				卵巢腺癌有什么症状	2	
7548	康	慢病管理				什么是癌前病变	2	
7549	康	慢病管理				宫颈癌前病变什么样	2	
7550	康	慢病管理				慢性宫颈炎伴鳞状化生是癌吗	2	
7551	康	慢病管理				宫颈炎没有治疗多久转化成宫颈癌	2	
7552	康	慢病管理				宫颈口有增生会是癌症吗	2	
7553	康	慢病管理	769	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌放疗与化疗	9	乳腺癌放疗与化疗区别	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43319&wareInfoId=43320
7554	康	慢病管理				乳腺癌放疗适应症	2	
7555	康	慢病管理				乳腺癌放疗注意事项	2	
7556	康	慢病管理				乳腺癌放疗后的副作用	2	
7557	康	慢病管理				乳腺癌术后化疗方案	2	
7558	康	慢病管理				乳腺癌化疗痛苦吗	2	
7559	康	慢病管理				乳腺癌化疗方案选择	2	
7560	康	慢病管理				乳腺癌化疗有风险吗	4	
7561	康	慢病管理				乳腺癌化疗的效果好吗	3	
7562	康	慢病管理	770	肿瘤防治之胖熊讲科普-颈部痛	9	什么是穴位治疗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43309&wareInfoId=43310
7563	康	慢病管理				颈椎酸痛是什么原因	2	
7564	康	慢病管理				颈部痛怎么办	2	
7565	康	慢病管理				颈椎引起的手痛怎么办	2	
7566	康	慢病管理				脖子肩膀肌肉酸疼怎么缓解	2	
7567	康	慢病管理				肩周疼痛快速止疼方法	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7568	康	慢病管理				腰上的穴位有哪些	2	
7569	康	慢病管理				腰痛艾灸管用吗	3	
7570	康	慢病管理				腰骶部疼痛怎么办	2	
7571	康	慢病管理	771	关注甲状腺健康：甲状腺疾病的养护知识	9	甲状腺结节就是甲状腺癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43299&wareInfoId=43300
7572	康	慢病管理				甲状腺癌的可能致病因素有哪些	2	
7573	康	慢病管理				甲状腺结节是否进行手术治疗	2	
7574	康	慢病管理				手术在甲状腺癌的治疗中的作用	2	
7575	康	慢病管理				如果甲状腺结节是甲状腺癌怎么办	2	
7576	康	慢病管理				甲状腺癌的治疗效果怎么样	2	
7577	康	慢病管理				甲状腺癌手术治疗后该复查些什么	2	
7578	康	慢病管理				甲状腺癌的综合治疗方式有哪些	2	
7579	康	慢病管理				碘对甲状腺的影响	2	
7580	康	慢病管理	772	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌化疗	20	乳腺癌化疗用什么药	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43278&wareInfoId=43279
7581	康	慢病管理				乳腺癌化疗什么时候最好	2	
7582	康	慢病管理				乳腺癌化疗后发烧是怎么回事	2	
7583	康	慢病管理				乳腺癌化疗后感冒怎么办	2	
7584	康	慢病管理				乳腺癌放疗方法	2	
7585	康	慢病管理				乳腺癌放疗效果怎样	2	
7586	康	慢病管理				乳腺癌综合治疗是怎么回事	2	
7587	康	慢病管理				乳腺癌综合治疗的效果	2	
7588	康	慢病管理				乳腺癌综合治疗注意事项	2	
7589	康	慢病管理				肥胖会导致乳腺癌吗	2	
7590	康	慢病管理				乳腺肿块怎么判断是否是乳腺癌	2	
7591	康	慢病管理				乳头流水是乳腺癌的可能性大吗	2	
7592	康	慢病管理				乳腺癌钼靶照相必须要做吗	2	
7593	康	慢病管理				乳腺癌怎么早期诊断	2	
7594	康	慢病管理				乳腺癌放疗后怎么恢复快	2	
7595	康	慢病管理				乳腺癌什么时候放疗最好	2	
7596	康	慢病管理				乳腺癌放疗前做什么准备	2	
7597	康	慢病管理				乳腺癌放疗疼吗	2	
7598	康	慢病管理				乳腺癌放疗后皮肤溃烂是怎么回事	2	
7599	康	慢病管理				乳腺癌放疗一次需要多久	2	
7600	康	慢病管理				肺癌放疗是怎么回事	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7601	康	慢病管理	773	肿瘤防治之胖熊讲科普-肺癌放疗	10	肺癌放疗后总咳嗽是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43267&wareInfoId=43268
7602	康	慢病管理				肺癌放疗的常用剂量	2	
7603	康	慢病管理				肺癌放疗效果怎样	2	
7604	康	慢病管理				肺癌放疗需要多久	2	
7605	康	慢病管理				肺癌放疗有哪些不良反应	2	
7606	康	慢病管理				肺癌放疗后白细胞低正常吗	1	
7607	康	慢病管理				肺癌放疗后饮食注意事项	2	
7608	康	慢病管理				肺癌化疗是怎么回事	2	
7609	康	慢病管理				肺癌化疗后饮食禁忌	1	
7610	康	慢病管理	774	肿瘤防治之胖熊讲科普-宫颈癌	10	宫颈癌如何分期	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43257&wareInfoId=43258
7611	康	慢病管理				什么是宫颈癌前病变	3	
7612	康	慢病管理				宫颈癌有哪些早期症状	3	
7613	康	慢病管理				宫颈癌月经有变化吗	3	
7614	康	慢病管理				宫颈癌早期是流血还是排液	2	
7615	康	慢病管理				如何诊断宫颈癌	2	
7616	康	慢病管理				宫颈腺癌和鳞癌有什么区别	4	
7617	康	慢病管理				宫颈癌治愈率高吗	4	
7618	康	慢病管理				什么是宫颈鳞癌	2	
7619	康	慢病管理				宫颈癌ⅠB1期的治愈率高吗	4	
7620	康	慢病管理	775	肿瘤防治之胖熊讲科普-血栓	4	头皮发麻是血栓前兆吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43252&wareInfoId=43253
7621	康	慢病管理				血栓症状有哪些	2	
7622	康	慢病管理				腿血栓什么症状	2	
7623	康	慢病管理				腿部有血栓怎么办	2	
7624	康	慢病管理	776	胃部不适？可能是幽门螺杆菌惹的祸	9	感染幽门螺杆菌的病因是什么	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43242&wareInfoId=43243
7625	康	慢病管理				幽门螺杆菌检查需要空腹吗	2	
7626	康	慢病管理				感染幽门螺杆菌的症状有哪些	2	
7627	康	慢病管理				幽门螺杆菌的检查方法	2	
7628	康	慢病管理				幽门螺杆菌感染的危害是什么	2	
7629	康	慢病管理				胃幽门螺旋杆菌阳性是怎么回事	2	
7630	康	慢病管理				幽门螺杆菌传染吗	2	
7631	康	慢病管理				幽门螺杆菌三联疗法是什么	2	
7632	康	慢病管理				感染幽门螺杆菌吃药能治愈吗	2	
7633	康	慢病管理				胰腺有什么作用	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7634	康	慢病管理	777	肿瘤防治之胖熊讲科普-胰腺癌	9	什么是胰腺癌	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43232&wareInfoId=43233
7635	康	慢病管理				为什么会得胰腺癌	2	
7636	康	慢病管理				胰腺癌的部位	2	
7637	康	慢病管理				如何预防胰腺癌	2	
7638	康	慢病管理				胰腺癌早期有些什么症状	2	
7639	康	慢病管理				如何进行胰腺癌的筛查	2	
7640	康	慢病管理				如何诊断胰腺癌	2	
7641	康	慢病管理				胰腺癌需要与什么疾病鉴别	2	
7642	康	慢病管理	778	肿瘤防治之胖熊讲科普-经皮肝穿刺胆道引流	9	什么是经皮肝脏胆道穿刺引流	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43222&wareInfoId=43223
7643	康	慢病管理				经皮肝穿刺胆道引流的适应症	3	
7644	康	慢病管理				大量腹水可以进行经皮肝穿刺胆道引流吗	2	
7645	康	慢病管理				经皮肝穿刺胆道引流手术步骤	3	
7646	康	慢病管理				经皮肝穿刺胆道引流有什么意义	3	
7647	康	慢病管理				经皮肝穿刺胆道引流后注意事项	4	
7648	康	慢病管理				经皮肝穿刺胆道引流会导致肿瘤扩散吗	2	
7649	康	慢病管理				肝细胞腺瘤是怎么回事	2	
7650	康	慢病管理				肝细胞腺瘤的表现	2	
7651	康	慢病管理	779	肿瘤防治之胖熊讲科普-肠息肉	9	什么是肠息肉	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43212&wareInfoId=43213
7652	康	慢病管理				结肠息肉的症状有哪些	2	
7653	康	慢病管理				肠息肉为什么会变成肠癌	2	
7654	康	慢病管理				什么样的肠息肉可能癌变	2	
7655	康	慢病管理				发现息肉如何治疗	2	
7656	康	慢病管理				息肉易复发吗该如何复查	2	
7657	康	慢病管理				什么是家族性息肉病	2	
7658	康	慢病管理				家族性息肉病临床症状有哪些	2	
7659	康	慢病管理				家族性结肠息肉病该做哪些检查	2	
7660	康	慢病管理	780	肿瘤防治之胖熊讲科普-肝细胞癌	9	什么是肝细胞癌	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43202&wareInfoId=43203
7661	康	慢病管理				肝细胞癌的症状	2	
7662	康	慢病管理				肝细胞癌能自愈吗	2	
7663	康	慢病管理				肝细胞癌做什么检查	2	
7664	康	慢病管理				肝细胞癌最常见的转移部位	2	
7665	康	慢病管理				肝细胞癌怎么治疗	2	
7666	康	慢病管理				肝细胞癌介入治疗是怎么回事	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7667	康	慢病管理				肝细胞癌介入治疗后注意事项	2	
7668	康	慢病管理				肝细胞癌介入治疗效果怎样	2	
7669	康	慢病管理	781	肿瘤防治之胖熊讲科普-癌症筛查	9	肿瘤筛查与健康体检有什么区别吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43192&wareInfoId=43193
7670	康	慢病管理				全身癌症筛查方法及意义	3	
7671	康	慢病管理				肿瘤标志物偏高怎么办	2	
7672	康	慢病管理				CA724偏高的原因都有哪些	2	
7673	康	慢病管理				CA125单项偏高的原因	2	
7674	康	慢病管理				PSA高是什么原因	3	
7675	康	慢病管理				胃癌早期筛查除胃镜外还可有什么选择	2	
7676	康	慢病管理				肝癌筛查有哪些项目	2	
7677	康	慢病管理				如何进行宫颈癌筛查	2	
7678	康	慢病管理	782	肿瘤防治之胖熊讲科普-肺结节	9	肺结节是肺癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43182&wareInfoId=43183
7679	康	慢病管理				肺结节的定义	2	
7680	康	慢病管理				什么叫实性肺结节	2	
7681	康	慢病管理				肺结节良恶性怎么判断	2	
7682	康	慢病管理				肺结节大小如何测量	3	
7683	康	慢病管理				肺结节多大需要手术	2	
7684	康	慢病管理				肺结节容易恶变的人群	2	
7685	康	慢病管理				肺结节复查的时间	3	
7686	康	慢病管理				肺气肿会引起肺结节吗	2	
7687	康	慢病管理	783	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌保乳根治术	19	乳腺癌保乳根治术适合哪些患者	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43162&wareInfoId=43163
7688	康	慢病管理				乳腺癌保乳根治术具体手术方法	2	
7689	康	慢病管理				乳腺癌保乳根治术有风险吗	2	
7690	康	慢病管理				乳腺癌保乳根治术不需要切除乳房吗	2	
7691	康	慢病管理				乳腺癌保乳根治术有什么缺点	2	
7692	康	慢病管理				乳腺癌保乳根治术容易复发吗	2	
7693	康	慢病管理				乳腺癌改良根治手术的特点	2	
7694	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术有风险吗	2	
7695	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术切口的选择	2	
7696	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术的切除范围	2	
7697	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术后积液怎么办	2	
7698	康	慢病管理				乳腺癌改良根治手术后注意事项	2	
7699	康	慢病管理				前哨淋巴结活检的意义	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7700	康	慢病管理				前哨淋巴结活检适用于哪些患者	2	
7701	康	慢病管理				乳腺癌前哨淋巴结活检术手术步骤	2	
7702	康	慢病管理				前哨淋巴结活检手术切口	2	
7703	康	慢病管理				乳腺癌前哨淋巴结活检术是很危险的手术吗	2	
7704	康	慢病管理				前哨淋巴结活检后遗症有哪些	2	
7705	康	慢病管理				乳腺癌前哨淋巴结活检后会手肿吗	2	
7706	康	慢病管理	784	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺肿瘤	10	乳腺良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43151&wareInfoId=43152
7707	康	慢病管理				乳腺肿瘤穿刺检查什么	2	
7708	康	慢病管理				乳腺肿瘤穿刺检查会导致肿瘤扩散吗	2	
7709	康	慢病管理				乳腺癌有哪些治疗方法	2	
7710	康	慢病管理				乳腺癌都需要手术吗	2	
7711	康	慢病管理				乳腺癌切除会复发吗	2	
7712	康	慢病管理				乳腺癌术后应注意些什么	2	
7713	康	慢病管理				乳腺癌术后如何进行功能锻炼	2	
7714	康	慢病管理				乳腺癌饮食需要注意哪些问题	1	
7715	康	慢病管理				乳腺纤维腺瘤形成的原因	2	
7716	康	慢病管理	785	肿瘤防治之胖熊讲科普-癌症与中药	8	癌症病人出院后吃中药好吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43142&wareInfoId=43143
7717	康	慢病管理				癌症晚期吃中药有用吗	2	
7718	康	慢病管理				抗肺癌的中成药有哪些	2	
7719	康	慢病管理				抗恶性淋巴瘤的中药有哪些	2	
7720	康	慢病管理				皮肤癌中医治疗的方法	2	
7721	康	慢病管理				喝中药纤维瘤会消失吗	2	
7722	康	慢病管理				脂肪瘤的中医治疗方法	2	
7723	康	慢病管理				中医养生为什么重在“养气”	2	
7724	康	慢病管理	786	肿瘤防治之胖熊讲科普-恶性淋巴瘤	10	什么是低度恶性淋巴瘤	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43130&wareInfoId=43131
7725	康	慢病管理				恶性淋巴瘤的病因	3	
7726	康	慢病管理				恶性淋巴瘤包括哪两大类	2	
7727	康	慢病管理				恶性淋巴瘤发烧吗	2	
7728	康	慢病管理				恶性淋巴瘤是癌症吗	2	
7729	康	慢病管理				恶性淋巴瘤传染吗	2	
7730	康	慢病管理				恶性淋巴瘤晚期会痛吗	2	
7731	康	慢病管理				恶性淋巴瘤待排是什么意思	2	
7732	康	慢病管理				什么是恶性淋巴瘤的经典化疗方案	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7733	康	慢病管理				恶性淋巴瘤能治好吗	2	
7734	康	慢病管理	787	肿瘤防治之胖熊讲科普-胃溃疡和胃糜烂	10	胃糜烂是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43119&wareInfoId=43120
7735	康	慢病管理				胃溃疡和胃糜烂的区别	2	
7736	康	慢病管理				从胃糜烂到癌变要多久	2	
7737	康	慢病管理				胃糜烂多久做一次胃镜	1	
7738	康	慢病管理				胃糜烂的治疗方法	2	
7739	康	慢病管理				胃溃疡胃糜烂需要住院治疗吗	2	
7740	康	慢病管理				胃溃疡胃糜烂能吃哪些食物养胃	2	
7741	康	慢病管理				黑色大便是怎么回事	2	
7742	康	慢病管理				果酱样大便是怎么回事	1	
7743	康	慢病管理				大便带血但是肚子不疼是怎么回事	3	
7744	康	慢病管理	788	肿瘤防治之胖熊讲科普-妇科肿瘤	10	中医怎样认识妇科肿瘤	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43108&wareInfoId=43109
7745	康	慢病管理				妇科肿瘤可以只吃中药不做手术吗	2	
7746	康	慢病管理				中医治疗妇科肿瘤的适应症有哪些	2	
7747	康	慢病管理				中医治疗妇科肿瘤的优势在哪里	2	
7748	康	慢病管理				准备手术的妇科肿瘤病人还需要吃中药吗	2	
7749	康	慢病管理				妇科肿瘤病人在化疗过程中能吃中药吗	2	
7750	康	慢病管理				病人放疗过程中出现严重副反应可以吃中药吗	2	
7751	康	慢病管理				中医治疗放化疗副反应的方法	2	
7752	康	慢病管理				妇科恶性肿瘤病人手术放化疗后怎样吃中药	2	
7753	康	慢病管理				妇科恶性肿瘤治疗结束后中医如何防止复发	2	
7754	康	慢病管理	789	肿瘤防治之胖熊讲科普-大肠癌	10	肿瘤和癌的区别	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43097&wareInfoId=43098
7755	康	慢病管理				肚子长肿瘤有什么症状	3	
7756	康	慢病管理				腹部肿瘤要做什么检查	2	
7757	康	慢病管理				大肠癌需要放疗吗	2	
7758	康	慢病管理				大肠癌放疗前做什么准备	2	
7759	康	慢病管理				大肠癌放疗的不良反应	2	
7760	康	慢病管理				大肠癌放疗的效果	2	
7761	康	慢病管理				发现腹壁纤维瘤怎么办	2	
7762	康	慢病管理				腹壁纤维瘤的症状	2	
7763	康	慢病管理				腹壁纤维瘤放疗的效果好吗	2	
7764	康	慢病管理				什么是肺癌	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7765	康	慢病管理	790	肿瘤防治之胖熊讲科普-肺癌与肺结节	9	肺结节-GGO一定是肺癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43087&wareInfoId=43088
7766	康	慢病管理				肺癌该如何治疗	2	
7767	康	慢病管理				发现肺结节-GGO怎么办	2	
7768	康	慢病管理				无创检查可以确诊肺结节-GGO的性质吗	2	
7769	康	慢病管理				如何确诊肺结节-GGO的性质	2	
7770	康	慢病管理				微创手术能否达到开放手术的效果	2	
7771	康	慢病管理				微创肺癌手术切口是怎么样的	2	
7772	康	慢病管理				什么是肺精准切除手术	2	
7773	康	慢病管理	791	肿瘤防治之胖熊讲科普-中药与肿瘤	10	如何用中医方法预防肿瘤的发生	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43077&wareInfoId=43078
7774	康	慢病管理				在化疗期间中药起什么作用	3	
7775	康	慢病管理				在放疗期间中药起什么作用	2	
7776	康	慢病管理				在康复期间中药起什么作用	2	
7777	康	慢病管理				肿瘤患者能吃发物吗	2	
7778	康	慢病管理				中药治疗肿瘤该以毒攻毒吗	2	
7779	康	慢病管理				肿瘤病人该吃补药吗	2	
7780	康	慢病管理				癌症病人应该忌口吗	2	
7781	康	慢病管理				有抗癌作用的食物有哪些	2	
7782	康	慢病管理				在手术期间中药起什么作用	2	
7783	康	慢病管理	792	关于肺癌化疗，这些你都了解吗？	12	如何判断肺癌姑息化疗周期数？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43064&wareInfoId=43065
7784	康	慢病管理				肺癌靶向治疗是怎么回事？	2	
7785	康	慢病管理				肺癌综合治疗一年没复发，以后还会复发吗？	2	
7786	康	慢病管理				肺癌化疗痛苦吗？	2	
7787	康	慢病管理				肺癌靶向药要用多久？	2	
7788	康	慢病管理				化疗有哪些副反应？	2	
7789	康	慢病管理				化疗后会脱发吗？	2	
7790	康	慢病管理				癌痛是持续疼痛还是阵痛？	2	
7791	康	慢病管理				小细胞肺癌化疗后恶心是怎么回事？	2	
7792	康	慢病管理				肺癌化疗后发烧是怎么回事？	2	
7793	康	慢病管理				肺癌化疗后白细胞减少，怎么补充白细胞？	2	
7794	康	慢病管理				肺癌化疗后病灶增多是怎么回事？	2	
7795	康	慢病管理				脂肪瘤是什么病	2	
7796	康	慢病管理				脂肪瘤症状	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7797	康	慢病管理	793	肿瘤防治之胖熊讲科普-脂肪瘤	9	脂肪瘤疼吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43054&wareInfoId=43055
7798	康	慢病管理				脂肪瘤怎么治	2	
7799	康	慢病管理				脂肪瘤会自己消失吗	2	
7800	康	慢病管理				脂肪瘤用手术吗	2	
7801	康	慢病管理				脂肪瘤如何治疗	2	
7802	康	慢病管理				腰部脂肪瘤的危害	2	
7803	康	慢病管理				纤维瘤是什么病	2	
7804	康	慢病管理	794	肿瘤防治之胖熊讲科普-胃癌与胰腺癌	10	癌前病变是癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43043&wareInfoId=43044
7805	康	慢病管理				胃癌前期有什么征兆吗	2	
7806	康	慢病管理				胃非萎缩性糜烂会癌变吗	2	
7807	康	慢病管理				胃糜烂会癌变吗	2	
7808	康	慢病管理				胃一吃东西就胀是癌吗	2	
7809	康	慢病管理				胃癌有什么症状	2	
7810	康	慢病管理				贲门癌早期症状	2	
7811	康	慢病管理				胰腺癌早期有什么症状	2	
7812	康	慢病管理				胰腺癌治疗方法有哪些	2	
7813	康	慢病管理				肠息肉会癌变吗	2	
7814	康	慢病管理	795	肿瘤防治之胖熊讲科普-子宫内膜癌	10	子宫内膜癌是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43032&wareInfoId=43033
7815	康	慢病管理				子宫内膜癌的症状	2	
7816	康	慢病管理				子宫内膜癌的高危因素是什么	2	
7817	康	慢病管理				子宫内膜病变是癌症吗	3	
7818	康	慢病管理				子宫内膜增生是癌症吗	2	
7819	康	慢病管理				子宫内膜增厚会癌变吗	2	
7820	康	慢病管理				子宫内膜腺癌能治愈吗	2	
7821	康	慢病管理				子宫内膜腺癌早期症状	2	
7822	康	慢病管理				子宫内膜样腺癌1级如何确诊	2	
7823	康	慢病管理				高分化子宫内膜癌的预后如何	2	
7824	康	慢病管理	796	肿瘤防治之胖熊讲科普-胃癌与化疗	9	胃癌会腹痛吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43022&wareInfoId=43023
7825	康	慢病管理				胃癌腹痛怎么缓解	3	
7826	康	慢病管理				胃癌早期能治好吗	2	
7827	康	慢病管理				胃癌的症状特征是什么	2	
7828	康	慢病管理				胃癌分子靶向治疗是怎么回事	2	
7829	康	慢病管理				胃癌分子靶向治疗一般用什么药	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7830	康	慢病管理				胃癌化疗的注意事项	3	
7831	康	慢病管理				胃癌化疗多久一次	3	
7832	康	慢病管理				胃癌化疗后的不良反应有哪些	2	
7833	康	慢病管理	797	关注头颈健康：头颈肿瘤放疗要注意什么？	10	头颈部肿瘤有哪些类型	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43011&wareInfoId=43012
7834	康	慢病管理				头颈部肿瘤都要放疗吗	2	
7835	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗后怎么防止口腔感染	2	
7836	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗后多久可以拔牙	2	
7837	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗以后感冒怎么办	2	
7838	康	慢病管理				头颈部肿瘤颈部淋巴结活检后多久才可以放疗	2	
7839	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗期间多久查一次鼻咽镜	2	
7840	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗前诱导化疗是怎么回事	2	
7841	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗后皮肤破溃可以用芦荟汁吗	2	
7842	康	慢病管理				头颈部肿瘤放疗后吃东西没有味道是怎么回事	2	
7843	康	慢病管理	798	肿瘤防治之胖熊讲科普-脂肪瘤与黑色素瘤	10	脂肪瘤的病因	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43000&wareInfoId=43001
7844	康	慢病管理				脂肪瘤是硬的还是软的	2	
7845	康	慢病管理				脂肪瘤疼吗	2	
7846	康	慢病管理				皮下脂肪瘤怎么治疗	2	
7847	康	慢病管理				脂肪瘤饮食应注意什么	1	
7848	康	慢病管理				黑色素瘤是什么病	2	
7849	康	慢病管理				黑色素瘤是怎么回事	2	
7850	康	慢病管理				黑色素瘤怎么治	2	
7851	康	慢病管理				黑色素瘤必须要做手术吗	2	
7852	康	慢病管理				黑色素瘤微创好还是开刀好	2	
7853	康	慢病管理	799	呵护肝胆胰系统：为什么这些炎症总是频发？	8	胆囊发炎的症状有哪些	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42981&wareInfoId=42982
7854	康	慢病管理				胰腺炎发病原因什么	2	
7855	康	慢病管理				为什么你会得肝炎	3	
7856	康	慢病管理				胆囊炎吃什么药好得快	2	
7857	康	慢病管理				胰腺炎的症状有哪些	2	
7858	康	慢病管理				肝炎能彻底治好吗	2	
7859	康	慢病管理				胰腺炎能吃什么食物	2	
7860	康	慢病管理				黄疸肝炎是怎么回事	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7861	康	慢病管理	800	肿瘤防治之胖熊讲科普-气管肿瘤	9	气管肿瘤怎么检查	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42971&wareInfoId=42972
7862	康	慢病管理				气管肿瘤的早期诊断方法	2	
7863	康	慢病管理				气管肿瘤能治好吗	2	
7864	康	慢病管理				气管肿瘤手术风险大吗	2	
7865	康	慢病管理				气管肿瘤手术指征	2	
7866	康	慢病管理				气管肿瘤良性的怎么治疗	2	
7867	康	慢病管理				气管肿瘤手术成功几率	2	
7868	康	慢病管理				气管肿瘤切除了会复发吗	2	
7869	康	慢病管理				胸壁肿瘤都有哪些	2	
7870	康	慢病管理	801	肿瘤防治之胖熊讲科普-酒后小常识	10	呼吸的时候胸口疼是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42960&wareInfoId=42961
7871	康	慢病管理				喝酒吐血是怎么回事	2	
7872	康	慢病管理				喝酒吐血怎么办	3	
7873	康	慢病管理				酒喝多了第二天难受怎么办	2	
7874	康	慢病管理				嗳气是什么原因	2	
7875	康	慢病管理				头老是晕晕的怎么回事	2	
7876	康	慢病管理				早上起来天旋地转想吐是什么原因	3	
7877	康	慢病管理				浑身疼怎么回事	2	
7878	康	慢病管理				浮肿是什么原因引起的	2	
7879	康	慢病管理				浮肿怎么消除	3	
7880	康	慢病管理	802	肿瘤防治之胖熊讲科普-血管疾病	22	外周血管病有哪些	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42937&wareInfoId=42938
7881	康	慢病管理				周围血管病怎么治	2	
7882	康	慢病管理				血管疼是怎么回事	2	
7883	康	慢病管理				血栓前兆	2	
7884	康	慢病管理				静脉血栓的症状	2	
7885	康	慢病管理				静脉血栓治疗方法	2	
7886	康	慢病管理				下肢深静脉血栓怎么回事	2	
7887	康	慢病管理				腿部血栓症状	2	
7888	康	慢病管理				小腿静脉血栓危害	2	
7889	康	慢病管理				腿部血栓如何治疗	2	
7890	康	慢病管理				下肢静脉血栓能治愈吗	2	
7891	康	慢病管理				门静脉血栓形成的原因	2	
7892	康	慢病管理				门静脉血栓形成怎么治	2	
7893	康	慢病管理				什么食物能清除血管斑块	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7894	康	慢病管理				动脉粥样硬化的治疗	2	
7895	康	慢病管理				血管狭窄是怎么回事	2	
7896	康	慢病管理				血管狭窄可以恢复吗	2	
7897	康	慢病管理				血管堵塞怎么治疗	2	
7898	康	慢病管理				血管瘤是什么病	2	
7899	康	慢病管理				肝上血管瘤如何治疗	2	
7900	康	慢病管理				老年性血管瘤怎么治	2	
7901	康	慢病管理				动脉血管瘤危险吗	2	
7902	康	慢病管理	803	肿瘤防治之胖熊讲科普-颅内肿瘤	8	分子靶向治疗常应用于哪些肿瘤	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42928&wareInfoId=42929
7903	康	慢病管理				分子靶向治疗期间注意什么	2	
7904	康	慢病管理				分子靶向治疗需要多久	2	
7905	康	慢病管理				颅内肿瘤的常见症状	1	
7906	康	慢病管理				颅内肿瘤最常见的部位	2	
7907	康	慢病管理				颅内肿瘤立体定向放疗是怎么回事	3	
7908	康	慢病管理				颅内肿瘤间质内近距放疗的适应症	1	
7909	康	慢病管理				颅内肿瘤可以放疗吗	3	
7910	康	慢病管理	804	肿瘤防治之胖熊讲科普-多发性骨髓瘤	10	多发性骨髓瘤的病因	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42917&wareInfoId=42918
7911	康	慢病管理				多发性骨髓瘤的症状	1	
7912	康	慢病管理				多发性骨髓瘤如何诊断	2	
7913	康	慢病管理				多发性骨髓瘤怎么治疗	2	
7914	康	慢病管理				多发性骨髓瘤kap怎么回事	2	
7915	康	慢病管理				多发性骨髓瘤IgG怎么回事	2	
7916	康	慢病管理				多发性骨髓瘤VAD怎么回事	2	
7917	康	慢病管理				多发性骨髓瘤IgM怎么治	2	
7918	康	慢病管理				多发性骨髓瘤VCD是什么意思	2	
7919	康	慢病管理				多发性骨髓瘤化疗后有什么不适症状	2	
7920	康	慢病管理	805	肿瘤防治之胖熊讲科普-胶质瘤	10	胶质瘤的基本概念是什么	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42906&wareInfoId=42907
7921	康	慢病管理				成人胶质瘤好发部位	2	
7922	康	慢病管理				胶质瘤可能有什么表现	2	
7923	康	慢病管理				胶质瘤的主要检查方法是什么	2	
7924	康	慢病管理				胶质瘤的MRI表现	2	
7925	康	慢病管理				胶质瘤分级	2	
7926	康	慢病管理				低级别胶质瘤的基本治疗原则	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7927	康	慢病管理				高级别胶质瘤的基本治疗原则	2	
7928	康	慢病管理				胶质瘤的手术适应症	2	
7929	康	慢病管理				功能区胶质瘤的手术原则	2	
7930	康	慢病管理	806	肿瘤防治之胖熊讲科普-肾癌	10	肾癌在人群中常见吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42895&wareInfoId=42896
7931	康	慢病管理				哪些人群容易发生肾癌	2	
7932	康	慢病管理				肾癌会有哪些表现	1	
7933	康	慢病管理				肾癌会遗传或传染吗	2	
7934	康	慢病管理				肾癌有哪些类型	2	
7935	康	慢病管理				肾癌可以预防吗	2	
7936	康	慢病管理				肾癌会转移吗	2	
7937	康	慢病管理				肾癌需要进一步做哪些检查	2	
7938	康	慢病管理				肾癌肿瘤越大越危险吗	2	
7939	康	慢病管理				肾癌患者需要行活检吗	2	
7940	康	慢病管理	807	肿瘤防治之胖熊讲科普-第三脑室肿瘤	10	第三脑室肿瘤症状	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42884&wareInfoId=42885
7941	康	慢病管理				第三脑室肿瘤MR表现	2	
7942	康	慢病管理				第三脑室肿瘤有钙化是怎么回事	2	
7943	康	慢病管理				第三脑室肿瘤能治吗	2	
7944	康	慢病管理				第三脑室肿瘤手术风险	2	
7945	康	慢病管理				第三脑室肿瘤手术费用	2	
7946	康	慢病管理				松果体细胞瘤的症状	1	
7947	康	慢病管理				松果体细胞瘤怎么确诊	2	
7948	康	慢病管理				松果体细胞瘤是恶性吗	2	
7949	康	慢病管理				松果体细胞瘤钙化是怎么回事	2	
7950	康	慢病管理	808	主动脉狭窄：容易被忽视的隐形杀手	9	主动脉狭窄是怎么造成的	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42863&wareInfoId=42864
7951	康	慢病管理				量血压的方法	2	
7952	康	慢病管理				主动脉狭窄的表现	2	
7953	康	慢病管理				血压多少算高	3	
7954	康	慢病管理				主动脉斑块危险吗	2	
7955	康	慢病管理				血压高怎么办	3	
7956	康	慢病管理				主动脉斑块能消除吗	2	
7957	康	慢病管理				感冒会引起血压高吗	2	
7958	康	慢病管理				主动脉斑块治疗方法	1	
7959	康	慢病管理				鼻咽癌化疗流鼻血严重吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7960	康	慢病管理	809	关注鼻咽健康：鼻咽癌的治疗知识	10	鼻咽癌放射治疗是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42852&wareInfoId=42853
7961	康	慢病管理				鼻咽癌化疗后为什么白细胞会变低	2	
7962	康	慢病管理				鼻咽癌放疗效果好吗	2	
7963	康	慢病管理				鼻咽癌化疗后怎么补白细胞	2	
7964	康	慢病管理				鼻咽癌放疗周期是多久	1	
7965	康	慢病管理				鼻咽癌放疗前要做什么准备	2	
7966	康	慢病管理				鼻咽癌放疗后喉头水肿怎么办	2	
7967	康	慢病管理				鼻咽癌放疗后需要复查吗	2	
7968	康	慢病管理				鼻咽癌综合治疗是怎么回事	2	
7969	康	慢病管理	810	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌的表现	9	乳腺癌有哪些症状	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42842&wareInfoId=42843
7970	康	慢病管理				乳房肿块常见哪些疾病	2	
7971	康	慢病管理				乳腺癌表现哪些体征	2	
7972	康	慢病管理				为什么要重视乳腺无痛性肿块	2	
7973	康	慢病管理				什么是隐匿性乳腺癌	2	
7974	康	慢病管理				什么是乳腺派杰氏病	2	
7975	康	慢病管理				乳腺癌发病年龄情况	2	
7976	康	慢病管理				乳腺癌有家族遗传吗	2	
7977	康	慢病管理				乳腺癌怎样分期	2	
7978	康	慢病管理	811	肿瘤防治之胖熊讲科普-膀胱癌	10	膀胱癌早期症状	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42831&wareInfoId=42832
7979	康	慢病管理				膀胱癌的病因	2	
7980	康	慢病管理				膀胱肿瘤诊断方法	3	
7981	康	慢病管理				膀胱肿瘤出现血尿的原因	2	
7982	康	慢病管理				膀胱癌尿血是晚期吗	2	
7983	康	慢病管理				膀胱肿瘤可以根治吗	3	
7984	康	慢病管理				膀胱癌一定要手术切除吗	3	
7985	康	慢病管理				膀胱肿瘤切除后容易复发吗	2	
7986	康	慢病管理				膀胱癌的复发率	2	
7987	康	慢病管理				膀胱肿瘤如何治疗	3	
7988	康	慢病管理				颈动脉斑块能消除吗	2	
7989	康	慢病管理				颈动脉斑块治疗方法	2	
7990	康	慢病管理				感冒流鼻血怎么回事	2	
7991	康	慢病管理				感冒咳嗽吃什么药好得快	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
7992	康	慢病管理	812	肿瘤防治之胖熊讲科普-颈动脉斑块	10	抗肿瘤治疗对心脏造成的急性毒性是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42820&wareInfoId=42821
7993	康	慢病管理				抗肿瘤治疗对心脏造成的慢性毒性有哪些	2	
7994	康	慢病管理				抗肿瘤治疗心功能障碍的表现	2	
7995	康	慢病管理				抗肿瘤治疗需要检测心脏哪些指标	3	
7996	康	慢病管理				肿瘤合并心肌缺血是怎么回事	2	
7997	康	慢病管理				肿瘤合并心肌缺血有什么表现	2	
7998	康	慢病管理	813	肿瘤防治之胖熊讲科普-炎症性肠病	9	炎症性肠病是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42810&wareInfoId=42811
7999	康	慢病管理				炎症性肠病结肠镜表现	2	
8000	康	慢病管理				炎症性肠病并发症	2	
8001	康	慢病管理				炎症性肠病多久能康复	2	
8002	康	慢病管理				炎症性肠病可以根治吗	2	
8003	康	慢病管理				克罗恩病是什么	2	
8004	康	慢病管理				克罗恩病的症状有哪些	2	
8005	康	慢病管理				食管克罗恩病是怎么回事	2	
8006	康	慢病管理				克罗恩病能治好吗	2	
8007	康	慢病管理	814	肿瘤防治之胖熊讲科普-咽旁间隙肿瘤	9	口腔颌面肿瘤术后如何功能重建	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42800&wareInfoId=42801
8008	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤如何鉴别诊断	2	
8009	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤临床表现	2	
8010	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤能根治吗	2	
8011	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤严重吗	2	
8012	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤的手术路径有哪几类	2	
8013	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤手术后多久能消肿	2	
8014	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤手术怎样止血	2	
8015	康	慢病管理				咽旁间隙肿瘤手术并发症有哪些	2	
8016	康	慢病管理	815	肿瘤防治之胖熊讲科普-膀胱肿瘤	10	膀胱肿瘤的病因	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42790&wareInfoId=42791
8017	康	慢病管理				膀胱肿瘤早期症状	2	
8018	康	慢病管理				膀胱肿瘤诊断方法	3	
8019	康	慢病管理				膀胱肿瘤形状特点	2	
8020	康	慢病管理				膀胱良性肿瘤会血尿吗	2	
8021	康	慢病管理				膀胱肿瘤的分类	2	
8022	康	慢病管理				膀胱肿瘤可以根治吗	2	
8023	康	慢病管理				膀胱癌可以不做手术吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8024	康	慢病管理				膀胱肿瘤切除后容易复发吗	2	
8025	康	慢病管理				膀胱良性肿瘤术后用化疗吗	2	
8026	康	慢病管理	816	肿瘤防治之胖熊讲科普-胃体癌	9	胃体癌的病因	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42780&wareInfoId=42781
8027	康	慢病管理				早期胃体癌有什么症状	2	
8028	康	慢病管理				胃体癌早期好治疗吗	2	
8029	康	慢病管理				胃体癌怎么治疗好	2	
8030	康	慢病管理				胃体癌需要做全胃切除术吗	2	
8031	康	慢病管理				胃腺癌是什么原因引起的	2	
8032	康	慢病管理				胃癌的分型	1	
8033	康	慢病管理				什么是胃鳞癌	2	
8034	康	慢病管理				胃鳞癌和腺癌哪个严重	2	
8035	康	慢病管理	817	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌治疗	10	什么是乳腺癌保乳根治术	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42769&wareInfoId=42770
8036	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术后遗症有哪些	2	
8037	康	慢病管理				乳腺癌改良根治术后住院时间	2	
8038	康	慢病管理				乳腺癌腋窝前哨淋巴结活检的指征	2	
8039	康	慢病管理				乳腺癌前哨淋巴结活检术会手肿吗	2	
8040	康	慢病管理				乳腺微创旋切术有什么优点	2	
8041	康	慢病管理				乳腺癌腺钙化灶钼靶定位切除术怎么做	2	
8042	康	慢病管理				什么是乳腺微创旋切术	2	
8043	康	慢病管理				乳腺微创旋切术术后切口在哪里	2	
8044	康	慢病管理				乳腺微创旋切术影响乳腺导管吗	2	
8045	康	慢病管理	818	肿瘤防治之胖熊讲科普-卵巢癌	10	卵巢交界性肿瘤是癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42758&wareInfoId=42759
8046	康	慢病管理				肚胀放屁是卵巢癌早期症状吗	2	
8047	康	慢病管理				卵巢腺癌是什么病	2	
8048	康	慢病管理				卵巢上皮癌是怎么回事	2	
8049	康	慢病管理				卵巢高级别浆液性腺癌是怎么回事	2	
8050	康	慢病管理				卵巢黏液性囊腺癌如何治疗	2	
8051	康	慢病管理				卵巢透明细胞癌严重吗	2	
8052	康	慢病管理				卵巢透明细胞癌如何调理	2	
8053	康	慢病管理				卵巢癌晚期腹水怎么办	2	
8054	康	慢病管理				外阴癌的症状	2	
8055	康	慢病管理				肝癌栓塞是什么意思	2	
8056	康	慢病管理				肝癌栓塞介入手术有必要吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8057	康	慢病管理	819	肿瘤防治之胖熊讲科普-肝癌栓塞	10	肝癌栓塞介入条件	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42747&wareInfoId=42748
8058	康	慢病管理				肝癌栓塞治疗前的准备	2	
8059	康	慢病管理				肝癌栓塞手术的时间	2	
8060	康	慢病管理				肝癌栓塞治疗后肚子胀是怎么回事	2	
8061	康	慢病管理				肝癌栓塞术后发热是怎么回事	2	
8062	康	慢病管理				肝癌栓塞后综合征是怎么回事	2	
8063	康	慢病管理				肝癌栓塞术后护理要点	2	
8064	康	慢病管理				肝癌栓塞治疗多少钱	2	
8065	康	慢病管理	820	肿瘤防治之胖熊讲科普-弥漫大B细胞淋巴瘤	9	弥漫大B细胞淋巴瘤的定义	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42737&wareInfoId=42738
8066	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤初期症状	2	
8067	康	慢病管理				弥漫性大B细胞淋巴瘤怎么分期	2	
8068	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤4期严重吗	2	
8069	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤的寿命	2	
8070	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤的鉴别诊断	2	
8071	康	慢病管理				纵隔弥漫大B细胞淋巴瘤的治疗方案	2	
8072	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤化疗几个疗程合适	2	
8073	康	慢病管理				弥漫大B细胞淋巴瘤3期化疗后注意事项	1	
8074	康	慢病管理	821	结肠癌防治指南：如何守护结肠健康	9	右腹部隐痛是结肠癌吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42727&wareInfoId=42728
8075	康	慢病管理				肿瘤标志物检测对结肠癌诊断的作用及意义	2	
8076	康	慢病管理				哪些疾病容易导致结肠癌的发生	2	
8077	康	慢病管理				哪些情况可以导致粪潜血试验假阳性	2	
8078	康	慢病管理				结肠癌筛查的方法有哪些	2	
8079	康	慢病管理				早期结肠癌的治疗方法有哪些	2	
8080	康	慢病管理				结肠癌高危人群包括哪些人	2	
8081	康	慢病管理				结肠癌复发如何选择靶向药	2	
8082	康	慢病管理				结肠癌筛查应从什么年龄开始	2	
8083	康	慢病管理	822	肿瘤防治之胖熊讲科普-癌症晚期与食道癌	10	癌症转移就是晚期吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42716&wareInfoId=42717
8084	康	慢病管理				癌症晚期嘴干喉咙干是怎么回事	2	
8085	康	慢病管理				癌症晚期呕吐的原因	2	
8086	康	慢病管理				癌症晚期腿脚肿活多久	2	
8087	康	慢病管理				晚期癌细胞最怕什么	2	
8088	康	慢病管理				晚期癌症患者吃什么好	2	
8089	康	慢病管理				食道癌的癌前病变是怎么回事	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8090	康	慢病管理				食道癌怎么早期诊断	2	
8091	康	慢病管理				食道癌化疗是怎么回事	2	
8092	康	慢病管理				食道癌化疗的不良反应	2	
8093	康	慢病管理	823	肿瘤防治之胖熊讲科普-胃肠间质瘤	10	胃肠间质瘤是什么病	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42707&wareInfoId=47614
8094	康	慢病管理				胃肠间质瘤的发病率	2	
8095	康	慢病管理				人为什么会发生胃肠间质瘤	2	
8096	康	慢病管理				胃肠间质瘤常发生在哪些部位	2	
8097	康	慢病管理				胃肠间质瘤会传染吗	2	
8098	康	慢病管理				胃肠间质瘤常见的临床表现有哪些	2	
8099	康	慢病管理				发现患了胃肠间质瘤怎么办	2	
8100	康	慢病管理				胃肠间质瘤有哪些治疗方法	2	
8101	康	慢病管理				胃肠间质瘤的手术方法	2	
8102	康	慢病管理				胃肠间质瘤病人手术后的注意事项	2	
8103	康	慢病管理	824	肿瘤防治之胖熊讲科普-癌症科普	10	患者得了癌症要不要告知本人	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42695&wareInfoId=42696
8104	康	慢病管理				得了乳腺癌能不能吃豆制品	2	
8105	康	慢病管理				癌症早期舌象什么样	2	
8106	康	慢病管理				癌胚抗原多少才是癌症	2	
8107	康	慢病管理				癌胚抗原高怎么办	2	
8108	康	慢病管理				宫颈癌的主要症状	2	
8109	康	慢病管理				癌症患者可不可以喝茶	2	
8110	康	慢病管理				胃癌化疗后没食欲怎么调理	2	
8111	康	慢病管理				胃癌能吃火锅吗	2	
8112	康	慢病管理				胃癌化疗后乏力怎么调理	2	
8113	康	慢病管理	825	健康科普：吃出来的癌症——食管癌	9	什么是食管癌	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42685&wareInfoId=42686
8114	康	慢病管理				目前食管癌治疗的最佳方案是什么	2	
8115	康	慢病管理				食管癌有什么不适症状	2	
8116	康	慢病管理				食管癌不手术可以吗	2	
8117	康	慢病管理				如何诊断食管癌	2	
8118	康	慢病管理				食管癌手术需要清扫淋巴结吗	2	
8119	康	慢病管理				食管癌淋巴结清扫对患者有什么益处	2	
8120	康	慢病管理				食管癌淋巴结清扫对患者有什么危害	2	
8121	康	慢病管理				食管癌微创手术对患者带来什么益处	2	
8122	康	慢病管理				什么是浸润性导管癌	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8123	康	慢病管理	826	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳腺癌	10	乳腺癌分几期	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42674&wareInfoId=42675
8124	康	慢病管理				乳腺癌有什么症状	3	
8125	康	慢病管理				乳腺癌怎样检查	2	
8126	康	慢病管理				浸润性导管癌III级严重吗	2	
8127	康	慢病管理				浸润性导管癌手术如何做	2	
8128	康	慢病管理				乳腺癌会复发吗	2	
8129	康	慢病管理				浸润性导管癌预后如何	2	
8130	康	慢病管理				乳腺癌的饮食注意事项	2	
8131	康	慢病管理				什么是乳腺癌改良根治术	2	
8132	康	慢病管理	827	肿瘤防治之胖熊讲科普-基因放射增敏	10	肿瘤放射的基因增敏是怎么回事	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42663&wareInfoId=42664
8133	康	慢病管理				肿瘤放射的基因增敏的作用	2	
8134	康	慢病管理				肿瘤放射的基因增敏会提高生存期吗	2	
8135	康	慢病管理				肿瘤放射的基因增敏剂毒副作用大么	2	
8136	康	慢病管理				肿瘤放射的基因增敏剂需要具备什么条件	2	
8137	康	慢病管理				肿瘤放射的基因增敏剂费用高吗	2	
8138	康	慢病管理				基因放射增敏的适应症	2	
8139	康	慢病管理				基因放射增敏有副作用吗	2	
8140	康	慢病管理				基因放射增敏效果怎样	2	
8141	康	慢病管理				舌癌的病因	2	
8142	康	慢病管理	828	全面解析胆管结石：老年人的治疗与康复指南	10	疾病认知胆管结石是什么	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42652&wareInfoId=42653
8143	康	慢病管理				腹痛解析胆管结石的疼痛特点	2	
8144	康	慢病管理				疾病风险不治疗的严重后果	2	
8145	康	慢病管理				术后指南微创手术后的恢复要点	2	
8146	康	慢病管理				出院标准胆管结石患者的出院条件	2	
8147	康	慢病管理				黄疸探究胆管结石为何导致黄疸	2	
8148	康	慢病管理				微创手术治疗胆管结石的新选择	2	
8149	康	慢病管理				饮食恢复微创手术后的进食标准	2	
8150	康	慢病管理				了解情况术后复查的重要性	2	
8151	康	慢病管理				复发风险胆管结石是否会再次发生	2	
8152	康	慢病管理				什么样的体质容易得癌	3	
8153	康	慢病管理				抑制肿瘤生长的中药有哪些	2	
8154	康	慢病管理				脑转移瘤晚期用什么中药	2	
8155	康	慢病管理		肿瘤防治之胖		肺癌化疗后脱发吃什么中药调理	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8156	康	慢病管理	829	肿瘤防治之胖熊讲科普-肺癌	9	肺癌化疗后白细胞低可以吃中药吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42642&wareInfoId=42643
8157	康	慢病管理				肺癌产生恶性胸水是怎么回事	2	
8158	康	慢病管理				肺癌产生恶性胸水怎么调理	2	
8159	康	慢病管理				怎样防止肺癌转移	2	
8160	康	慢病管理				中药外敷肿瘤会消失吗	2	
8161	康	慢病管理	830	肿瘤防治之胖熊讲科普-软骨瘤	9	骨质破坏一定是肿瘤吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42632&wareInfoId=42633
8162	康	慢病管理				什么是骨良性纤维组织细胞瘤	2	
8163	康	慢病管理				什么是软骨黏液样纤维瘤	2	
8164	康	慢病管理				什么是滑膜骨软骨瘤	2	
8165	康	慢病管理				滑膜骨软骨瘤怎么治疗	2	
8166	康	慢病管理				什么是多发内生软骨瘤病	2	
8167	康	慢病管理				多发内生软骨瘤病症状	2	
8168	康	慢病管理				内生性软骨瘤怎么治	2	
8169	康	慢病管理				骨软骨瘤和软骨瘤区别	2	
8170	康	慢病管理	831	肿瘤防治之胖熊讲科普-乳房重建	10	乳房重建一定要做吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42621&wareInfoId=42622
8171	康	慢病管理				乳房重建后效果好吗	2	
8172	康	慢病管理				乳房重建后会有疤痕吗	1	
8173	康	慢病管理				乳房重建后的乳头乳晕和正常人一样吗	2	
8174	康	慢病管理				术后何时做乳房重建	2	
8175	康	慢病管理				乳房重建痛吗	2	
8176	康	慢病管理				乳房重建手术有风险吗	2	
8177	康	慢病管理				乳房重建乳头怎么重建	2	
8178	康	慢病管理				乳房重建需要做几次	3	
8179	康	慢病管理				乳腺癌切除和乳房重建能一起做吗	2	
8180	康	慢病管理	832	肿瘤防治之胖熊讲科普-脑瘤	10	脑囊肿和脑瘤的区别	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42610&wareInfoId=42611
8181	康	慢病管理				脑瘤的症状有哪些	2	
8182	康	慢病管理				多发脑转移瘤治疗方法	2	
8183	康	慢病管理				颅咽管瘤可以手术吗	2	
8184	康	慢病管理				脑转移瘤出血原发灶如何治疗	2	
8185	康	慢病管理				钙化脑膜瘤手术费用	2	
8186	康	慢病管理				三叉神经痛病因是什么	3	
8187	康	慢病管理				三叉神经痛患者的临床表现	2	
8188	康	慢病管理				怎样确诊三叉神经痛	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8189	康	慢病管理				三叉神经痛位置在哪里	2	
8190	乐	生活休闲	833	智慧农民	22	赶紧回家看看，你家的油该换了吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42590&wareInfoId=42591
8191	乐	生活休闲				行走的天气预报，得了关节炎该怎么办？	4	
8192	乐	生活休闲				晨起一杯水，你喝对了吗？	4	
8193	乐	生活休闲				打太极拳伤膝盖？	4	
8194	乐	生活休闲				得了糖尿病就必须终身注射胰岛素吗？	4	
8195	乐	生活休闲				富含维生素、胡萝卜素、膳食纤维。芹菜叶中到底有何玄机？	3	
8196	乐	生活休闲				吃货注意！小心病从口入！	4	
8197	乐	生活休闲				反常识！小麦春天不用浇水还能增产？	5	
8198	乐	生活休闲				鸡蛋生着吃才是营养王道？你不可不知的饮食小知识。	3	
8199	乐	生活休闲				用棕榈果串做塑料，还能降解？	3	
8200	乐	生活休闲				我就抽两根烟解解瘾，应该没什么事吧！	4	
8201	乐	生活休闲				想减肥就多吃粗粮？小心身体机能缺失！	4	
8202	乐	生活休闲				如何加强知识产权保护？习总书记这样安排	4	
8203	乐	生活休闲				头孢配酒，说走就走？	4	
8204	乐	生活休闲				塑料瓶装水经过暴晒会致癌？	4	
8205	乐	生活休闲				在自家的宅基地上建房也能侵权？	3	
8206	乐	生活休闲				土鸡蛋比普通鸡蛋更有营养吗？	3	
8207	乐	生活休闲				千万不要小瞧黑眼圈！	4	
8208	乐	生活休闲				你知道我国农业的变化有多惊人吗	1	
8209	乐	生活休闲				希望你不要受“突出”的困扰	4	
8210	乐	生活休闲				传说中的“鬼压床”到底是怎么回事？	4	
8211	乐	生活休闲				比普通贫血更可怕的是“溶贫”！	4	
8212	康	生命教育				如何克服分餐制、使用公勺公筷引起的情感障碍	1	
8213	康	生命教育				使用公勺公筷有哪些注意事项？	1	
8214	康	生命教育				为什么不能捕猎、贩卖、购买、加工、食用野生动物？	3	
8215	康	生命教育				在家庭中如何实施分餐制和使用公勺公筷？	2	
8216	康	生命教育				鼠疫的潜伏期有多长？	1	
8217	康	生命教育				鼠疫的主要传染源和传播途径有哪些？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8218	康	生命教育	834	疫情防护	27	鼠疫是否有有效的治疗药物？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42549&wareInfoId=42552
8219	康	生命教育				我感染上了鼠疫吗？	1	
8220	康	生命教育				加工制作食物应注意哪些事项？	2	
8221	康	生命教育				野外被跳蚤叮咬了怎么办？	1	
8222	康	生命教育				医疗机构接诊到鼠疫患者后会采取哪些措施？	2	
8223	康	生命教育				有什么办法灭鼠疫菌？	1	
8224	康	生命教育				正常情况下人们对鼠疫菌有免疫力吗？	1	
8225	康	生命教育				野外作业人员如何进行个人防护	1	
8226	康	生命教育				鼠疫自然疫源地的群众如何有效预防鼠疫？	1	
8227	康	生命教育				鼠疫有哪些主要危害	2	
8228	康	生命教育				鼠疫疫情是否可防可控	1	
8229	康	生命教育				什么是鼠疫防控三不三报	1	
8230	康	生命教育				什么是鼠疫	2	
8231	康	生命教育				如何有效控制传染源切断传播途径	2	
8232	康	生命教育				哪些行为会增加感染鼠疫的风险	2	
8233	康	生命教育				历史上鼠疫造成了哪些重大灾难	4	
8234	康	生命教育				家庭使用消毒剂有哪些注意事项	2	
8235	康	生命教育				怀疑自己感染鼠疫去医疗机构要注意什么	1	
8236	康	生命教育				感染鼠疫后的临床表现主要有哪些	3	
8237	康	生命教育				发生鼠疫疫情后政府会采取哪些主要措施	2	
8238	康	生命教育				为什么洗手能够有效预防呼吸道传染病	1	
8239	康	食品营养				低碳、低脂、代餐饮食，到底能不能减肥？	3	
8240	康	慢病管理				全球加速消除宫颈癌战略	2	
8241	康	慢病管理				突然发生听力下降该怎么办？	2	
8242	康	慢病管理				哪些人容易发生猝死？	2	
8243	康	食品营养				乳品千千万，你该喝哪种？	3	
8244	康	慢病管理				市面上这么多种宫颈癌疫苗，应该怎么选择？	2	
8245	康	慢病管理				耳鸣是否预示着听力下降？	2	
8246	康	慢病管理				为何正常人也能发生猝死？	3	
8247	康	食品营养				吃瘦肉就健康？你还得小心“瘦肉精”！	3	
8248	康	慢病管理				预防宫颈癌，打疫苗就够了吗？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8249	康	慢病管理	835	医生有话说：这些健康知识你都知道吗？	32	为什么会眩晕，和耳朵有关系吗？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42504&wareInfoId=42505
8250	康	慢病管理				别让你的神经“透支”	5	
8251	康	食品营养				辟谷是你想辟就能辟的吗？	3	
8252	康	慢病管理				宫颈癌筛查有哪些方法？	2	
8253	康	慢病管理				中耳炎是怎么回事？要不要手术治疗？	2	
8254	康	慢病管理				怎么吃，才能预防心血管病？	4	
8255	康	食品营养				多吃水果蔬菜，真能防癌？	3	
8256	康	慢病管理				不同年龄的女性如何选择适合自己的筛查方法？（1）	2	
8257	康	慢病管理				听神经瘤是怎么回事？需要手术吗？	2	
8258	康	慢病管理				猝死的预防	4	
8259	康	慢病管理				不同年龄的女性如何选择适合自己的筛查方法？（2）	2	
8260	康	慢病管理				不聋就不用戴助听器了吗？	2	
8261	康	慢病管理				心脏猝死并非“不可预料”	4	
8262	康	食品营养				乳腺癌的病因有哪些？	1	
8263	康	慢病管理				掏耳朵会伤耳朵吗？耳朵应该怎么清洁？	2	
8264	康	食品营养				发生心梗需要“完美风暴”	5	
8265	康	慢病管理				哪些检查可以帮助发现乳腺癌？	2	
8266	康	慢病管理				什么原因让耳朵发痒？	2	
8267	康	慢病管理				如何预防乳腺癌？	2	
8268	康	慢病管理				耳机是否损伤听力？	2	
8269	康	慢病管理				乳腺癌遗传吗？	2	
8270	康	食品营养				助听器选配的过程中，可能存在哪些误区？	2	
8271	乐	生活休闲				“垃圾内容里插正片儿”的人类基因组，演化这场大戏是剧本写错了吗？	16	
8272	乐	生活休闲				“秀新啊，你能不能送我一盆牡丹花？一定要让它大年初一开”	16	
8273	乐	生活休闲				30年，为了找到优良作物，我在田里海选“演员”	22	
8274	乐	生活休闲				别再嫌弃你妈妈话多唠叨啦，她可能正在做声音健脑操呢	21	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8275	乐	生活休闲				不能回家的春节，“方言”也是一张车票，通往乡愁	31	
8276	乐	生活休闲				陈和生松山湖水平，散裂中子生	2	
8277	乐	生活休闲				陈晓露复原楼兰往事	3	
8278	乐	生活休闲				陈晓露找了一座又一座都不是，楼兰都城在哪里？	17	
8279	乐	生活休闲				陈征用眼睛和手走近物理	19	
8280	乐	生活休闲				陈祉妍叫醒那颗被忧愁蒙住的心	4	
8281	乐	生活休闲				陈祉妍今天不开心怎么办？来试着做做科学家	17	
8282	乐	生活休闲				创新每天都有新鲜事	155	
8283	乐	生活休闲				从达芬奇到爱因斯坦	184	
8284	乐	生活休闲				戴伟人类的过去、现在和未来，化学无处不在	19	
8285	乐	生活休闲				对抗病毒，人类不光要解决“卡脖子”问题，还要解决“卡脑子”问题	17	
8286	乐	生活休闲				对谣言说“不”	137	
8287	乐	生活休闲				韩喜球我们在深海大洋乘风破浪	4	
8288	乐	生活休闲				韩喜球十九次出海探矿寻宝，我就是在大洋中乘风破浪的姐姐	18	
8289	乐	生活休闲				何鑫我们请大家在把身边拍到的野生动物传给我们，有人上传了小区的猫，有人上传了一丘之貉的貉	16	
8290	乐	生活休闲				黄鸣奋科幻，照向未来科技之镜	2	
8291	乐	生活休闲				空中有无人机，地上有机器狗，我用它们来精准打农药	18	
8292	乐	生活休闲				李保国给黑土地加加油	3	
8293	乐	生活休闲				李治中（菠萝）送你一朵向日葵	3	
8294	乐	生活休闲				李治中（菠萝）无数癌症患儿，只因为没出生在更发达的地方，就失去了生命	20	
8295	乐	生活休闲				刘彤杰我和我的探月探火工程	2	
8296	乐	生活休闲				刘于思二八酱很好吃，但为什么看到有人拿手捡，我却恶心得想跑	37	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8297	乐	生活休闲	836	我是科学家	91	龙桂鲁窃听不动，量子直通	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42407&wareInfoId=42408
8298	乐	生活休闲				你的健康，不止医生保驾护航	131	
8299	乐	生活休闲				如何阅读一座城	140	
8300	乐	生活休闲				善良的力量	155	
8301	乐	生活休闲				苏萌去太空，去挖矿	2	
8302	乐	生活休闲				隋鸿锦像我这样教人体解剖学的老师，有时候真是涕泪交加，斯文扫地	37	
8303	乐	生活休闲				孙轶飞艺术你想要去何方，它指着医学的方向	3	
8304	乐	生活休闲				孙毅人人都爱不要赖的区块链小本本	3	
8305	乐	生活休闲				探月探火可不是吹吹牛，我们不仅当真了，还做到了	18	
8306	乐	生活休闲				唐克扬走的人多了，也便成了路，这句话在城市设计中同样适用	25	
8307	乐	生活休闲				童朝晖面对新冠疫情，为什么中国能打赢这场战争？	4	
8308	乐	生活休闲				汪筱林见龙在田，飞龙在天	3	
8309	乐	生活休闲				汪筱林研究了20多年翼龙和恐龙，很多人羡慕我的工作，我觉得羡慕是应该的	25	
8310	乐	生活休闲				王雯做环境毒理学挺焦虑的，做不出毒性，愁论文，做出毒性，又替地球担心	40	
8311	乐	生活休闲				王晓仍看到电影《美人鱼》末尾主角游来游去，我想，这不是水蛛的水泡嘛	17	
8312	乐	生活休闲				王晓仍在海滩上跑来跑去，我想串起科学的贝壳	4	
8313	乐	生活休闲				温泉我用眼睫毛戳了戳秀丽线虫。线虫别理我，烦着呢	11	
8314	乐	生活休闲				我怀疑文艺复兴时期发生了“破圈抄袭”事件，而且还有证据	14	
8315	乐	生活休闲				我买了个冰箱，算法又推荐我买冰箱，这么个人工智障我要教会它强化学习	17	
8316	乐	生活休闲				我们听到一声惨萌惨萌的猪叫声，解救了一只被妈压住的小猪	26	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8317	乐	生活休闲				我们用AI检测了蒙娜丽莎的微笑，发现62%情绪是中性，还有12%高兴和19%悲哀	20	
8318	乐	生活休闲				我研究了一辈子数学，不为赚钱拿奖做教授，就是想深刻了解大自然的奥秘	26	
8319	乐	生活休闲				吴迪让机器人奔跑在希望的田野上	3	
8320	乐	生活休闲				吴冠军谁说文科没有实验室？我们的实验是场投资巨大的艺术	28	
8321	乐	生活休闲				吴冠军写给2077的杞人日记	4	
8322	乐	生活休闲				夏炎同事告诉我，他刚刚叫醒了一个睡着的卡车司机	3	
8323	乐	生活休闲				徐蕾打开自然发现美	3	
8324	乐	生活休闲				许多我们把黄宾虹的山水拆了，又把侯宝林的相声揉了进去	26	
8325	乐	生活休闲				燕翔声波里的健康密码	3	
8326	乐	生活休闲				以我微光	122	
8327	乐	生活休闲				因为长时间工作，没法管理身材，同志们一个个都逼近了我们的“胖五”	26	
8328	乐	生活休闲				远古来信	97	
8329	乐	生活休闲				张晋（演讲）	18	
8330	乐	生活休闲				张岚文物身上，不仅有它自己的生命，还刻印着文物保护工作者的时间	17	
8331	乐	生活休闲				张岚我在科学实验室修文物	3	
8332	乐	生活休闲				张晓虹声音景观，一张车票，通往乡愁	3	
8333	乐	生活休闲				中国制造	145	
8334	乐	生活休闲				邹征廷只靠自然选择，就能塑造万千生命吗？	3	
8335	乐	生活休闲				朱廷劭	25	
8336	乐	生活休闲				赵洁地下700米，“仰望星空”	2	
8337	乐	生活休闲				许多听音乐会起鸡皮疙瘩？那是你大脑的“封印”在召唤	3	
8338	乐	生活休闲				徐蕾为了展示裸子植物的豪门，我们满世界找了500个松塔做成一只吊灯	17	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8339	乐	生活休闲				邢立达游泳像狗刨，偶遇群架就逃跑，没想到你是这样的恐龙	46	
8340	乐	生活休闲				谢涤湘	26	
8341	乐	生活休闲				邬晓钧	21	
8342	乐	生活休闲				童朝晖听完我汇报“新冠患者治疗要花多少钱”，总书记说，没事儿，我们掏得起	16	
8343	乐	生活休闲				孙境廷让机器能听会说，我们来做一场“模仿游戏”	3	
8344	乐	生活休闲				阮光锋	23	
8345	乐	生活休闲				乔友林	27	
8346	乐	生活休闲				钮文异	29	
8347	乐	生活休闲				毛利华	27	
8348	乐	生活休闲				刘凯奎	20	
8349	乐	生活休闲				李保国为了保护黑土，我教东北农民“懒汉种地”	17	
8350	乐	生活休闲				姜垣	21	
8351	乐	生活休闲				季建清	19	
8352	乐	生活休闲				黄玉萍	21	
8353	乐	生活休闲				桓世彤	20	
8354	乐	生活休闲				化学，敌人还是朋友？	19	
8355	乐	生活休闲				洪喻春来江水绿如蓝，蓝什么蓝！这不是水华了吗？	21	
8356	乐	生活休闲				何鑫从随手拍到听-见万物，我们身边的自然百宝箱	3	
8357	乐	生活休闲				郭雪峰	15	
8358	乐	生活休闲				邓启耀	20	
8359	乐	生活休闲				陈宇翱	25	
8360	乐	生活休闲				陈能场	16	
8361	乐	生活休闲				卞赟	20	
8362	康	慢病管理				郭连瑞出现哪些症状的颈动脉狭窄需要手术治疗？专家给出建议	4	
8363	康	慢病管理				郭连瑞颈动脉疾病包含哪些？专家提醒经常头晕、眩晕要警惕	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8364	康	慢病管理	837	谁动了我的大脑	35	郭连瑞颈动脉狭窄的治疗方案如何选择？专家为您解答	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42357&wareInfoId=42358
8365	康	慢病管理				郭连瑞哪些常见症状是颈动脉狭窄造成的？专家解答来了	3	
8366	康	慢病管理				郭连瑞哪些人群是脑梗死的高危人群？这些高危因素要知道	4	
8367	康	慢病管理				郭连瑞哪些原因会引发主动脉疾病？不要忽略这些不良习惯	3	
8368	康	慢病管理				郭连瑞哪些原因会引起颈动脉狭窄？日常要注意这些方面	3	
8369	康	慢病管理				郭连瑞哪些症状应该看血管外科？专家提醒挂号时别弄错vv	4	
8370	康	慢病管理				郭连瑞脑卒中跟颈动脉狭窄的关系是什么？专家为您解答	3	
8371	康	慢病管理				郭连瑞如何选择不同手术方法治疗颈动脉狭窄？专家给出建议	4	
8372	康	慢病管理				郭连瑞如何诊断颈动脉狭窄？这些高危人群要特别注意	4	
8373	康	慢病管理				郭连瑞突然腹痛且血压降低可能因为腹主动脉瘤吗？专家告诉你	4	
8374	康	慢病管理				郭连瑞怎样在日常生活里预防脑梗死？做到这些很重要	4	
8375	康	慢病管理				郭连瑞主动脉疾病会致命吗？专家解释分情况	3	
8376	康	慢病管理				佟铸得了下肢动脉硬化闭塞症怎么办？专家建议这样治疗	3	
8377	康	慢病管理				佟铸介入治疗可解决下肢动脉硬化闭塞症？专家解答来了	3	
8378	康	慢病管理				佟铸肾动脉狭窄能导致肾脏萎缩？这些临床表现要注意！	4	
8379	康	慢病管理				佟铸手臂抬起突然无力？警惕锁骨下动脉窃血综合征	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8380	康	慢病管理				佟铸糖尿病足危害大？专家提醒有这些症状要警惕	3	
8381	康	慢病管理				佟铸糖尿病足危险因素可预防？专家教你早期干预	4	
8382	康	慢病管理				佟铸糖尿病足要警惕哪些危险因素？听专家怎么说	3	
8383	康	慢病管理				佟铸怎样居家自测锁骨下动脉窃血综合征？专家教你这个办法	4	
8384	康	慢病管理				佟铸治疗锁骨下动脉窃血综合征，开放技术和介入技术哪种好？让专家告诉你	3	
8385	康	慢病管理				王嘉麟老年痴呆能逆转吗？听听专家怎么说	3	
8386	康	慢病管理				王嘉麟老年痴呆在平常生活中如何预防？专家教你这样做	3	
8387	康	慢病管理				王嘉麟哪些人容易患阿尔兹海默症？听听专家怎么说	3	
8388	康	慢病管理				王嘉麟这些不良习惯会提高患老年痴呆的几率？专家建议来了	3	
8389	康	慢病管理				邢佳记忆力减退怀疑是老年痴呆？医生建议结合这些表现	4	
8390	康	慢病管理				邢佳老年痴呆有预兆？这些表现早发现早治疗	3	
8391	康	慢病管理				邢佳有家族史的人一定会得老年痴呆吗？早筛查早预防	4	
8392	康	慢病管理				邢佳怎样照顾老年痴呆患者？要避免这些危险因素	3	
8393	康	慢病管理				邢佳照顾“情绪不定”的老年痴呆患者？这些技巧很有用	4	
8394	康	慢病管理				佟铸吸烟和“三高”容易引发下肢动脉粥样硬化？还有这些因素！	3	
8395	康	慢病管理				郭连瑞哪些人容易出现血管问题？专家提醒“三高”患者要提早预防	4	
8396	康	慢病管理				郭连瑞不是“三高”人群就不用警惕血管疾病吗？这些人也需要注意	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8397	康	慢病管理	838	警惕糖尿病眼病！三甲医院医生有话说	30	什么是糖尿病视网膜病变？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42270&wareInfoId=42271
8398	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变可以自愈吗？	2	
8399	康	慢病管理				什么是玻璃体切割手术治疗？	2	
8400	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变的预后如何？	2	
8401	康	慢病管理				什么是眼底病？	2	
8402	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变的病因有哪些？	1	
8403	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变的危害有哪些？	2	
8404	康	慢病管理				玻璃体切割手术的适应范围有哪些？	1	
8405	康	慢病管理				糖尿病性干眼有哪些症状？	2	
8406	康	慢病管理				眼底病的危害有哪些？	1	
8407	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变早期有症状吗？	1	
8408	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变怎么治疗？	2	
8409	康	慢病管理				玻璃体切割手术的优势有哪些？	2	
8410	康	慢病管理				糖尿病性干眼的治疗方式有哪些？	2	
8411	康	慢病管理				眼底病有哪些症状？	2	
8412	康	慢病管理				检查糖尿病视网膜病变的方式是什么？	2	
8413	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变需要手术吗？	2	
8414	康	慢病管理				玻璃体切割手术前要准备什么？	2	
8415	康	慢病管理				眼底病怎么检查？	1	
8416	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变的分期是什么？	3	
8417	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变能治好吗？	2	
8418	康	慢病管理				玻璃体切割手术会有并发症吗？	2	
8419	康	慢病管理				眼底病怎么治疗？	2	
8420	康	慢病管理				如何鉴别诊断糖尿病视网膜病变？	2	
8421	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变用什么药？	1	
8422	康	慢病管理				玻璃体切割手术后多久能恢复？	1	
8423	康	慢病管理				眼底病激光治疗的优势有哪些？	2	
8424	康	慢病管理				如何爱护眼睛？	2	
8425	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变术后如何护理	2	
8426	康	慢病管理				眼底病激光治疗后还会复发吗？	1	
8427	康	慢病管理				了解颅内肿瘤大脑中的“隐形敌人”	1	
8428	康	慢病管理				治疗方案战胜颅内肿瘤的方法	2	
8429	康	慢病管理				癫痫概述神经系统的“电击”问题	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8430	康	慢病管理	839	健康大脑：颅内肿瘤与癫痫的治疗全攻略	17	癫痫的药物及外科手术治疗手段	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42252&wareInfoId=42253
8431	康	慢病管理				紧急应对癫痫大发作时的应急措施	3	
8432	康	慢病管理				早期预警信号颅内肿瘤的症状识别	2	
8433	康	慢病管理				科学认知颅内肿瘤术后并发症	2	
8434	康	慢病管理				癫痫识别癫痫发作的具体表现	2	
8435	康	慢病管理				药物治疗癫痫的策略	2	
8436	康	慢病管理				日常护理癫痫患者的生活注意事项	2	
8437	康	慢病管理				早期发现关键颅内肿瘤识别与检查	1	
8438	康	慢病管理				功能区肿瘤治疗的特殊考虑与挑战	3	
8439	康	慢病管理				探究癫痫多种病因引发的大综合症	1	
8440	康	慢病管理				外科治疗治疗癫痫的方法	2	
8441	康	慢病管理				必要检查癫痫患者的诊断与监测	3	
8442	康	慢病管理				癫痫手术的步骤与注意事项	3	
8443	康	慢病管理				癫痫治愈正规渠道进行科学治疗	3	
8444	康	慢病管理	840	三甲科主任-皮炎科普	26	什么是激素依赖性皮？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42225&wareInfoId=42226
8445	康	慢病管理				引发激素依赖性皮炎的原因？	2	
8446	康	慢病管理				激素依赖性皮炎的症状有哪些？	1	
8447	康	慢病管理				激素性皮炎能自愈吗？	1	
8448	康	慢病管理				激素依赖性皮炎治疗方法与疗程？	2	
8449	康	慢病管理				激素皮炎多久能排出去？	1	
8450	康	慢病管理				激素依赖性皮炎用什么药？	2	
8451	康	慢病管理				如何预防激素依赖性皮炎？	2	
8452	康	慢病管理				激素依赖性皮炎愈后效果如何？	2	
8453	康	慢病管理				激素依赖性皮炎饮食禁忌？	1	
8454	康	慢病管理				什么是玫瑰痤疮？	1	
8455	康	慢病管理				引起玫瑰痤疮的原因是什么？	2	
8456	康	慢病管理				玫瑰痤疮的症状有哪些？	2	
8457	康	慢病管理				玫瑰痤疮能治愈吗？	2	
8458	康	慢病管理				如何治疗玫瑰痤疮？	3	
8459	康	慢病管理				玫瑰痤疮一般多久能好？	1	
8460	康	慢病管理				玫瑰痤疮擦什么药最有效？	2	
8461	康	慢病管理				如何预防玫瑰痤疮？	1	
8462	康	慢病管理				玫瑰痤疮应该注意哪些？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8463	康	慢病管理				什么是自身敏感性皮炎？	1	
8464	康	慢病管理				自身敏感性皮炎的症状有哪些？	1	
8465	康	慢病管理				引起自身敏感性皮炎的原因有哪些？	1	
8466	康	慢病管理				敏感性皮肤怎么治疗？	2	
8467	康	慢病管理				自身敏感性皮炎传染吗？	1	
8468	康	慢病管理				自身敏感性皮炎饮食注意？	1	
8469	康	慢病管理				如何预防自身敏感性皮炎？	2	
8470	康	慢病管理	841	三甲科主任-皮肤科科普	21	什么是痤疮？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42203&wareInfoId=42204
8471	康	慢病管理				痤疮是由什么引起的？	2	
8472	康	慢病管理				痤疮和痘痘的区别是什么？	1	
8473	康	慢病管理				如何治疗痤疮？	4	
8474	康	慢病管理				痤疮的高发年龄是多少？	2	
8475	康	慢病管理				痤疮能彻底治愈吗？	2	
8476	康	慢病管理				严重痤疮多久能好？	2	
8477	康	慢病管理				什么是痤疮丙酸杆菌？	2	
8478	康	慢病管理				维生素B6治疗痤疮的效果如何？	2	
8479	康	慢病管理				痤疮在饮食上要注意什么？	2	
8480	康	慢病管理				痤疮传染吗？	1	
8481	康	慢病管理				如何预防痤疮？	2	
8482	康	慢病管理				什么是玫瑰痤疮？	1	
8483	康	慢病管理				什么是瘢痕疙瘩？	2	
8484	康	慢病管理				什么是瘢痕体质？	2	
8485	康	慢病管理				什么是瘢痕组织？	2	
8486	康	慢病管理				瘢痕疙瘩能治好吗？	3	
8487	康	慢病管理				瘢痕疙瘩会癌变吗？	1	
8488	康	慢病管理				如何治疗瘢痕疙瘩？	3	
8489	康	慢病管理				什么是纹身斑痕？	2	
8490	康	慢病管理				什么是黄褐斑？	2	
8491	康	慢病管理				哪些前列腺增生的患者需要手术治疗？	2	
8492	康	慢病管理				前列腺癌的病因及如何确诊？	2	
8493	康	慢病管理				前列腺癌的分期与预后？	2	
8494	康	慢病管理				前列腺癌的早期筛查？	2	
8495	康	慢病管理				前列腺癌的症状？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8496	康	慢病管理	842	三甲科主任-泌尿外科科普	23	前列腺癌的治疗方法？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42179&wareInfoId=42180
8497	康	慢病管理				前列腺癌对患者的危害？	2	
8498	康	慢病管理				前列腺癌患者的预防及饮食习惯？	1	
8499	康	慢病管理				前列腺炎的分型与症状？	2	
8500	康	慢病管理				前列腺炎的危害？	2	
8501	康	慢病管理				前列腺炎的治疗方法有哪些？	2	
8502	康	慢病管理				前列腺炎在饮食上需要注意什么？	2	
8503	康	慢病管理				前列腺增生的危害有哪些？	1	
8504	康	慢病管理				前列腺增生的诊断方法？	2	
8505	康	慢病管理				前列腺增生的治疗方法有哪些？	2	
8506	康	慢病管理				前列腺增生术后怎么护理？	2	
8507	康	慢病管理				如何预防前列腺炎？	1	
8508	康	慢病管理				什么人群容易得前列腺癌？	1	
8509	康	慢病管理				什么是高级别前列腺癌和惰性前列腺癌？	1	
8510	康	慢病管理				什么是前列腺癌以及它的传染与遗传？	1	
8511	康	慢病管理				什么是前列腺炎以及它的病因？	1	
8512	康	慢病管理				什么是前列腺增生及症状？	2	
8513	康	慢病管理				造成前列腺增生的原因？	1	
8514	康	慢病管理				腰椎间盘突出症是什么？	1	
8515	康	慢病管理				腰椎间盘突出症是怎么引起的？	1	
8516	康	慢病管理				如何预防腰椎间盘突出症？	2	
8517	康	慢病管理				腰椎间盘突出症的危害有哪些？	1	
8518	康	慢病管理				腰椎间盘突出症的高发人群有哪些？	2	
8519	康	慢病管理				如何判断是否患有腰椎间盘突出症？	2	
8520	康	慢病管理				腰椎间盘突出症的初期表现有哪些？	2	
8521	康	慢病管理				腰椎间盘突出症为何会引起腿部疼痛？	1	
8522	康	慢病管理				腰椎间盘突出症能根治吗？	1	
8523	康	慢病管理				治疗腰椎间盘突出症的常用药物有哪些？	1	
8524	康	慢病管理				腰椎间盘突出症常见的治疗方法有哪些？	3	
8525	康	慢病管理				火罐疗法对腰椎间盘突出有效果吗？	1	
8526	康	慢病管理				患有腰间盘突出生活上需要注意什么？	2	
8527	康	慢病管理				腰椎间盘突出症患者怎样正确睡眠？	2	
8528	康	慢病管理				如何缓解腰椎间盘突出症带来的疼痛？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8529	康	慢病管理	843	三甲科主任-骨科科普	58	腰椎间盘突出症患者康复锻炼的方法？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42120&wareInfoId=42121
8530	康	慢病管理				什么是颈椎病？	2	
8531	康	慢病管理				颈椎病患者怎样睡眠有利于他的康复？	2	
8532	康	慢病管理				那颈椎病的高发人群有哪些？	1	
8533	康	慢病管理				颈椎病会引起头晕吗？	2	
8534	康	慢病管理				颈椎病会压迫神经吗？	1	
8535	康	慢病管理				颈椎病患者怎样睡眠有利于康复？	2	
8536	康	慢病管理				颈椎病治疗的方式有哪些？	2	
8537	康	慢病管理				民间的土法子可以治疗颈椎病吗？	1	
8538	康	慢病管理				颈椎病可以做手术吗？	1	
8539	康	慢病管理				颈椎病患者需要吃哪些药物？	1	
8540	康	慢病管理				颈椎病患者在工作上需要注意什么？	2	
8541	康	慢病管理				颈椎病患者在饮食上应该注意些什么？	1	
8542	康	慢病管理				什么是骨质疏松症？	2	
8543	康	慢病管理				如何预防骨质疏松症？	2	
8544	康	慢病管理				骨质疏松症的发病原因有哪些？	2	
8545	康	慢病管理				骨质疏松症的症状是什么？	1	
8546	康	慢病管理				骨质疏松症的高发人群有哪些？	2	
8547	康	慢病管理				如何诊断骨质疏松症？	1	
8548	康	慢病管理				骨质疏松症用什么药？	1	
8549	康	慢病管理				骨质疏松症能根治吗？	1	
8550	康	慢病管理				骨质疏松性脊柱骨折是怎么回事？	2	
8551	康	慢病管理				骨质疏松性骨折如何治疗？	1	
8552	康	慢病管理				骨质疏松性骨折如何护理？	2	
8553	康	慢病管理				骨质疏松性骨折有什么特点？	2	
8554	康	慢病管理				骨质疏松引起的压缩性骨折是怎么回事？	3	
8555	康	慢病管理				什么是颈椎病？	2	
8556	康	慢病管理				如何预防颈椎病？	1	
8557	康	慢病管理				颈椎病的危害有哪些？	2	
8558	康	慢病管理				什么人易患颈椎病？	2	
8559	康	慢病管理				颈椎病用药能根治吗？	1	
8560	康	慢病管理				颈椎病手术有适应症吗？	2	
8561	康	慢病管理				颈椎病的分类有哪些？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8562	康	慢病管理				颈椎病能锻炼吗？	1	
8563	康	慢病管理				神经根型颈椎病的预后如何？	2	
8564	康	慢病管理				什么是神经根型颈椎病？	2	
8565	康	慢病管理				神经根型颈椎病的发病原因是什么？	1	
8566	康	慢病管理				神经根型颈椎病的临床表现是什么？	1	
8567	康	慢病管理				如何诊断神经根型颈椎病？	1	
8568	康	慢病管理				如何治疗神经根型颈椎病？	2	
8569	康	慢病管理				腰椎间盘突出怎么治疗？	2	
8570	康	慢病管理				腰椎间盘突出的症状？	1	
8571	康	慢病管理				腰椎间盘突出是怎么得的？	1	
8572	康	慢病管理	844	三甲科主任-肺癌科普	36	肺癌的早期症状是什么？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42083&wareInfoId=42084
8573	康	慢病管理				肺癌是怎么引起的？	2	
8574	康	慢病管理				肺癌传染吗？	2	
8575	康	慢病管理				肺癌早期能治愈吗？	1	
8576	康	慢病管理				肺癌的晚期症状有哪些？	2	
8577	康	慢病管理				肺癌的危害有哪些？	2	
8578	康	慢病管理				什么是小细胞肺癌？	2	
8579	康	慢病管理				肺癌应该吃什么？	2	
8580	康	慢病管理				肺癌分期为什么很重要？	1	
8581	康	慢病管理				肺癌转移的症状有哪些？	2	
8582	康	慢病管理				肺癌化疗一次多少钱？	2	
8583	康	慢病管理				肺癌化疗有什么副作用？	3	
8584	康	慢病管理				肺癌化疗有什么化疗反应？	2	
8585	康	慢病管理				肺癌化疗期间吃什么好？	1	
8586	康	慢病管理				肺癌的治疗方法有哪些？	1	
8587	康	慢病管理				肺癌怎么治疗？	2	
8588	康	慢病管理				肺癌治疗后会复发吗？	2	
8589	康	慢病管理				肺癌复发怎么办？	1	
8590	康	慢病管理				肺癌转移淋巴常见吗？	2	
8591	康	慢病管理				肺癌转移淋巴该怎么办？	2	
8592	康	慢病管理				肺癌术后该注意些什么？	2	
8593	康	慢病管理				吸烟与肺癌有关吗？	2	
8594	康	慢病管理				空气污染与肺癌有关吗？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8595	康	慢病管理				如何早期发现肺癌？	2	
8596	康	慢病管理				肺癌微创治疗是怎么回事？	2	
8597	康	慢病管理				什么叫免疫治疗？	2	
8598	康	慢病管理				什么叫靶向治疗？	2	
8599	康	慢病管理				肺结节就是肺癌吗？	2	
8600	康	慢病管理				肺部毛玻璃体是怎么回事？	2	
8601	康	慢病管理				肺部化疗到底是怎么回事？	2	
8602	康	慢病管理				肺癌患者为什么要做基因检测？	2	
8603	康	慢病管理				微创手术治疗肺癌有何优势？	1	
8604	康	慢病管理				肺癌患者出现疼痛怎么办？	2	
8605	康	慢病管理				胸外科手术后为什么要早起下床活动？	2	
8606	康	慢病管理				胸外科手术前为什么要练习深呼吸？	2	
8607	康	慢病管理				厨房油烟多也容易患肺癌吗？	2	
8608	康	慢病管理	845	三甲科主任-胆结石科普	25	什么是胆结石？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42057&wareInfoId=42058
8609	康	慢病管理				胆结石的病因是什么？	4	
8610	康	慢病管理				胆结石的症状有哪些？	1	
8611	康	慢病管理				检查胆结石的方式是什么？	1	
8612	康	慢病管理				如何鉴别胆结石？	1	
8613	康	慢病管理				胆结石有哪些并发症？	3	
8614	康	慢病管理				胆结石严重吗？	2	
8615	康	慢病管理				治疗胆结石的方法是什么？	2	
8616	康	慢病管理				药物治疗胆结石的效果如何？	2	
8617	康	慢病管理				胆结石能自愈吗？	1	
8618	康	慢病管理				胆结石会遗传吗？	1	
8619	康	慢病管理				胆结石的危害有哪些？	2	
8620	康	慢病管理				胆结石的微创手术和传统手术如何选择？	2	
8621	康	慢病管理				胆结石术会的后遗症有哪些？	2	
8622	康	慢病管理				胆结石会复发吗？	2	
8623	康	慢病管理				胆结石术后要注意什么？	2	
8624	康	慢病管理				如何预防胆结石？	2	
8625	康	慢病管理				肝脏移植是怎么回事？	2	
8626	康	慢病管理				肝脏移植的指征是什么？	3	
8627	康	慢病管理				肝脏移植术前要注意什么？	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8628	康	慢病管理				肝脏移植术后要注意什么？	2	
8629	康	慢病管理				胆道感染该怎么处理？	2	
8630	康	慢病管理				什么是射频消融术？	1	
8631	康	慢病管理				射频消融术的禁忌症有哪些？	2	
8632	康	慢病管理				什么是腔镜微创手术？	2	
8633	康	慢病管理	846	三甲科主任-癌症科普	27	胃癌的早期症状有哪些？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42029&wareInfoId=42030
8634	康	慢病管理				胃癌早期到晚期要多久？	2	
8635	康	慢病管理				胃癌是怎么引起的？	2	
8636	康	慢病管理				胃切除有什么危害吗？	2	
8637	康	慢病管理				胃癌的诊断标准是什么？	5	
8638	康	慢病管理				胃癌晚期能治好吗？	3	
8639	康	慢病管理				胃炎会变成胃癌吗？	2	
8640	康	慢病管理				如何治疗胃癌？	3	
8641	康	慢病管理				胃癌术后要注意什么？	4	
8642	康	慢病管理				怎样预防胃癌的发生？	2	
8643	康	慢病管理				胃癌术后会复发吗？	2	
8644	康	慢病管理				胃癌的并发症有哪些？	1	
8645	康	慢病管理				胃癌的高发人群有哪些？	2	
8646	康	慢病管理				胃癌术后在饮食上有哪些注意事项？	2	
8647	康	慢病管理				结肠癌是什么原因引起？	2	
8648	康	慢病管理				结肠癌的症状有哪些？	3	
8649	康	慢病管理				结肠癌的分期标准是什么？	4	
8650	康	慢病管理				如何治疗结肠癌？	3	
8651	康	慢病管理				结肠癌术后能活多久？	2	
8652	康	慢病管理				结肠癌肝转移晚期症状有哪些？	2	
8653	康	慢病管理				结肠癌能治愈吗？	2	
8654	康	慢病管理				结肠癌术后会复发吗？	3	
8655	康	慢病管理				卵巢癌的早期症状是什么？	1	
8656	康	慢病管理				卵巢癌术后会影响寿命吗？	1	
8657	康	慢病管理				卵巢癌分型有哪些？	2	
8658	康	慢病管理				卵巢癌的并发症有哪些？	1	
8659	康	慢病管理				如何治疗卵巢癌？	1	
8660	康	运动健康				老年人跟风冬练要不得，这些风险需注意！	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8661	康	运动健康	847	全民健身我最行：运动时需注意哪些事项？	3	老人小孩腿型出现畸形怎么办？请收好这份运动康复大全	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42025&wareInfoId=42026
8662	康	运动健康				早晨锻炼有风险？老年人冬练必须注意这几点	3	
8663	德	公民素养	848	气象灾害及水利工程	11	天气新闻里为什么总说“百年不遇”？专家从统计上讲完全正常	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=42013&wareInfoId=42014
8664	德	公民素养				雷雨天过天桥会遭雷击吗？专家在城市里无风险，但在高速公路上确实要小心	1	
8665	德	公民素养				洪和涝有什么区别？前者来自江河漫堤，后者来自本地降雨	1	
8666	德	公民素养				为什么欧洲的田一大块，中国的田却一格格？原来都是因为“降雨不均”	1	
8667	德	公民素养				长江防洪为什么保北弃南？原来还和张居正这个湖北老乡的私心有关	1	
8668	德	公民素养				为什么要使用蓄洪区保护荆江北岸？北边一马平川，确实更容易大面积被淹	2	
8669	德	公民素养				气象预报能帮助抗洪吗？水文在气象的下游，总是在考虑极端情况	1	
8670	德	公民素养				三峡工程第一任务是发电？不，其实是防洪！	1	
8671	德	公民素养				三峡大坝和航运有什么关系？经济发展导致航运需求暴增，甚至直接催生了“翻坝运输”产业	1	
8672	德	公民素养				天气预报有哪些方法？“雷达拼图”了解一下	1	
8673	德	公民素养				我们如何应对山洪等地质灾害？监测预报加群防群控，敲锣打鼓的基层预警仍是最有效的！	3	
8674	德	公民素养				地球发烧了？全球平均温度比100年前升高了1度！	1	
8675	德	公民素养				气候变暖为什么会导致极寒天气？根本原因是造成了大气环流异常	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8676	德	公民素养	849	气候变化和地球生态	26	二氧化碳为什么会让地球升温？它阻碍了地面向外的长波辐射	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41986&wareInfoId=41987
8677	德	公民素养				温室气体毫无用处吗？它可以帮助地球保温，太少了地球就冻住了	1	
8678	德	公民素养				二氧化碳排放有多惊人？过去100年里增加了将近50%！	1	
8679	德	公民素养				二氧化碳增加的主要原因？化石燃料燃烧占了绝对比例	1	
8680	德	公民素养				植树造林对改善环境有何意义？专家对减轻碳排有重要作用，但相比总体还远远不够	1	
8681	德	公民素养				全球变暖和森林火灾有关系吗？二者形成了恶性循环	1	
8682	德	公民素养				全球变暖加剧了森林火灾？整体数量其实没变化，但重特大火灾确实增加了	1	
8683	德	公民素养				美国为什么扑不灭加州大火？都怪技术“太先进”，地面扑火力量不足！	1	
8684	德	公民素养				两极冰雪融化到什么程度了？北极海冰只剩原来60%！	1	
8685	德	公民素养				海平面上升不是因为冰川融化？海水受热膨胀才是大头，冰雪融化只占30%	2	
8686	德	公民素养				海平面上升会越来越快吗？如不采取措施，100年后上升将接近1米	1	
8687	德	公民素养				高山冰川融化有何影响？对局域生态威胁巨大	1	
8688	德	公民素养				植树造林有用吗？还要评价光合生产力指标	1	
8689	德	公民素养				树林到底有哪些作用？固碳释氧是重要方面	1	
8690	德	公民素养				气候变暖会影响农林吗？火灾、虫病、蝗灾，都和它有关	2	
8691	德	公民素养				种树可以减少碳排？作用非常有限，主要还是靠能源转型	1	
8692	德	公民素养				疫情期间碳排放减少了多少？才刚达到平均目标	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8693	德	公民素养				.越发达的地区碳排放越多吗？开车族要种1000棵树才能抵消自己的碳排“贡献”	2	
8694	德	公民素养				发达国家已经无处种树？想抵消碳排，可以直接种树到欠发达国家	1	
8695	德	公民素养				疫情会让碳排放减少吗？作用只是一时的，我们应借机向新能源全面转型	2	
8696	德	公民素养				新能源前景怎么样？现在正是好时候，里面蕴含巨大商机	2	
8697	德	公民素养				森林游玩怎么防火？连矿泉水瓶都不能乱扔！因为有可能变成透镜引发火灾	2	
8698	德	公民素养				气候变暖有多可怕？它让火灾频率增加，光澳大利亚大火一年的过火面积就超过了印度	2	
8699	德	公民素养				面对气候变暖我们已经束手无措了吗？现在是“人类世”，凭借人类对星球的影响力，完全可以扭转局面！	2	
8700	康	家庭照护	850	趣味科普：饮食健康与生活常识	16	北方的朋友注意了，这种蘑菇会导致肝损伤，肝衰竭甚至死亡	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41964&wareInfoId=41965
8701	康	家庭照护				关灯玩手机引来隐翅虫，导致皮肤损伤，差点毁容	1	
8702	康	家庭照护				打哈欠真的会传染？频繁打哈欠，可能是得了这些病…	1	
8703	康	家庭照护				同样是脚，为什么有些人的味道大？要如何除臭呢？	1	
8704	康	家庭照护				冬天来了，爸妈组团“通血管”？伪养生坑你没商量！	3	
8705	康	家庭照护				又是一年赏叶季，为什么秋天有些叶子变黄，有些变红？	2	
8706	康	家庭照护				辐射对人体有没有伤害？	2	
8707	康	家庭照护				自发热内衣，是怎样“凭空产热”的？	2	
8708	康	家庭照护				广电总局为何突然叫停槟榔广告，长期吃槟榔会有什么危害？	4	
8709	康	家庭照护				口罩上有致癌物残留，带前需要挥20下？	2	
8710	康	家庭照护				腊八蒜为什么变绿？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8711	康	家庭照护				头孢配酒，说走就走。除了头孢，这些药物也不能和酒一起服用	2	
8712	康	家庭照护				为治便秘女子服用2年肠清茶，导致肠子变黑，这是怎么一回事？	1	
8713	康	家庭照护				越酸的水果，维生素C的含量越高？	2	
8714	康	家庭照护				老寒腿真是冻出来的？这还真不一定	1	
8715	康	家庭照护				老醋缸里长出的“肥肉”是啥？能吃吗？	2	
8716	康	慢病管理	851	健康医生说：聊一聊老年健康那些事儿	4	关于保健品的这几件事儿，越早了解对老人越好	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41952&wareInfoId=41953
8717	康	慢病管理				老年人为何偏爱买保健品，如何买才靠谱？	10	
8718	康	慢病管理				中老年朋友如何运动？这些事项要注意	5	
8719	康	慢病管理				中老年朋友怎么体检？这一点尤为关键	5	
8720	康	家庭照护				做了心脏支架不能坐飞机吗	2	
8721	康	家庭照护				阿昔洛韦治疗疱疹管用吗	2	
8722	康	家庭照护				癌症病人不能吃甜食吗	2	
8723	康	家庭照护				癌症吃素可以痊愈这是真的吗	1	
8724	康	家庭照护				癌症疼痛是一直痛吗	2	
8725	康	家庭照护				爱打嗝是因为肠胃不好吗	3	
8726	康	家庭照护				安了心脏支架能干活吗	3	
8727	康	家庭照护				安眠药和抗菌药能一起吃吗	3	
8728	康	家庭照护				拔腋毛会得乳腺癌吗	3	
8729	康	家庭照护				拔一颗牙其他牙也会松	2	
8730	康	家庭照护				白萝卜能治疗便秘吗	2	
8731	康	家庭照护				白内障不能喝牛奶是吗	2	
8732	康	家庭照护				白砂糖真的可以去黑头吗	1	
8733	康	家庭照护				白头发越拔越多吗	2	
8734	康	家庭照护				保持饥饿状态对心脏好吗	2	
8735	康	家庭照护				保健枕可以治疗颈椎病吗	1	
8736	康	家庭照护				蓖麻油能治疗便秘吗	2	
8737	康	家庭照护				菠菜和豆腐能一起吃吗	2	
8738	康	家庭照护				补钙可以预防骨质疏松吗	2	
8739	康	家庭照护				不吃早饭容易得胆结石是真的吗	2	
8740	康	家庭照护				吃槟榔致癌是真的吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8741	康	家庭照护				吃蚕豆能治帕金森病吗	2	
8742	康	家庭照护				吃低钠盐会引起高钾血症吗	3	
8743	康	家庭照护				吃动物肝脏可以补肝吗	2	
8744	康	家庭照护				吃瓜子会胖吗	2	
8745	康	家庭照护				吃酱油会变黑吗	2	
8746	康	家庭照护				吃辣椒容易胃溃疡吗	2	
8747	康	家庭照护				吃脑花补脑嘛	2	
8748	康	家庭照护				吃葡萄会胖吗	1	
8749	康	家庭照护				吃素比吃荤更容易长胖是真的吗	3	
8750	康	家庭照护				吃素对心血管好吗	2	
8751	康	家庭照护				吃头孢喝酒会死人吗	2	
8752	康	家庭照护				吃味精会导致长白头发吗	3	
8753	康	家庭照护				吃小龙虾会导致急性肾衰竭吗	2	
8754	康	家庭照护				吃腰花可以补肾吗	2	
8755	康	家庭照护				抽烟能防癌吗	2	
8756	康	家庭照护				出血时可以用力捆扎吗	2	
8757	康	家庭照护				醋精和面可以点去脸上的斑吗	2	
8758	康	家庭照护				醋精和面可以祛痦子吗	2	
8759	康	家庭照护				打嗝吓一跳就好了吗	2	
8760	康	家庭照护				打呼噜影响麻醉吗	2	
8761	康	家庭照护				打游戏可以预防老年痴呆吗	2	
8762	康	家庭照护				大麻油能治疗帕金森吗	2	
8763	康	家庭照护				带按摩滚轮的电动泡脚桶可起到足疗作用吗	2	
8764	康	家庭照护				胆固醇越低越好吗	2	
8765	康	家庭照护				地暖容易导致白血病吗	2	
8766	康	家庭照护				低焦油的烟比一般的烟危害更小吗	2	
8767	康	家庭照护				豆浆喝多了会得乳腺癌吗	2	
8768	康	家庭照护				豆浆和鸡蛋能一起吃吗	1	
8769	康	家庭照护				痘痘不能挤吗	3	
8770	康	家庭照护				多吃主食死得快	2	
8771	康	家庭照护				多喝热水能包治百病真的吗	2	
8772	康	家庭照护				反季节水果能吃吗	4	
8773	康	家庭照护				饭后吃水果好吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8774	康	家庭照护				方便面致癌是真的吗	1	
8775	康	家庭照护				蜂蜜蛋清可以祛疤吗	2	
8776	康	家庭照护				肝癌吃番茄红素有作用吗	1	
8777	康	家庭照护				感冒灵颗粒和阿莫西林能一起吃吗	2	
8778	康	家庭照护				高学历的人更容易得帕金森吗	2	
8779	康	家庭照护				高血压不能吃鸡蛋黄吗	2	
8780	康	家庭照护				高血压患者可以吃虾皮吗	2	
8781	康	家庭照护				高血压会遗传吗	2	
8782	康	家庭照护				高血压能去西藏吗	1	
8783	康	家庭照护				高血压能洗冷水澡吗	1	
8784	康	家庭照护				高血压是老年人才会得得病吗	2	
8785	康	家庭照护				格列美脲片和二甲双胍能一起吃吗	1	
8786	康	家庭照护				隔夜菜致癌是真的吗	2	
8787	康	家庭照护				隔夜茶敷眼睛睫毛会长长吗	2	
8788	康	家庭照护				隔夜茶致癌是真的吗	2	
8789	康	家庭照护				骨髓穿刺对身体有害吗	3	
8790	康	家庭照护				骨髓移植对捐献者身体有害吗	2	
8791	康	家庭照护				骨质增生是补钙补多了吗	2	
8792	康	家庭照护				关灯刷手机会导致失明吗	2	
8793	康	家庭照护				冠心病需要低盐低脂饮食	3	
8794	康	家庭照护				过敏药和感冒药可以一起吃吗	2	
8795	康	家庭照护				海鲜和水果不能一起吃吗	2	
8796	康	家庭照护				喝板蓝根可以预防感冒吗	2	
8797	康	家庭照护				喝茶会导致肾结石吗	3	
8798	康	家庭照护				喝豆浆会杀精子吗	2	
8799	康	家庭照护				喝豆浆会引起性早熟吗	2	
8800	康	家庭照护				喝蜂蜜水能治便秘吗	3	
8801	康	家庭照护				喝鸡汤能补钙吗	2	
8802	康	家庭照护				喝水排毒有科学依据吗	2	
8803	康	家庭照护				喝酸奶促进消化吗	2	
8804	康	家庭照护				喝酸奶能治胃病吗	2	
8805	康	家庭照护				喝汤能补充营养吗	2	
8806	康	家庭照护				红豆腐乳能降血脂吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8807	康	家庭照护				红酒可以预防心脑血管疾病吗	3	
8808	康	家庭照护				红酒预防乳腺癌吗	2	
8809	康	家庭照护				红色的绿豆汤能喝吗	2	
8810	康	家庭照护				红糖补铁吗	2	
8811	康	家庭照护				喉咙卡刺硬吞食物	2	
8812	康	家庭照护				槐角丸治痔疮管用吗	2	
8813	康	家庭照护				黄瓜里面有弓形虫吗	1	
8814	康	家庭照护				黄瓜片敷脸可以补水保湿吗	3	
8815	康	家庭照护				藿香正气丸和头孢能一起吃吗	2	
8816	康	家庭照护				激光脱毛真的有用吗	2	
8817	康	家庭照护				健康人长期吃碘盐会得甲亢吗	2	
8818	康	家庭照护				降压药需要经常换着吃吗	2	
8819	康	家庭照护				酱油吃多了会致癌吗	4	
8820	康	家庭照护				脚气用足光散泡管用吗	2	
8821	康	家庭照护				戒烟后会得病吗	3	
8822	康	家庭照护				戒烟靠毅力能戒掉吗	2	
8823	康	家庭照护				经常吃腐乳会致癌吗	2	
8824	康	家庭照护				经常喝碳酸饮料会肾衰竭吗	3	
8825	康	家庭照护				精子质量不好与饮食有关是真的吗	2	
8826	康	家庭照护				颈椎病可以不治疗吗	3	
8827	康	家庭照护				蕨菜致癌是真的吗	2	
8828	康	家庭照护				抗生素可以预防性使用吗	3	
8829	康	家庭照护				烤瓷牙含重金属有毒	2	
8830	康	家庭照护				空腹不能吃橘子吗	1	
8831	康	家庭照护				空腹喝淡盐水治便秘吗	2	
8832	康	家庭照护				空腹喝牛奶好吗	3	
8833	康	家庭照护				空腹能吃柿子吗	2	
8834	康	家庭照护				空腹能吃西红柿吗	1	
8835	康	家庭照护				空腹能喝咖啡吗	1	
8836	康	家庭照护				口疮长期复发会癌变吗	3	
8837	康	家庭照护				口角炎吃维生素有用吗	3	
8838	康	家庭照护				口腔白斑一定会癌变吗	3	
8839	康	家庭照护				口腔溃疡吃蜂蜜管用吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8840	康	家庭照护	852	科学辟谣	244	辣条会引起白血病吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41707&wareInfoId=41951
8841	康	家庭照护				老年痴呆不容易得癌症吗	3	
8842	康	家庭照护				老年痴呆无药可救吗	2	
8843	康	家庭照护				老年痴呆治不好吗	2	
8844	康	家庭照护				老人手抖就是帕金森吗	3	
8845	康	家庭照护				流鼻血可以仰头吗	2	
8846	康	家庭照护				绿豆解药是真的吗	2	
8847	康	家庭照护				麻醉以后会打呼噜吗	2	
8848	康	家庭照护				麻醉影响伤口愈合吗	1	
8849	康	家庭照护				马兜铃会致癌吗	1	
8850	康	家庭照护				毛发越刮越粗，越刮长得越快吗	2	
8851	康	家庭照护				煤气中毒喝糖水有用吗	2	
8852	康	家庭照护				每年春秋输液能预防血栓吗	3	
8853	康	家庭照护				每天8杯水有科学根据吗	2	
8854	康	家庭照护				每天喝牛奶有利于健康吗	4	
8855	康	家庭照护				米字操可以治疗颈椎吗	2	
8856	康	家庭照护				沐浴露用多了会得乳腺癌吗	3	
8857	康	家庭照护				脑溢血可以洗头吗	2	
8858	康	家庭照护				内脏疼是不是癌症	2	
8859	康	家庭照护				年轻人不会得高血压吗	2	
8860	康	家庭照护				尿道疼吃布洛芬管用吗	2	
8861	康	家庭照护				尿道疼一定是尿道炎吗	2	
8862	康	家庭照护				尿液长期发黄是肾有问题吗	3	
8863	康	家庭照护				柠檬水能抗癌吗	2	
8864	康	家庭照护				牛奶和鸡蛋能一起吃吗	1	
8865	康	家庭照护				偶尔吸烟有害吗	2	
8866	康	家庭照护				胖的人不容易贫血吗	2	
8867	康	家庭照护				泡脚对肝脏有好处吗	2	
8868	康	家庭照护				泡脚对于失眠有好处吗	2	
8869	康	家庭照护				泡脚放花椒可以驱寒吗	2	
8870	康	家庭照护				泡脚要淹没小腿吗	3	
8871	康	家庭照护				泡沫尿是肾病吗	2	
8872	康	家庭照护				砒霜可以治疗白血病吗	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8873	康	家庭照护				苹果汁止泻吗	1	
8874	康	家庭照护				普通胃镜检查很痛苦吗	2	
8875	康	家庭照护				骑自行车会影响精子质量吗	1	
8876	康	家庭照护				茄子和菌类一起吃会中毒吗	3	
8877	康	家庭照护				青光眼不能散瞳吗	2	
8878	康	家庭照护				青光眼会传染给别人吗	2	
8879	康	家庭照护				青光眼会瞎吗	2	
8880	康	家庭照护				青光眼会遗传吗	2	
8881	康	家庭照护				青光眼能治好吗	2	
8882	康	家庭照护				去掉腋毛就不会有狐臭了吗	2	
8883	康	家庭照护				全麻不能穿内衣内裤吗	2	
8884	康	家庭照护				全麻风险很大吗	2	
8885	康	家庭照护				全麻以后会做梦吗	2	
8886	康	家庭照护				缺乏维生素B2会得癌症吗	2	
8887	康	家庭照护				三七可以清除血管垃圾吗	2	
8888	康	家庭照护				少食多餐对胃有伤害吗	2	
8889	康	家庭照护				少食多餐更健康吗	2	
8890	康	家庭照护				肾病不能吃菠萝吗	2	
8891	康	家庭照护				肾不好是纵欲过度吗	2	
8892	康	家庭照护				肾炎不能多喝水吗	2	
8893	康	家庭照护				肾炎都会发展尿毒症吗	2	
8894	康	家庭照护				食疗可以降血压吗	2	
8895	康	家庭照护				手机放兜里会杀精吗	2	
8896	康	家庭照护				瘦人可以做自体脂肪隆胸吗	2	
8897	康	家庭照护				瘦子不会得脂肪肝吗	2	
8898	康	家庭照护				输液能预防脑中风吗	2	
8899	康	家庭照护				漱口水会使牙变黑吗	2	
8900	康	家庭照护				宿便真的有毒吗	2	
8901	康	家庭照护				糖尿病有泡沫尿一定是有肾病吗	3	
8902	康	家庭照护				掏耳朵不能掏太干净	3	
8903	康	家庭照护				疼痛会引起血压升高吗	2	
8904	康	家庭照护				桶泡面真的致癌吗	3	
8905	康	家庭照护				土豆发芽了还能吃吗	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8906	康	家庭照护				推拿可以治疗落枕吗	2	
8907	康	家庭照护				脱发用盐水洗头管用吗	2	
8908	康	家庭照护				微创手术不疼吗	2	
8909	康	家庭照护				味精致癌是真的吗	2	
8910	康	家庭照护				胃反酸喝茶管用吗	2	
8911	康	家庭照护				胃结石喝可乐有用吗	3	
8912	康	家庭照护				胃镜检查非常可怕吗	3	
8913	康	家庭照护				胃酸喝苏打水管用吗	2	
8914	康	家庭照护				吸二手烟比吸烟危害更大吗	4	
8915	康	家庭照护				吸烟能预防帕金森吗	3	
8916	康	家庭照护				吸烟能长寿吗	2	
8917	康	家庭照护				细杆烟比粗杆烟危害小吗	2	
8918	康	家庭照护				献血会导致高血压吗	2	
8919	康	家庭照护				泻药能治便秘	2	
8920	康	家庭照护				心电图正常能排除心脏病吗	1	
8921	康	家庭照护				心梗急救按腋下	3	
8922	康	家庭照护				心脏病不能拔牙吗	2	
8923	康	家庭照护				胸口剧烈疼痛立刻嚼服阿司匹林	2	
8924	康	家庭照护				血稠会引起心梗吗	2	
8925	康	家庭照护				血稠容易导致血栓吗	3	
8926	康	家庭照护				血稠是病吗	2	
8927	康	家庭照护				血稠是血脂高吗	3	
8928	康	家庭照护				血型和癌症有关系吗	2	
8929	康	家庭照护				血型和寿命有关系吗	2	
8930	康	家庭照护				血型和性格有关系吗	3	
8931	康	家庭照护				血型和智商有关系吗	2	
8932	康	家庭照护				血压低喝生脉饮管用吗	3	
8933	康	家庭照护				牙膏不沾水直接刷是正确的吗	2	
8934	康	家庭照护				牙膏去黑头有效吗	1	
8935	康	家庭照护				亚麻籽油能降血脂吗	2	
8936	康	家庭照护				亚硝酸盐致癌吗	2	
8937	康	家庭照护				眼睛进东西可以揉吗	2	
8938	康	家庭照护				咽下的口香糖会粘住肠子吗	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8939	康	家庭照护				咽炎喝胖大海管用吗	3	
8940	康	家庭照护				燕麦致癌是真的吗	3	
8941	康	家庭照护				腰椎间盘突出可以推拿复位是真的吗	2	
8942	康	家庭照护				噎住了，喝水顺一顺？	2	
8943	康	家庭照护				一定要吃含碘盐吗	1	
8944	康	家庭照护				乙肝要避免和别人发生接触吗	2	
8945	康	家庭照护				抑郁症患者更易患帕金森病吗	3	
8946	康	家庭照护				用嘴吸蛇毒真的管用吗	2	
8947	康	家庭照护				有乙肝能看护小孩吗	2	
8948	康	家庭照护				玉米须煮水能降血糖吗	1	
8949	康	家庭照护				晕倒后掐人中管用吗	2	
8950	康	家庭照护				孕妇可以吃葡萄吗	2	
8951	康	家庭照护				早晨空腹吃苹果好吗	2	
8952	康	家庭照护				早晨起床太猛容易导致高血压吗	2	
8953	康	家庭照护				长期吃二甲双胍会瘦吗	2	
8954	康	家庭照护				长期服用镇痛药会成瘾吗	2	
8955	康	家庭照护				长期腹泻会是肠癌吗	2	
8956	康	家庭照护				长期染发会得白血病吗	2	
8957	康	家庭照护				脂肪肝都是吃出来的吗	3	
8958	康	家庭照护				脂肪肝患者可以吃水果吗	2	
8959	康	家庭照护				脂肪肝没有症状需要治疗吗	2	
8960	康	家庭照护				止痛泵所有人都可以用吗	1	
8961	康	家庭照护				肿瘤标志物升高说明一定得了癌症吗	3	
8962	康	家庭照护				种植牙之后就能随便地吃坚硬食物	2	
8963	康	家庭照护				转氨酶高是肝不好吗	2	
8964	康	食品营养	853	自制养生食品安全卫生有保证	1	自制养生食品安全卫生有保证	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41705&wareInfoId=41706
8965	康	食品营养	854	自酿葡萄酒要小心	1	自酿葡萄酒要小心	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41703&wareInfoId=41704
8966	康	食品营养	855	自来水中的氯安全吗？	1	自来水中的氯安全吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41701&wareInfoId=41702

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8967	康	食品营养	856	中医治未病 构筑心脑血管疾病的防线	1	中医治未病构筑心脑血管疾病的防线	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41699&wareInfoId=41700
8968	康	食品营养	857	鱼油应该怎么吃？	1	鱼油应该怎么吃？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41696&wareInfoId=41697
8969	康	食品营养	858	油氧化，对人体有哪些危害	1	油氧化，对人体有哪些危害	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41694&wareInfoId=41695
8970	康	食品营养	859	饮料开瓶就会滋生细菌？喝饮料要注意这些	1	饮料开瓶就会滋生细菌？喝饮料要注意这些	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41692&wareInfoId=41693
8971	康	慢病管理	860	血浆治疗的前世今生	1	血浆治疗的前世今生	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41690&wareInfoId=41691
8972	康	慢病管理	861	心血管疾病的元凶是谁？专家建议：这么吃才能血管通畅	1	心血管疾病的元凶是谁？专家建议这么吃才能血管通畅	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41688&wareInfoId=41689
8973	康	慢病管理	862	心电图、心脏彩超、冠脉造影都能查出什么？专家帮你弄清了	1	心电图、心脏彩超、冠脉造影都能查出什么？专家帮你弄清了	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41686&wareInfoId=41687
8974	康	食品营养	863	小龙虾的诱惑，我们该不该抵挡	1	小龙虾的诱惑，我们该不该抵挡	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41684&wareInfoId=41685
8975	康	家庭照护	864	想要睡得更好？这几点很重要	1	想要睡得更好？这几点很重要	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41682&wareInfoId=41683
8976	康	食品营养	865	咸蛋真的不能吃了吗？	1	咸蛋真的不能吃了吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41680&wareInfoId=41681

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8977	康	食品营养	866	洗洗更健康：买回家的生肉要不要洗？	1	洗洗更健康买回家的生肉要不要洗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41678&wareInfoId=41679
8978	康	食品营养	867	味精你会用吗？	1	味精你会用吗？	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41676&wareInfoId=41677
8979	康	食品营养	868	微波炉热出的食物安全吗？	1	微波炉热出的食物安全吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41674&wareInfoId=41675
8980	康	食品营养	869	土豆变绿了，还能吃吗？	1	土豆变绿了，还能吃吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41672&wareInfoId=41673
8981	康	食品营养	870	甜、烫、懒、咸、霉、油 如此饮食极易诱发癌症	1	甜、烫、懒、咸、霉、油如此饮食极易诱发癌症	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41670&wareInfoId=41671
8982	康	食品营养	871	汤泡饭对胃伤害有多大	1	汤泡饭对胃伤害有多大	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41668&wareInfoId=41669
8983	康	食品营养	872	使用公筷太见外？对健康负责才是真	1	使用公筷太见外？对健康负责才是真	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41666&wareInfoId=41667
8984	康	食品营养	873	食用油该如何保存呢？	1	食用油该如何保存呢？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41664&wareInfoId=41665
8985	康	食品营养	874	食用胶真的那么可怕吗？	1	食用胶真的那么可怕吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41662&wareInfoId=41663
8986	康	食品营养	875	食用“僵尸肉”会中毒？快速教你科学冻肉、解冻	1	食用“僵尸肉”会中毒？快速教你科学冻肉、解冻	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41660&wareInfoId=41661
8987	康	食品营养	876	食品防腐剂到底对人体有无害处？	1	食品防腐剂到底对人体有无害处？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41658&wareInfoId=41659

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
8988	康	家庭照护	877	神经内科专家徐运：脑卒中发作有先兆，快速识别需知道这几点	1	神经内科专家徐运脑卒中发作有先兆，快速识别需知道这几点	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41656&wareInfoId=41657
8989	康	家庭照护	878	如何选择适合的血压计？	1	如何选择适合的血压计？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41654&wareInfoId=41655
8990	康	家庭照护	879	如何根除幽门螺旋杆菌？	1	如何根除幽门螺旋杆菌？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41652&wareInfoId=41653
8991	康	家庭照护	880	人每天都会睡觉，可究竟睡多长时间合适？	1	人每天都会睡觉，可究竟睡多长时间合适？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41650&wareInfoId=41651
8992	康	食品营养	881	让黑木耳一斤变三斤的神秘物质	1	让黑木耳一斤变三斤的神秘物质	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41648&wareInfoId=41649
8993	康	食品营养	882	去除农药残留五大招	1	去除农药残留五大招	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41646&wareInfoId=41647
8994	康	食品营养	883	牛百叶用双氧水和火碱泡 到底还能不能吃？	1	牛百叶用双氧水和火碱泡到底还能不能吃？	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41642&wareInfoId=41643
8995	康	食品营养	884	你的蔬果有多“脏”	1	你的蔬果有多“脏”	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41640&wareInfoId=41641
8996	康	食品营养	885	能让大豆油“变身”橄榄油？为你揭示铜叶绿素的真相	1	能让大豆油“变身”橄榄油？为你揭示铜叶绿素的真相	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41638&wareInfoId=41639
8997	康	食品营养	886	来自吃面群众的惊慌 烤冷面烧不透说明了什么	1	来自吃面群众的惊慌烤冷面烧不透说明了什么	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41636&wareInfoId=41637

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
8998	康	食品营养	887	科学嘎嘣脆-红心柚真的是打针染色而成的吗？	1	科学嘎嘣脆-红心柚真的是打针染色而成的吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41634&wareInfoId=41635
8999	康	食品营养	888	烤冷面还敢吃吗？	1	烤冷面还敢吃吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41632&wareInfoId=41633
9000	康	慢病管理	889	经常失眠怎么办？这些简单的方法不妨一试	1	经常失眠怎么办？这些简单的方法不妨一试	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41630&wareInfoId=41631
9001	康	食品营养	890	含冤的紫菜：咬不烂撕不破还有腥臭味 就说我是塑料做的？	1	含冤的紫菜咬不烂撕不破还有腥臭味就说我是塑料做的？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41628&wareInfoId=41629
9002	康	食品营养	891	含有抗生素的鸡，还是不是一只好鸡？	1	含有抗生素的鸡，还是不是一只好鸡？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41626&wareInfoId=41627
9003	康	食品营养	892	果蔬解毒机能清除农药残留？需要买吗？	1	果蔬解毒机能清除农药残留？需要买吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41624&wareInfoId=41625
9004	康	食品营养	893	关于使用添加剂的历史	1	关于使用添加剂的历史	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41622&wareInfoId=41623
9005	康	食品营养	894	关于食用油的误区（下）	1	关于食用油的误区（下）	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41620&wareInfoId=41621
9006	康	食品营养	895	关于食用油的误区（上）	1	关于食用油的误区（上）	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41618&wareInfoId=41619
9007	康	食品营养	896	关于买鱼的“坑”你都成功避开了吗？	1	关于买鱼的“坑”你都成功避开了吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41616&wareInfoId=41617
9008	康	食品营养	897	关于吃柚子的几个真相	1	关于吃柚子的几个真相	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41614&wareInfoId=41615

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9009	康	食品营养	898	工业明胶来袭凉粉 香肠 皮冻无一幸免	1	工业明胶来袭凉粉香肠皮冻无一幸免	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41612&wareInfoId=41613
9010	康	食品营养	899	橄榄油究竟贵在哪里？	1	橄榄油究竟贵在哪里？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41610&wareInfoId=41611
9011	康	慢病管理	900	冬天是脑卒中高发期，记住这些降低发病率！	1	冬天是脑卒中高发期，记住这些降低发病率！	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41608&wareInfoId=41609
9012	康	食品营养	901	胆固醇高能吃鱼肉蛋吗？心血管专家给忠告	1	胆固醇高能吃鱼肉蛋吗？心血管专家给忠告	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41606&wareInfoId=41607
9013	康	食品营养	902	担心无籽水果不健康？无籽水果跟避孕可没什么关系	1	担心无籽水果不健康？无籽水果跟避孕可没什么关系	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41604&wareInfoId=41605
9014	康	食品营养	903	大蒜、土豆等蔬菜发芽到底后会不会产生有毒物质	1	大蒜、土豆等蔬菜发芽到底后会不会产生有毒物质	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41602&wareInfoId=41603
9015	康	食品营养	904	打了蜡的苹果到底能不能吃？	1	打了蜡的苹果到底能不能吃？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41600&wareInfoId=41601
9016	康	运动健康	905	促进助眠的运动有哪些？专家提出这些建议	1	促进助眠的运动有哪些？专家提出这些建议	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41598&wareInfoId=41599
9017	康	食品营养	906	吃鱼两三事：鱼肚中的黑膜真的是脏东西吗？	1	吃鱼两三事鱼肚中的黑膜真的是脏东西吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41596&wareInfoId=41597

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9018	康	食品营养	907	不粘锅涂层安全吗？	1	不粘锅涂层安全吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41594&wareInfoId=41595
9019	康	食品营养	908	不花一分钱的健康秘籍，快来学习！	1	不花一分钱的健康秘籍，快来学习！	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41592&wareInfoId=41593
9020	康	食品营养	909	斑点脱落就是假鹌鹑蛋吗？	1	斑点脱落就是假鹌鹑蛋吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41590&wareInfoId=41591
9021	康	食品营养	910	“香蕉泡药水”是怎么回事？	1	“香蕉泡药水”是怎么回事？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41588&wareInfoId=41589
9022	康	食品营养	911	“毒鸡蛋”席卷欧洲 还能安心地吃蛋吗？	1	“毒鸡蛋”席卷欧洲还能安心地吃蛋吗？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41586&wareInfoId=41587
9023	康	食品营养				“垃圾食品”真的垃圾吗？	1	
9024	康	食品营养				艾滋病病毒能通过食物传播？	1	
9025	康	食品营养				爱吃粉条易患老年痴呆？	1	
9026	康	食品营养				白萝卜带皮吃营养高	1	
9027	康	食品营养				板栗一次不能吃太多	1	
9028	康	食品营养				边吃饭边喝水真的健康吗？	1	
9029	康	食品营养				变黑的香蕉还能吃吗？	1	
9030	康	食品营养				冰淇淋吃太快容易大脑冻结	1	
9031	康	食品营养				冰箱里的金针菇为什么会长高？	1	
9032	康	食品营养				菠萝吃多了会怎么样？	1	
9033	康	食品营养				补硒能防癌？	1	
9034	康	食品营养				不吃主食危害大	1	
9035	康	食品营养				布鲁氏病菌	1	
9036	康	食品营养				常吃醋会引起骨质疏松？	1	
9037	康	食品营养				常吃蘑菇会金属中毒？	1	
9038	康	食品营养				常吃柠檬预防骨质疏松症	1	
9039	康	食品营养				常吃苏打饼干可治胃病？	1	
9040	康	食品营养				常吃洋葱好处多	1	
9041	康	食品营养				常吃猪油能排毒？	1	
9042	康	食品营养				常喝绿茶会伤胃？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9043	康	食品营养				常喝碳酸饮料易骨折？	1	
9044	康	食品营养				炒栗子为什么要放石头？	1	
9045	康	食品营养				吃蛋白粉会造成肾脏负担？	1	
9046	康	食品营养				吃黑芝麻就能让头发变黑吗？	1	
9047	康	食品营养				吃花胶补胶原蛋白吗？	1	
9048	康	食品营养				吃橘络的这个部分可以抗癌？	1	
9049	康	食品营养				吃葡萄可以防龋齿	1	
9050	康	食品营养				吃秋梨膏有什么讲究？	1	
9051	康	食品营养				吃生蚝会致死？	1	
9052	康	食品营养				吃水果有时间限制吗	1	
9053	康	食品营养				吃糖会上瘾？	1	
9054	康	食品营养				吃虾皮真的能补钙吗	1	
9055	康	食品营养				吃香椿会致癌？	1	
9056	康	食品营养				吃盐越少越健康？	1	
9057	康	食品营养				吃鱼后小心组胺中毒	1	
9058	康	食品营养				吃鱼眼能明目？	1	
9059	康	食品营养				吃猪皮补胶原蛋白？	1	
9060	康	食品营养				葱叶和葱白哪个更有营养？	1	
9061	康	食品营养				粗粮磨成粉会破坏膳食纤维？	1	
9062	康	食品营养				粗粮能刮油？	1	
9063	康	食品营养				大米生虫还能吃吗？	1	
9064	康	食品营养				大蒜竟有如此功效	1	
9065	康	食品营养				代餐减肥真的靠谱吗？	1	
9066	康	食品营养				当心冰箱病找上你	1	
9067	康	食品营养				地瓜叶应该怎么吃？	1	
9068	康	食品营养				地中海饮食好处多	1	
9069	康	食品营养				豆浆并非人人都能喝	1	
9070	康	食品营养				豆制品会诱发乳腺癌？	1	
9071	康	食品营养				多吃粗粮好吗？	1	
9072	康	食品营养				多吃大蒜能防新冠肺炎？	1	
9073	康	食品营养				儿童食品真的适合孩子吗？	1	
9074	康	食品营养				发芽的土豆能吃吗？	1	
9075	康	食品营养				非油炸食品可以放心吃？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9076	康	食品营养				非洲大蜗牛能吃吗？	1	
9077	康	食品营养				钙剂何时服用效果最好？	1	
9078	康	食品营养				高血糖者能吃南瓜吗？	1	
9079	康	食品营养				高氧水可以预防高原反应？	1	
9080	康	食品营养				枸杞你泡对了吗？	1	
9081	康	食品营养				关于冷冻解冻肉类的小学问	1	
9082	康	食品营养				果蔬脆片不一定都健康	1	
9083	康	食品营养				果蔬为什么要打孔包装？	1	
9084	康	食品营养				过量喝茶小心茶醉	1	
9085	康	食品营养				过年为什么要吃鸡？	1	
9086	康	食品营养				喝醋能软化血管？	1	
9087	康	食品营养				喝隔夜茶致癌吗？	1	
9088	康	食品营养				喝果汁会导致痛风	1	
9089	康	食品营养				喝酒能驱寒吗？	1	
9090	康	食品营养				喝凉茶能去火？	1	
9091	康	食品营养				喝生马铃薯汁能治病？	1	
9092	康	食品营养				喝酸梅汤能解腻还可降血脂？	1	
9093	康	食品营养				喝碳酸饮料会导致肾脏疾病？	1	
9094	康	食品营养				黑巧克不能和含钙食物一起吃	1	
9095	康	食品营养				黑蒜能治病养生？	1	
9096	康	食品营养				红豆杉泡水能防癌？	1	
9097	康	食品营养				红糖红枣能补血？	1	
9098	康	食品营养				胡萝卜炒熟吃更有营养？	1	
9099	康	食品营养				花生为什么被称为“长生果”？	1	
9100	康	食品营养				鸡蛋为什么会有不同的颜色	1	
9101	康	食品营养				鸡的这些部位不能随便吃	1	
9102	康	食品营养				鸡汤的营养比鸡肉高？	1	
9103	康	食品营养				假沸的豆浆不能喝	1	
9104	康	食品营养				坚果好吃要适量？	1	
9105	康	食品营养				酵素的功用有哪些？	1	
9106	康	食品营养				筋道的面条怎么煮？	1	
9107	康	食品营养				经过紫外线杀菌的食物会致癌吗？	1	
9108	康	食品营养				酒越陈越香？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9109	康	食品营养	912	科普一分钟：揭秘食品真相	194	咖啡因新用途	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41389&wareInfoId=41390
9110	康	食品营养				抗糖真的健康吗？	1	
9111	康	食品营养				口香糖嚼太久易患胃病	1	
9112	康	食品营养				苦杏仁一次不能吃太多	1	
9113	康	食品营养				冷冻食品为什么不要反复解冻？	1	
9114	康	食品营养				冷冻猪肉与鲜猪肉的区别？	1	
9115	康	食品营养				荔枝吃太多小心昏迷	1	
9116	康	食品营养				莲藕变色还能吃吗？	1	
9117	康	食品营养				临期食品能不能吃？	1	
9118	康	食品营养				芦荟制品能防癌？	1	
9119	康	食品营养				路边的野芋头不能吃	1	
9120	康	食品营养				绿豆汤不是人人都能喝	1	
9121	康	食品营养				马桑果能吃吗？	1	
9122	康	食品营养				玫瑰花茶你喝对了吗？	1	
9123	康	食品营养				玫瑰花茶你选对了吗？	1	
9124	康	食品营养				迷你蔬菜的营养迷你吗？	1	
9125	康	食品营养				蘑菇中毒的常见类型有哪些？	1	
9126	康	食品营养				木耳可以化血栓	1	
9127	康	食品营养				木耳泡久了不能吃	1	
9128	康	食品营养				哪种花菜更好	1	
9129	康	食品营养				哪种乳酸菌饮料更有益健康？	1	
9130	康	食品营养				奶茶里的珍珠有毒？	1	
9131	康	食品营养				能量饮料和酒不能混合饮用	1	
9132	康	食品营养				你了解葡萄酒吗？	1	
9133	康	食品营养				你了解食品安全吗？	1	
9134	康	食品营养				你了解食品污染吗？	1	
9135	康	食品营养				你了解速溶咖啡吗？	1	
9136	康	食品营养				你了解玉米的胡须吗？	1	
9137	康	食品营养				柠檬水什么时候喝最好？	1	
9138	康	食品营养				牛奶不能空腹饮用吗？	1	
9139	康	食品营养				牛奶应该饭前喝还是饭后喝？	1	
9140	康	食品营养				牛奶中的激素物质会致癌？	1	
9141	康	食品营养				枇杷新叶有毒？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9142	康	食品营养				葡萄上的白霜是什么？	1	
9143	康	食品营养				茄子吃多了会中毒吗？	1	
9144	康	食品营养				切开的西瓜该如何存放？	1	
9145	康	食品营养				全脂牛奶会让孩子更胖吗？	1	
9146	康	食品营养				如何辨别注水牛肉	1	
9147	康	食品营养				如何区分真假全麦面包？	1	
9148	康	食品营养				润喉片能当糖吃吗？	1	
9149	康	食品营养				砂糖变硬怎么办？	1	
9150	康	食品营养				什么是转基因食品？	1	
9151	康	食品营养				什么姿势吃饭更健康？	1	
9152	康	食品营养				生菜怎么吃更安全？	1	
9153	康	食品营养				生抽老抽有何不同？	1	
9154	康	食品营养				生酮饮食法能快速减肥吗？	1	
9155	康	食品营养				剩饭剩菜如何放冰箱保存？	1	
9156	康	食品营养				食品的保质期越长添加的防腐剂越多？	1	
9157	康	食品营养				食品有添加就不安全？	1	
9158	康	食品营养				食物清洗变色是添加了人工色素？	1	
9159	康	食品营养				食用猪油会危害健康？	1	
9160	康	食品营养				柿饼上的白霜到底是啥？	1	
9161	康	食品营养				薯类食品应该怎么吃？	1	
9162	康	食品营养				水垢会导致结石病？	1	
9163	康	食品营养				水果越酸维生素C越多？	1	
9164	康	食品营养				水果煮着吃会导致营养流失？	1	
9165	康	食品营养				松花蛋是如何制成的？	1	
9166	康	食品营养				速冻食品不安全且没营养？	1	
9167	康	食品营养				酸奶为什么很粘稠？	1	
9168	康	食品营养				桃胶真的美容养颜吗？	1	
9169	康	食品营养				淘米会使大米中的营养流失？	1	
9170	康	食品营养				甜食吃太多小心变身痘星人	1	
9171	康	食品营养				挑西瓜的小妙招	1	
9172	康	食品营养				脱脂奶粉是零脂肪吗？	1	
9173	康	食品营养				晚餐应该怎么吃才好	1	
9174	康	食品营养				为什么吃槟榔会上瘾？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9175	康	食品营养				为什么吃饭之后很多人会犯困？	1	
9176	康	食品营养				为什么凉水泡过的鸡蛋更好剥皮？	1	
9177	康	食品营养				为什么啤酒做菜会更香？	1	
9178	康	食品营养				为什么食物容易发生霉变？	1	
9179	康	食品营养				为什么柿子会有涩味？	1	
9180	康	食品营养				为什么有人讨厌香菜？	1	
9181	康	食品营养				为什么有些食物煮熟了会变色？	1	
9182	康	食品营养				为什么猪肉身上有印章？	1	
9183	康	食品营养				温水泡米有助于钙吸收	1	
9184	康	食品营养				我们还能放心买猪肉吗？	1	
9185	康	食品营养				虾头发黑的虾不能吃？	1	
9186	康	食品营养				夏季吃苦味食物能降火	1	
9187	康	食品营养				夏季喝温饮更解暑	1	
9188	康	食品营养				夏天酱油储存不当易生蛆	1	
9189	康	食品营养				鲜黄花菜吃不好会中毒	1	
9190	康	食品营养				鲜橘皮可以泡水吗？	1	
9191	康	食品营养				香蕉放冰箱会致癌？	1	
9192	康	食品营养				香蕉有没有种子呢？	1	
9193	康	食品营养				小龙虾的头能吃吗？	1	
9194	康	食品营养				小心节后综合症	1	
9195	康	食品营养				沿海地区多痛风？	1	
9196	康	食品营养				液氮冰淇淋安全吗？	1	
9197	康	食品营养				薏米红豆水不是人人都能喝	1	
9198	康	食品营养				饮料能代替水吗？	1	
9199	康	食品营养				饮用水并非越纯越好	1	
9200	康	食品营养				用大蒜炝锅会致癌？	1	
9201	康	食品营养				用花椒水泡脚能驱寒？	1	
9202	康	食品营养				油条酥脆是洗衣粉的功劳？	1	
9203	康	食品营养				有机食品更有营养？	1	
9204	康	食品营养				有些食物闻着臭吃着香？	1	
9205	康	食品营养				鱼油能代替鱼肉补充营养？	1	
9206	康	食品营养				元宵节吃汤圆要注意	1	
9207	康	食品营养				运动饮料真有那么神奇吗？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9208	康	食品营养				长期吃撑或饥饿会改变胃容量？	1	
9209	康	食品营养				长期重口味会影响味觉	1	
9210	康	食品营养				这种螺千万别吃	1	
9211	康	食品营养				只有颜色鲜艳的蘑菇是有毒的？	1	
9212	康	食品营养				猪肝怎么吃才健康？	1	
9213	康	食品营养				竹炭食物能排毒养颜？	1	
9214	康	食品营养				煮久的火锅汤会使人急性中毒？	1	
9215	康	食品营养				煮粽子的小技巧	1	
9216	康	食品营养				紫薯煮熟为什么会变蓝？	1	
9217	康	家庭照护				“我是一个人的办公室，吸烟不影响别人”这种说法正确吗？	2	
9218	康	家庭照护				“与银器大葱大蒜同煮，观察是否变色可以检测蘑菇是否有毒”是真的吗？	1	
9219	康	家庭照护				”低焦油、低尼古丁的卷烟对身体危害小”是真的吗？	3	
9220	康	家庭照护				120急救大课堂	39	
9221	康	家庭照护				120急救科普大课堂	35	
9222	康	家庭照护				AED的操作步骤与方法	3	
9223	康	家庭照护				AED是什么？	1	
9224	康	家庭照护				AED与心肺复苏的关系是什么？	1	
9225	康	家庭照护				不采食有鳞片粘液或菌柄上有菌托和菌环的蘑菇就不会中毒——这种说法对吗？	1	
9226	康	家庭照护				不同部位骨折的处理方法	1	
9227	康	家庭照护				不同部位骨折临时固定技术的主要步骤与方法是什么？	3	
9228	康	家庭照护				虫食或生蛆的蘑菇无毒受伤变色流汁液的蘑菇有毒是这样吗？	1	
9229	康	家庭照护				抽搐的现场急救措施是什么？	3	
9230	康	家庭照护				出现严重过敏反应该如何识别和急救？	1	
9231	康	家庭照护				创伤的分类及处理原则？	3	
9232	康	家庭照护				创伤患者搬抬方式的选择依据和操作步骤是什么？	3	
9233	康	家庭照护				创伤患者搬运原则是什么？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9234	康	家庭照护	913	健康与疾病	78	电子烟有害吗？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41310&wareInfoId=41311
9235	康	家庭照护				断肢（指）伤的现场急救步骤与措施有哪些？	3	
9236	康	家庭照护				饭后一支烟，赛过活神仙？大错特错！	2	
9237	康	家庭照护				高温、油炸、水焯可以去除蘑菇毒素吗？	1	
9238	康	家庭照护				骨折的现场急救步骤与措施有哪些？	3	
9239	康	家庭照护				骨折有哪些表现？	2	
9240	康	家庭照护				关于心脏复苏那些事儿	2	
9241	康	家庭照护				国外也发生毒蘑菇中毒事件吗？	2	
9242	康	家庭照护				含鹿花菌素的毒蘑菇有哪些？主要中毒症状是什么？	2	
9243	康	家庭照护				含异噁唑衍生物的毒蘑菇可引起哪些主要中毒症状？	1	
9244	康	家庭照护				含有裸盖菇素的毒蘑菇可引起哪些主要中毒症状？	3	
9245	康	家庭照护				昏迷患者的现场急救措施有哪些？	2	
9246	康	家庭照护				加有中草药的烟会减轻对身体的危害吗？	2	
9247	康	家庭照护				交通伤的现场急救步骤与措施是什么？	3	
9248	康	家庭照护				戒烟需要用药吗？	1	
9249	康	家庭照护				戒烟有哪些好处？	2	
9250	康	家庭照护				救治蘑菇中毒患者的关键措施是什么？	1	
9251	康	家庭照护				昆虫蜇伤的表现与现场急救措施有哪些？	4	
9252	康	家庭照护				老年人跌倒后，他人如何救助？	3	
9253	康	家庭照护				老年人跌落伤的危害有哪些？老年人跌倒后如何自救？	2	
9254	康	家庭照护				蘑菇中毒——一个不容忽视的食品安全问题	29	
9255	康	家庭照护				哪种蘑菇引起的中毒事件最多？	1	
9256	康	家庭照护				能根据颜色判断蘑菇有毒吗？	1	
9257	康	家庭照护				你了解现场急救吗？现场急救的原则有哪些？	2	
9258	康	家庭照护				您吸烟吗，您被吸烟了吗	24	
9259	康	家庭照护				蜱虫叮咬现场急救步骤与措施？	2	
9260	康	家庭照护				如何防治跳蚤通过家养猫狗宠物叮咬人类？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9261	康	家庭照护				如何进行伤口的处理？	3	
9262	康	家庭照护				如何科学戒烟？	1	
9263	康	家庭照护				如何实施规范的徒手心肺复苏技术？	3	
9264	康	家庭照护				如何遵循现场急救程序，实施急救？	1	
9265	康	家庭照护				烧烫伤的现场急救步骤与措施和注意事项有哪些呢？	3	
9266	康	家庭照护				什么是“小人菌”？	1	
9267	康	家庭照护				什么是毒蘑菇？	2	
9268	康	家庭照护				生长在阴暗潮湿地方的蘑菇有毒，这种说法对吗？	1	
9269	康	家庭照护				锁骨骨折的临时处理方法	1	
9270	康	家庭照护				为什么不建议采食或购买非正规商场出售的野生蘑菇？	1	
9271	康	家庭照护				为什么蘑菇毒素如此神秘？	2	
9272	康	家庭照护				为什么需要电击除颤？	1	
9273	康	家庭照护				为什么要在室内公共场所全面禁烟？	2	
9274	康	家庭照护				为什么有些人戒烟要到戒烟门诊？	2	
9275	康	家庭照护				为什么有些人吸了一辈子烟也没事，不吸烟的人也会得肺癌	2	
9276	康	家庭照护				为什么有些吸烟者不吸烟会浑身不自在？	2	
9277	康	家庭照护				为什么有些烟龄长、吸烟量大的人戒烟后会身体不适？	2	
9278	康	家庭照护				我国常见的神经精神型的蘑菇中毒分为哪几种类型？	1	
9279	康	家庭照护				我国常见的引起光敏性皮炎的蘑菇有哪些？	1	
9280	康	家庭照护				我国常见的引起横纹肌溶解的蘑菇有哪些？	3	
9281	康	家庭照护				我国常见的引起急性肝损害的毒蘑菇有哪些？	1	
9282	康	家庭照护				我国常见的引起急性肾损害的毒蘑菇有哪些？	1	
9283	康	家庭照护				我国常见的引起溶血的毒蘑菇有哪些？	1	
9284	康	家庭照护				我国含毒蕈碱的蘑菇主要有哪些种类？主要中毒症状有哪些？	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9285	康	家庭照护				我国目前的吸烟状况如何？	4	
9286	康	家庭照护				吸烟可以预防新冠肺炎吗？	1	
9287	康	家庭照护				小腿骨折的处理方法	2	
9288	康	家庭照护				胸痛的识别与急救措施？	2	
9289	康	家庭照护				牙齿损伤的现场急救步骤与措施有哪些？	3	
9290	康	家庭照护				烟草烟雾中含有哪些有害物质？	2	
9291	康	家庭照护				因吸烟导致的疾病有哪些？	1	
9292	康	家庭照护				有辛辣、酸涩、恶腥或其他恶味的蘑菇都有毒吗？	1	
9293	康	家庭照护				晕厥患者的现场急救措施有哪些？	2	
9294	康	家庭照护				只要通风好在室内吸烟对别人就没什么影响吗？	2	
9295	康	慢病管理	914	《贝多芬新声》耳科科普	22	咽鼓管视频病例	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41264&wareInfoId=41265
9296	康	慢病管理				咽鼓管结构特点	4	
9297	康	慢病管理				咽鼓管有哪些功能	2	
9298	康	慢病管理				咽鼓管功能障碍分类	4	
9299	康	慢病管理				咽鼓管功能障碍治疗手段	5	
9300	康	慢病管理				什么是分泌性中耳炎？	2	
9301	康	慢病管理				儿童分泌性中耳炎高发的原因	2	
9302	康	慢病管理				儿童分泌性中耳炎的临床表现和危害	5	
9303	康	慢病管理				分泌性中耳炎的治疗方法	5	
9304	康	慢病管理				分泌性中耳炎冬天如何防治	3	
9305	康	慢病管理				什么是人工耳蜗	1	
9306	康	慢病管理				适用的患者类型	2	
9307	康	慢病管理				中耳炎患者能进行人工耳蜗植入吗	2	
9308	康	慢病管理				为什么植入失败？可以二次植入吗？	1	
9309	康	慢病管理				耳聋儿童可以植入吗	1	
9310	康	慢病管理				什么是分泌性中耳炎？儿童分泌性中耳炎为何发病率高？	3	
9311	康	慢病管理				成人得分泌性中耳炎的原因和治疗方法有哪些？	3	
9312	康	慢病管理				儿童分泌性中耳炎的治疗方法？	3	
9313	康	慢病管理				分泌性中耳炎高发的季节是什么时候？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9314	康	慢病管理				什么是鼓膜？鼓膜穿孔的原因有哪些？	4	
9315	康	慢病管理				鼓膜穿孔有哪些危害？	2	
9316	康	慢病管理				植入后的并发症	1	
9317	学	数字素养	915	小棉袄计划	51	删除手机软件	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41202&wareInfoId=41203
9318	学	数字素养				垫付刷单有报酬？要不要做？	1	
9319	学	数字素养				如何下载手机软件	1	
9320	学	数字素养				如何学习跳广场舞	2	
9321	学	数字素养				如何截图	1	
9322	学	数字素养				如何查看退款是否已退回	1	
9323	学	数字素养				如何用手机听书（喜马拉雅）	1	
9324	学	数字素养				如何用手机录屏	1	
9325	学	数字素养				如何用手机投电视屏幕	1	
9326	学	数字素养				如何设置手机壁纸	2	
9327	学	数字素养				如何调大手机字体？	1	
9328	学	数字素养				如何调整屏幕亮度	1	
9329	学	数字素养				如何连接WiFi	2	
9330	学	数字素养				如何退货退回商品	1	
9331	学	数字素养				怎么在网上咨询医生	1	
9332	学	数字素养				怎么用手机买药	2	
9333	学	数字素养				怎么用支付宝识别不认识的花草	1	
9334	学	数字素养				怎么联系淘宝商家	1	
9335	学	数字素养				怎么预约小棉袄热线	1	
9336	学	数字素养				手机挂号	2	
9337	学	数字素养				手机查地图	1	
9338	学	数字素养				手机淘宝如何图片搜索商品	1	
9339	学	数字素养				手机淘宝如何文字搜索商品	1	
9340	学	数字素养				手机淘宝如何语音搜索商品	1	
9341	学	数字素养				手机淘宝怎么分享宝贝给好友	2	
9342	学	数字素养				手机看靠谱养生小知识	1	
9343	学	数字素养				提前收货有红包要不要点	2	
9344	学	数字素养				教您充手机流量	2	
9345	学	数字素养				教您充手机话费	1	
9346	学	数字素养				教您手机买机票	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9347	学	数字素养				教您手机买门票	1	
9348	学	数字素养				教您手机点外卖	3	
9349	学	数字素养				教您手机订酒店	3	
9350	学	数字素养				教您支付宝付钱	1	
9351	学	数字素养				教您支付宝提现	1	
9352	学	数字素养				教您支付宝收钱	1	
9353	学	数字素养				教您支付宝转账	1	
9354	学	数字素养				教您手机打车	2	
9355	学	数字素养				教您手机看新闻	1	
9356	学	数字素养				教您手机订火车票	1	
9357	学	数字素养				教您手机订电影票	1	
9358	学	数字素养				淘宝优惠券怎么使用	1	
9359	学	数字素养				清理手机垃圾	1	
9360	学	数字素养				点击链接输入信息就赔付，要不要输？	2	
9361	学	数字素养				线下转账有优惠？要不要转？	1	
9362	学	数字素养				联系淘宝客服	1	
9363	学	数字素养				调节手机音量	1	
9364	学	数字素养				账号借给别人有钱拿要不要借	1	
9365	学	数字素养				运费险的使用	1	
9366	学	数字素养				退货如何寄回商品	2	
9367	学	数字素养				（坐飞机）调节飞行模式	1	
9368	学	数字素养	916	网购小技巧	8	七天无理由退货是什么	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41193&wareInfoId=41194
9369	学	数字素养				淘宝	1	
9370	学	数字素养				怎么付款？	2	
9371	学	数字素养				怎么寄出货物	2	
9372	学	数字素养				怎么联系人工客服	0	
9373	学	数字素养				怎么买到便宜又好用的东西	1	
9374	学	数字素养				怎么修改收货地址	1	
9375	学	数字素养				怎么找到想买的东西	1	
9376	学	数字素养	917	网络防诈骗课堂	6	骗术1，垫付刷单	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41186&wareInfoId=41187
9377	学	数字素养				骗术2，提前收货	2	
9378	学	数字素养				骗术3，租借账号	1	
9379	学	数字素养				骗术4，冒充商家退款	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
9380	学	数字素养				骗术5，线下转账	1	
9381	学	数字素养				防骗7招大揭秘	8	
9382	学	数字素养	918	网络生活大便利	5	怎么用手机点外卖	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41179&wareInfoId=41181
9383	学	数字素养				怎么用手机挂号看病？	1	
9384	学	数字素养				怎么用手机交水电费？	1	
9385	学	数字素养				怎么用手机买菜	1	
9386	学	数字素养				怎么用手机轻松出行？	1	
9387	学	数字素养	919	智慧金融“漫漫”说	8	健康服务（普通话版）	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41113&wareInfoId=41105
9388	学	数字素养				健康服务（粤语版）	2	
9389	学	数字素养				生活缴费（普通话版）	2	
9390	学	数字素养				生活缴费（粤语版）	2	
9391	学	数字素养				手机支付（普通话版）	2	
9392	学	数字素养				手机支付（粤语版）	2	
9393	学	数字素养				网上购物（普通话版）	2	
9394	学	数字素养				网上购物（粤语版）	2	
9395	乐	戏剧	920	影视作品赏析	7	触摸信仰的力量（张杨《冈仁波齐》）1	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41093&wareInfoId=41094
9396	乐	戏剧				看到生活的另一面（杨德昌《一一》）1	7	
9397	乐	戏剧				明媚的青春忧伤（姜文《阳光灿烂的日子》）1	7	
9398	乐	戏剧				忍把浮名，换了浅斟低唱（刘镇伟《大话西游》）1	7	
9399	乐	戏剧				要有多坚强，才敢念念不忘（曹保平《李米的猜想》）1	7	
9400	乐	戏剧				永葆内心的那份纯真（周星驰《功夫》）1	6	
9401	乐	戏剧				真挚隽永的人间温情（许鞍华《桃姐》）1	7	
9402	为	投资理财	921	小公民财商启蒙课程	12	保护隐私的重要性	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41080&wareInfoId=41081
9403	为	投资理财				别让压岁钱睡着了	15	
9404	为	投资理财				股份与公司	8	
9405	为	投资理财				合理用钱	15	
9406	为	投资理财				互联网隐私保护	13	
9407	为	投资理财				花钱也有大学问	13	
9408	为	投资理财				经济全球化	12	
9409	为	投资理财				钱是怎么来的	17	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9410	为	投资理财				认识人民币	12	
9411	为	投资理财				认识银行	16	
9412	为	投资理财				投资有风险	11	
9413	为	投资理财				我不做小负翁	11	
9414	康	家庭照护	922	幸福家庭方程式：家庭教育的核心秘诀	5	爱孩子从懂孩子开始	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41074&wareInfoId=41075
9415	康	家庭照护				好家风影响孩子的一生	8	
9416	康	家庭照护				你想培养怎样的孩子	11	
9417	康	家庭照护				让孩子喜欢和你沟通的技巧	5	
9418	康	家庭照护				引领孩子度青春	10	
9419	乐	手工	923	塔峙大阿嫂传统手工糕点制作教程	3	塔峙大阿嫂教学片-桂花糕制作	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41070&wareInfoId=41071
9420	乐	手工				塔峙大阿嫂教学片-灰汁团制作	2	
9421	乐	手工				塔峙大阿嫂教学片-青团制作	4	
9422	德	隔代教育	924	上城亲子拾遗	9	八卦田	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41043&wareInfoId=41044
9423	德	隔代教育				剪纸	5	
9424	德	隔代教育				猫耳朵	4	
9425	德	隔代教育				捏面人	5	
9426	德	隔代教育				盘扣	4	
9427	德	隔代教育				片儿川	3	
9428	德	隔代教育				微型风筝	6	
9429	德	隔代教育				虾茸蒸饺	4	
9430	德	隔代教育				小笼包	3	
9431	乐	生活休闲	925	杭州市下城区社区教育民家工作室系列	8	鲍倩鲍大妈聊天工作室	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41034&wareInfoId=41035
9432	乐	生活休闲				方益群奇石收藏工作室	6	
9433	乐	生活休闲				管莉莉莉舞蹈工作室	6	
9434	乐	生活休闲				杭州市下城区社区教育“1050”工程宣传片	14	
9435	乐	生活休闲				乐明潮公益瑜伽教室	6	
9436	乐	生活休闲				潘小禾民间文化创意工作室	5	
9437	乐	生活休闲				张桂英景泰蓝工作室	6	
9438	乐	生活休闲				赵亦军宫廷杭绣工作室	6	
9439	乐	文化				古代诗文中的越窑青瓷	8	
9440	乐	文化				越窑瓷器中的狮、虎、羊、鸡	6	
9441	乐	文化				越窑青瓷与祭祀祝祷民俗	5	
9442	乐	文化				越窑青瓷与尚五风俗	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9443	乐	文化	926	越窑青瓷文化	12	越窑青瓷蕴含的文化元素	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41010&wareInfoId=41011
9444	乐	文化				越窑青瓷中的茶具文化	9	
9445	乐	文化				越窑青瓷中的佛教文化	7	
9446	乐	文化				越窑青瓷中的酒具文化	8	
9447	乐	文化				越窑青瓷中的丧葬文化	13	
9448	乐	文化				越窑青瓷中的尚青风俗	8	
9449	乐	文化				越窑青瓷中的食具文化	5	
9450	乐	文化				越窑青瓷中的喜鸟风俗	5	
9451	乐	生活休闲	927	在学习中养老，在养老中学习—社区共学养老新模式	8	“社区共学养老”的杭州实践	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=41001&wareInfoId=41002
9452	乐	生活休闲				合唱社团唱响夕阳红	8	
9453	乐	生活休闲				健身社团让老年人活出“年轻态”	8	
9454	乐	生活休闲				乐器社团用萨克斯奏响“快乐老年”	7	
9455	乐	生活休闲				旗袍社团浪漫秀起来	9	
9456	乐	生活休闲				社区共学养老的内涵、特征、意义和形式	10	
9457	乐	生活休闲				舞蹈社团舞动的线条	7	
9458	乐	生活休闲				瑜伽社团“瑜”悦生活，“伽”倍快乐	10	
9459	德	公民素养	928	英语思维：打开英语语法的钥匙	10	“情态动词+have+done”那些事	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40979&wareInfoId=40980
9460	德	公民素养				电影中的现在完成时	8	
9461	德	公民素养				定语从句你不知道的事	12	
9462	德	公民素养				故事中的名词性从句	11	
9463	德	公民素养				退一步看被动语态	10	
9464	德	公民素养				小介词，大用处	8	
9465	德	公民素养				疑问句的语序秘密	10	
9466	德	公民素养				英语的时态原理和体系	8	
9467	德	公民素养				英语非谓语动词	11	
9468	德	公民素养				真真假假的if条件句	8	
9469	德	公民素养	929	英语句子的秘密	12	八大句子成分	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40966&wareInfoId=40967
9470	德	公民素养				并列句	5	
9471	德	公民素养				倒装句	7	
9472	德	公民素养				定语从句	6	
9473	德	公民素养				反义疑问句	6	
9474	德	公民素养				感叹句	6	
9475	德	公民素养				简单句的五大基本句型	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9476	德	公民素养				名词性从句	8	
9477	德	公民素养				强调句	9	
9478	德	公民素养				英语句子的核心	5	
9479	德	公民素养				长难句的突破	8	
9480	德	公民素养				状语从句	9	
9481	乐	生活休闲	930	行走龙游——龙游风景名胜双语介绍	9	姜席堰	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40956&wareInfoId=40957
9482	乐	生活休闲				六春湖	7	
9483	乐	生活休闲				龙和渔业园	6	
9484	乐	生活休闲				龙天红木小镇1	6	
9485	乐	生活休闲				龙天红木小镇2	7	
9486	乐	生活休闲				龙游石窟	6	
9487	乐	生活休闲				民居苑	8	
9488	乐	生活休闲				畲族社里	6	
9489	乐	生活休闲				天池荷花	8	
9490	乐	文化	931	心手合一——浙江民间工艺（人物篇）	7	篾匠中的石匠——徐和校	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40948&wareInfoId=40949
9491	乐	文化				男工宫廷杭绣唯一传承人——赵亦军	7	
9492	乐	文化				人生如秤——董建章	6	
9493	乐	文化				她以缝纫机代笔画了半个多世纪——王文瑛	7	
9494	乐	文化				一双筷子夹起别样的人生——王连道	6	
9495	乐	文化				纸间折学教育者——陶清根	6	
9496	乐	文化				中国1号笛箫制作师——邹叙生	6	
9497	乐	手工	932	玩美布艺	10	不织布基础知识及操作	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40937&wareInfoId=40938
9498	乐	手工				龙猫卡包的制作	9	
9499	乐	手工				猫头鹰钥匙包的制作	8	
9500	乐	手工				西瓜书签的制作	6	
9501	乐	手工				小发卡的制作	7	
9502	乐	手工				小象挂件的制作	8	
9503	乐	手工				小熊杯垫的制作	8	
9504	乐	手工				心形杯垫的制作	6	
9505	乐	手工				长颈鹿挂件的制作	8	
9506	乐	手工				针插的制作	7	
9507	乐	戏剧				电影魔术师——奥逊·威尔斯	6	
9508	乐	戏剧				电影社会哲学家——马丁·斯科塞斯	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9509	乐	戏剧	933	世界顶级电影导演大师漫谈	10	电影诗人——安德烈·塔可夫斯基	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40926&wareInfoId=40927
9510	乐	戏剧				赋予电影深度的人——谢尔盖·爱森斯坦	6	
9511	乐	戏剧				极简主义大师——罗伯特·布列松	6	
9512	乐	戏剧				领路先锋——弗朗西斯·福特·科波拉	6	
9513	乐	戏剧				全能类型王——斯坦利·库布里克	4	
9514	乐	戏剧				生活流大师——米开朗琪罗·安东尼奥尼	6	
9515	乐	戏剧				悬念大师——阿尔弗雷德·希区柯克	6	
9516	乐	戏剧				意识流大师——费德里科·费里尼	6	
9517	康	心理健康	934	情绪管理的智慧和策略	10	揭开情绪的面纱	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40904&wareInfoId=40906
9518	康	心理健康				认识不良情绪之悲伤	8	
9519	康	心理健康				如何结合微表情去观察和识别情绪？	6	
9520	康	心理健康				认识不良情绪之愤怒	7	
9521	康	心理健康				情绪管理三步法察觉、转变和行动	6	
9522	康	心理健康				认识不良情绪之孤独	8	
9523	康	心理健康				认识不良情绪之焦虑	8	
9524	康	心理健康				学会表达情绪,而不是用情绪表达	7	
9525	康	心理健康				认识不良情绪之恐惧	7	
9526	康	心理健康				缓解不良情绪的具体策略	6	
9527	乐	文化	935	魅力“浙”文化：书院文化	5	《传承文脉+家国情怀》书院文化	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40865&wareInfoId=40866
9528	乐	文化				《家族兴学+泽被乡里》浦江东明书院	10	
9529	乐	文化				《维系讲会+传承心学》姚江书院	10	
9530	乐	文化				《孝悌之道+诗礼传家》杭州万松书院	11	
9531	乐	文化				《盐商学府+湖山舫课》崇文书院	9	
9532	乐	文化	936	魅力“浙”文化：名人文化	4	百年回望丰子恺	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40860&wareInfoId=40861
9533	乐	文化				百年一缶翁+苦铁吴昌硕	7	
9534	乐	文化				民族之魂+呐喊者鲁迅	8	
9535	乐	文化				青藤余韵+奇才徐渭	11	
9536	乐	舞蹈	937	美丽芭蕾	10	芭蕾手位和脚位	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40849&wareInfoId=40850
9537	乐	舞蹈				芭蕾舞小组合	9	
9538	乐	舞蹈				擦地	6	
9539	乐	舞蹈				常用舞姿造型	5	
9540	乐	舞蹈				蹲和立半脚尖	7	
9541	乐	舞蹈				勾绷脚	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9542	乐	舞蹈				击破不良体态的训练方法	7	
9543	乐	舞蹈				基本体态	4	
9544	乐	舞蹈				认识芭蕾	6	
9545	乐	舞蹈				小踢腿	6	
9546	乐	生活休闲	938	建设美丽庭院——助力乡村振兴	9	蓝雪花	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40839&wareInfoId=40840
9547	乐	生活休闲				枇杷的栽培	7	
9548	乐	生活休闲				水蜜桃	6	
9549	乐	生活休闲				水仙花	6	
9550	乐	生活休闲				四季海棠	6	
9551	乐	生活休闲				蟹爪兰	5	
9552	乐	生活休闲				杨梅的栽培	6	
9553	乐	生活休闲				樱桃的栽培	5	
9554	乐	生活休闲				长寿花	4	
9555	德	隔代教育	939	3~6岁儿童心理发展的家庭教育指导	10	“陪着”不等于“陪伴”——高质量的陪伴（1）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40828&wareInfoId=40829
9556	德	隔代教育				“说教”不如“同行”——高质量的陪伴（2）	6	
9557	德	隔代教育				拜托，别再对我说“奶语”——儿童语言培养	7	
9558	德	隔代教育				蹲下来，重新认识孩子——儿童期的意义	7	
9559	德	隔代教育				今天，我真的很生气——儿童情绪表达	7	
9560	德	隔代教育				看蚂蚁搬家多有意思呀——儿童生活美学	6	
9561	德	隔代教育				我们还是好朋友——儿童人际交往	7	
9562	德	隔代教育				我是“熊孩子”，你是“熊家长”——儿童社会性培养	7	
9563	德	隔代教育				我想问的问题那么多——儿童科学思维	7	
9564	乐	生活休闲				嘘，不要打扰我——儿童专注力养成	7	
9565	德	隔代教育				把自己交给孩子“照顾”	6	
9566	德	隔代教育				多用肯定式，避免否定语	6	
9567	德	隔代教育				二胎政策下的隔代教育	7	
9568	德	隔代教育				隔代教育的类型	6	
9569	德	隔代教育				隔代教育的劣势二对儿童性格的影响	5	
9570	德	隔代教育				隔代教育的劣势一潜在弊端	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9571	德	隔代教育	940	隔代教育	29	隔代教育的优势二深厚的祖孙感情	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40798&wareInfoId=40799
9572	德	隔代教育				隔代教育的优势三充裕的时间和精力	5	
9573	德	隔代教育				隔代教育的优势四丰富的社会阅历和人生经验	5	
9574	德	隔代教育				隔代教育的优势一丰富的育儿经验	6	
9575	德	隔代教育				隔代教育中“倾听的艺术”	6	
9576	德	隔代教育				鼓励孩子，做孩子的“粉丝”	6	
9577	德	隔代教育				孩子的礼仪教育	6	
9578	德	隔代教育				健康的隔代教育，美好的家庭关系	6	
9579	德	隔代教育				教会孩子做家务	6	
9580	德	隔代教育				培养孩子阅读的习惯	6	
9581	德	隔代教育				培养孩子正常的作息习惯	6	
9582	德	隔代教育				平等沟通，听到孩子的心里话	5	
9583	德	隔代教育				让孩子学会独立思考	6	
9584	德	隔代教育				认识隔代教育的社会背景	6	
9585	德	隔代教育				如何避免隔代教育的负面影响	6	
9586	德	隔代教育				如何避免隔代教育中的溺爱	6	
9587	德	隔代教育				如何教会孩子自立	6	
9588	德	隔代教育				赏识孩子，走向成功的第一步	6	
9589	德	隔代教育				什么是健康的隔代教育	6	
9590	德	隔代教育				适当惩罚，成长的必修课	6	
9591	德	隔代教育				拖延症要从小杜绝	6	
9592	德	隔代教育				信任孩子，激发孩子的内驱力	6	
9593	德	隔代教育				赞美孩子，浇灌美好的品质	6	
9594	为	投资理财	941	读懂生活中的营销术	14	“星爸”这么贵，为什么依然受欢迎？	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40770&wareInfoId=40771
9595	为	投资理财				餐饮连锁为何越来越多？	10	
9596	为	投资理财				丑小鸭变身“白天鹅”	10	
9597	为	投资理财				诡异的消费者购买行为“黑箱”！	9	
9598	为	投资理财				交换是人的天性，市场是看不见的“手”	9	
9599	为	投资理财				今天你点餐了吗？快餐业悄然兴起的原因	9	
9600	为	投资理财				琳琅满目的商品，怎样选择适合自己的商品？	9	
9601	为	投资理财				学点营销，体验变身“上帝”！	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9602	为	投资理财				营销创造美好生活（课程导学）	5	
9603	为	投资理财				营销套路为何越来越多？	8	
9604	为	投资理财				怎样发现市场商机？	10	
9605	为	投资理财				怎样在竞争中取胜？	10	
9606	为	投资理财				找对目标，猪也能飞起来	9	
9607	为	投资理财				直播带货，为何异军突起？	10	
9608	德	公民素养	942	单词“三十六记”——英语词汇高效学习法	17	记”拆词解意	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40752&wareInfoId=66563
9609	德	公民素养				记”拆词解意词根	6	
9610	德	公民素养				记”拆词解意词缀	10	
9611	德	公民素养				记”拆词解意词根词缀特征和规律	6	
9612	德	公民素养				记”拆词解意常见词根词缀	6	
9613	德	公民素养				记”拆词解意高频词根词缀	6	
9614	德	公民素养				记”拆词解意专业词根词缀	6	
9615	德	公民素养				记”自然拼读元音字母	7	
9616	德	公民素养				记”自然拼读元辅字母组合	4	
9617	德	公民素养				记”自然拼读辅音字母	6	
9618	德	公民素养				记”自然拼读辅音字母组合	6	
9619	德	公民素养				记”自然拼读不规则的	6	
9620	德	公民素养				记”自然拼读学以致用	8	
9621	德	公民素养				记”追本溯源文化典故	5	
9622	德	公民素养				记”追本溯源起源	4	
9623	德	公民素养				记”开枝散叶	6	
9624	德	公民素养				记”未完待续	9	
9625	乐	文化	943	传播好声音·文脉诵中华	10	变化合理的节奏	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40741&wareInfoId=40742
9626	乐	文化				开启诵读的大门	7	
9627	乐	文化				快慢合宜的语速	13	
9628	乐	文化				拿捏得当的语气	13	
9629	乐	文化				起伏明显的语势	11	
9630	乐	文化				设置合理的停连	14	
9631	乐	文化				诵读的正确打开方式	10	
9632	乐	文化				诵读前的综合感受	9	
9633	乐	文化				诵读者的身心状态	10	
9634	乐	文化				寻找准确的重音	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9635	学	文学	944	走进英美文学品味历史人生	7	《傲慢与偏见》——完美爱情的保鲜品	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40733&wareInfoId=40734
9636	学	文学				《罗密欧与朱丽叶》——西方的梁山伯与祝英台	9	
9637	学	文学				《麦琪的礼物》——世间最珍贵的礼物	11	
9638	学	文学				《卖花女》——窈窕淑女、君子好逑	9	
9639	学	文学				《汤姆索亚历险记》——小顽童的逆袭人生	9	
9640	学	文学				《王子与贫儿》——西方的变形记	8	
9641	学	文学				《威尼斯商人》——正义与友情的力量	10	
9642	乐	绘画	945	中国近代爱国主义题材美术作品赏析	8	革命理想高于天	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40724&wareInfoId=40725
9643	乐	绘画				攻占总统府	9	
9644	乐	绘画				黄山汤口	9	
9645	乐	绘画				开国大典	8	
9646	乐	绘画				蛙声十里出山泉	5	
9647	乐	绘画				万山红遍层林尽染	7	
9648	乐	绘画				愚公移山	7	
9649	乐	绘画				战地黄花分外香	7	
9650	康	中医保健	946	音乐大师经典作品的力量	8	导论	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40715&wareInfoId=40723
9651	乐	声乐				巴赫作品之信仰	7	
9652	乐	声乐				贝多芬作品之刚毅	9	
9653	乐	声乐				德彪西作品之创新	9	
9654	乐	声乐				莫扎特作品之快乐	9	
9655	乐	声乐				普罗科菲耶夫作品之勇敢	10	
9656	乐	声乐				强力集团作品之合作	8	
9657	乐	声乐				肖邦作品之爱国	10	
9658	乐	生活休闲	947	谚语中的管理智慧	8	凡事预则立，不预则废	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40706&wareInfoId=40707
9659	乐	生活休闲				将在外，君命有所不受	6	
9660	乐	生活休闲				未雨绸缪VS亡羊补牢	6	
9661	乐	生活休闲				用人勿疑，疑人勿用	7	
9662	乐	生活休闲				欲速则不达	5	
9663	乐	生活休闲				只有糟糕的将军，没有糟糕的士兵	6	
9664	乐	生活休闲				众人拾柴火焰高	5	
9665	乐	生活休闲				重赏之下，必有勇夫	6	
9666	乐	文化				白居易《钱塘湖石记》	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9667	乐	文化	948	欣赏名作　品味杭州	10	常安《重修湖心亭记》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40695&wareInfoId=40696
9668	乐	文化				林纾《记九溪十八涧》	11	
9669	乐	文化				秦观《龙井记》	11	
9670	乐	文化				吴昌硕《西泠印社记》	10	
9671	乐	文化				吴儆《钱塘观潮记》	10	
9672	乐	文化				杨慎《苏堤始末》	13	
9673	乐	文化				俞樾《杭州重建庆春桥记》	11	
9674	乐	文化				张岱《西湖七月半》	12	
9675	乐	文化				张恨水《西湖十可厌》	10	
9676	为	投资理财	949	闲话投资	10	股民应该具备的素质	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40684&wareInfoId=40685
9677	为	投资理财				股票的本质	10	
9678	为	投资理财				快速阅读公司年报	9	
9679	为	投资理财				如何给一个股票定价	9	
9680	为	投资理财				如何看待股价波动	7	
9681	为	投资理财				套利	11	
9682	为	投资理财				投资案例中国建材（上）	9	
9683	为	投资理财				投资案例中国建材（下）	10	
9684	为	投资理财				投资与投机	7	
9685	为	投资理财				信息获取	10	
9686	德	公民素养	950	微信背后的套路	10	二级传播理论	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40673&wareInfoId=40674
9687	德	公民素养				蝴蝶效应2	5	
9688	德	公民素养				六度分离理论	5	
9689	德	公民素养				马特莱法则	6	
9690	德	公民素养				鸟笼逻辑	6	
9691	德	公民素养				破窗效应	5	
9692	德	公民素养				人际关系三维理论	6	
9693	德	公民素养				手表定律	6	
9694	德	公民素养				羊群效应	6	
9695	德	公民素养				晕轮效应	5	
9696	学	数字素养	951	数学文化赏析2	7	阿拉伯数字的来源	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40665&wareInfoId=40666
9697	学	数字素养				笛卡尔坐标几何	6	
9698	学	数字素养				古代中国数学名题	7	
9699	学	数字素养				数学的魅力1	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9700	学	数字素养				数学的魅力2	7	y?courseId=40665&wareInfoId=40666
9701	学	数字素养				无理数	5	
9702	学	数字素养				芝诺悖论	5	
9703	德	公民素养	952	生态文明建设与浙江实践	6	新时代社会主义生态文明建设的绿色发展路径	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40658&wareInfoId=40659
9704	德	公民素养				新时代社会主义生态文明建设的生态治理保障	6	
9705	德	公民素养				新时代社会主义生态文明建设的指导思想	7	
9706	德	公民素养				浙江的绿色科技创新	6	
9707	德	公民素养				浙江的美丽城市建设	7	
9708	德	公民素养				浙江的美丽乡村建设	6	
9709	乐	戏剧	953	看电影 品人生学英语	10	Death+Penalty	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40606&wareInfoId=40607
9710	乐	戏剧				Employability	9	
9711	乐	戏剧				Expertise	7	
9712	乐	戏剧				Fight+or+Flight	10	
9713	乐	戏剧				Freedom	9	
9714	乐	戏剧				Friendship	9	
9715	乐	戏剧				Gun+Control	7	
9716	乐	戏剧				Hope	10	
9717	乐	戏剧				Perseverance	10	
9718	乐	戏剧				The+Power+of+Music	8	
9719	德	隔代教育	954	Scratch少儿趣味编程入门	18	变色机器人	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40566&wareInfoId=40567
9720	德	隔代教育				单板球	6	
9721	德	隔代教育				海底世界（一）	5	
9722	德	隔代教育				海底世界（二）	6	
9723	德	隔代教育				简易画图工具	5	
9724	德	隔代教育				接苹果	6	
9725	德	隔代教育				垃圾分类	5	
9726	德	隔代教育				模拟升国旗	7	
9727	德	隔代教育				让小猫走起来	6	
9728	德	隔代教育				升级版画图工具	6	
9729	德	隔代教育				时钟	6	
9730	德	隔代教育				坦克大战（程序）	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9731	德	隔代教育				乌鸦喝水	5	
9732	德	隔代教育				小猫参加舞会（一）	6	
9733	德	隔代教育				小猫参加舞会（二）	5	
9734	德	隔代教育				小猫跳楼梯（一）	5	
9735	德	隔代教育				小猫跳楼梯（二）	5	
9736	德	隔代教育				小树苗长大	6	
9737	乐	文化	955	《中国建筑史》课程思政教学设计案例	4	传统民居的营建智慧	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40561&wareInfoId=40562
9738	乐	文化				祠堂里的民族记忆	8	
9739	乐	文化				一代宗师梁思成的建筑精神	8	
9740	乐	文化				紫禁城里的美学追求	9	
9741	为	志愿服务	956	最美浙江人	5	陈望道	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40555&wareInfoId=40556
9742	为	志愿服务				鲁冠球	5	
9743	为	志愿服务				万少华	5	
9744	为	志愿服务				王会悟	5	
9745	为	志愿服务				杨静娟	5	
9746	乐	生活休闲	957	园艺学概论	29	灌溉与排水	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40514&wareInfoId=40515
9747	乐	生活休闲				光环境的调控	6	
9748	乐	生活休闲				果树的整形修剪技术	6	
9749	乐	生活休闲				嫁接繁殖	6	
9750	乐	生活休闲				间苗、定苗与补苗	7	
9751	乐	生活休闲				扦插育苗	6	
9752	乐	生活休闲				设施栽培	8	
9753	乐	生活休闲				什么是园艺	7	
9754	乐	生活休闲				施肥技术	7	
9755	乐	生活休闲				土壤管理制度	7	
9756	乐	生活休闲				温度调控	8	
9757	乐	生活休闲				营养诊断	6	
9758	乐	生活休闲				园产品的采收	8	
9759	乐	生活休闲				园艺产业的发展热点	9	
9760	乐	生活休闲				园艺生产发展的特点	7	
9761	乐	生活休闲				园艺植物的根	8	
9762	乐	生活休闲				园艺植物的花	7	
9763	乐	生活休闲				园艺植物的茎	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9764	乐	生活休闲				园艺植物的生命周期	8	
9765	乐	生活休闲				园艺植物的实用分类法	8	
9766	乐	生活休闲				园艺植物的休眠	6	
9767	乐	生活休闲				园艺植物的芽	8	
9768	乐	生活休闲				园艺植物的叶	8	
9769	乐	生活休闲				园艺植物的植物学分类	7	
9770	乐	生活休闲				园艺植物的种子和幼苗	7	
9771	乐	生活休闲				园艺植物品种选育的任务	7	
9772	乐	生活休闲				园艺植物种质资源	6	
9773	乐	生活休闲				植物生长发育的整体性	7	
9774	乐	生活休闲				种植制度	6	
9775	德	公民素养	958	英汉语言对比及互译对策	10	被动与主动（Passivevs.Active)	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40492&wareInfoId=40493
9776	德	公民素养				简约与繁复（Complexvs.Simplex)	9	
9777	德	公民素养				讲平实与重韵律(Plainandfactualvs.Rhymicandsymmetrical)	7	
9778	德	公民素养				静态与动态（Staticvs.Dynamic)	8	
9779	德	公民素养				视点流动与视点固定(Movingpointofsightvs.Fixedpointofsight)	8	
9780	德	公民素养				形合与意合（Hypotaxivs.Parataxis)	9	
9781	德	公民素养				有灵主语与无灵主语（Impersonalvs.Personal)	7	
9782	德	公民素养				语序相对灵活与语序相对固定(Relativelyfixedvs.Relativelyflexible)	8	
9783	德	公民素养				正三角与倒三角（End-weightvs.Top-heavy)	7	
9784	德	公民素养				主语突出与主题突出（Subject-prominencevs.Topic-prominence)	8	
9785	德	公民素养				李宁案之李宁构成组织卖淫罪吗？	11	
9786	德	公民素养				宋福祥案之见死不救构成不作为犯罪吗？	11	
9787	德	公民素养				许霆案之二许霆构成盗窃罪吗？	11	
9788	德	公民素养				许霆案之三许霆构成诈骗罪或侵占罪吗？	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9789	德	公民素养	959	以法说案：像法律人一样思考	10	许霆案之一许霆的行为是民事不法还是刑事犯罪？	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40481&wareInfoId=40482
9790	德	公民素养				以法说案像法律人一样思考	11	
9791	德	公民素养				于欢案之二于欢的行为属于防卫过当吗？	11	
9792	德	公民素养				于欢案之三于欢的行为是否属于特殊防卫？	10	
9793	德	公民素养				于欢案之四要个债怎么就犯罪了？	12	
9794	德	公民素养				于欢案之一于欢的行为是正当防卫吗？	9	
9795	乐	生活休闲	960	一起看广告	10	动画广告	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40470&wareInfoId=40471
9796	乐	生活休闲				广告创意	7	
9797	乐	生活休闲				广告可以这样玩	7	
9798	乐	生活休闲				广告文案	6	
9799	乐	生活休闲				互动广告	7	
9800	乐	生活休闲				平面广告	7	
9801	乐	生活休闲				什么是广告	8	
9802	乐	生活休闲				实拍广告	7	
9803	乐	生活休闲				投放策略	8	
9804	乐	生活休闲				影视广告	6	
9805	乐	文化				20181125《常山喝彩》	24	
9806	乐	文化				安吉鄣吴竹扇	26	
9807	乐	文化				常山喝彩	24	
9808	乐	文化				处州应星楼	22	
9809	乐	文化				德清防风茶	20	
9810	乐	文化				东阳木雕	23	
9811	乐	文化				洞房悄悄静幽幽1	11	
9812	乐	文化				读西厢1	7	
9813	乐	文化				富春山水文化1	27	
9814	乐	文化				海门老街	20	
9815	乐	文化				海宁皮影戏1	23	
9816	乐	文化				海盐滚灯	18	
9817	乐	文化				湖笔1	24	
9818	乐	文化				黄岩蜜桔	24	
9819	乐	文化				黄岩蜜橘	24	
9820	乐	文化				嘉善田歌	23	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9821	乐	文化	961	一地一品：浙江多元文化探索	60	金花剪纸	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40409&wareInfoId=40410
9822	乐	文化				金华婺剧	25	
9823	乐	文化				缙云烧饼	20	
9824	乐	文化				九华立春祭1	20	
9825	乐	文化				浪荡子1	14	
9826	乐	文化				乐清黄杨木雕	25	
9827	乐	文化				龙泉青瓷	28	
9828	乐	文化				龙游发糕1	19	
9829	乐	文化				那一日	7	
9830	乐	文化				南宋四艺	19	
9831	乐	文化				念唱瑞安童谣，学说瑞安方言1	24	
9832	乐	文化				宁波年糕	20	
9833	乐	文化				瓯绣1	21	
9834	乐	文化				磐安迎大旗1	21	
9835	乐	文化				品东海火山茶会禅道1	25	
9836	乐	文化				平湖风俗1	23	
9837	乐	文化				浦江乱弹	22	
9838	乐	文化				千年珍品话龙井1	19	
9839	乐	文化				琴心1	8	
9840	乐	文化				青田石文化	24	
9841	乐	文化				青田鱼灯舞	21	
9842	乐	文化				衢州南孔文化	25	
9843	乐	文化				瑞安非物质文化拾遗1	25	
9844	乐	文化				上虞越窑青瓷	23	
9845	乐	文化				绍兴黄酒	20	
9846	乐	文化				探寻畲医探索畲药	23	
9847	乐	文化				天一阁与藏书文化	28	
9848	乐	文化				桐乡蓝印花布	22	
9849	乐	文化				温州矾塑1	22	
9850	乐	文化				婺州窑1	25	
9851	乐	文化				仙居无骨花灯	25	
9852	乐	文化				萧山手绣花边	20	
9853	乐	文化				小九妹	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9854	乐	文化				新市羊肉	22	
9855	乐	文化				兴冲冲奉命把花送1	12	
9856	乐	文化				烟雨南湖1	22	
9857	乐	文化				严州小吃1	20	
9858	乐	文化				永嘉麦饼	21	
9859	乐	文化				永康锡雕1	25	
9860	乐	文化				玉环渔乡风俗谈吃	26	
9861	乐	文化				云和木玩，童话世界	21	
9862	乐	文化				长兴百叶龙	19	
9863	乐	文化				舟山渔民画1	18	
9864	乐	文化				诸暨西施小吃	23	
9865	为	创新创业	962	乡村旅游服务升级微讲堂	10	服务提升之购在乡村	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40385&wareInfoId=40386
9866	为	创新创业				服务提升之情在乡村	6	
9867	为	创新创业				服务提升之食在乡村	6	
9868	为	创新创业				服务提升之行在乡村	8	
9869	为	创新创业				服务提升之游在乡村	6	
9870	为	创新创业				服务提升之娱在乡村	6	
9871	为	创新创业				服务提升之住在乡村	7	
9872	为	创新创业				乡村旅游发展历程	6	
9873	为	创新创业				乡村旅游发展趋势	6	
9874	为	创新创业				乡村旅游起源	7	
9875	乐	生活休闲	963	鲜切花生产技术	8	百合种球种植	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40376&wareInfoId=40377
9876	乐	生活休闲				非洲菊的栽培管理	10	
9877	乐	生活休闲				切花香石竹的栽培管理	8	
9878	乐	生活休闲				切花月季的栽培管理	9	
9879	乐	生活休闲				鲜切花的采收	10	
9880	乐	生活休闲				鲜切花的分级与包装	10	
9881	乐	生活休闲				鲜切花品种的选择	16	
9882	乐	生活休闲				鲜切花生产设施	10	
9883	乐	舞蹈				弹踢腿跳	5	
9884	乐	舞蹈				弓步跳	6	
9885	乐	舞蹈				后吸腿跳	4	
9886	乐	舞蹈				健美操基本步伐开合跳	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9887	乐	舞蹈	964	我型我塑：健美操	10	健美操基本步伐踏步	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40365&wareInfoId=40366
9888	乐	舞蹈				健美操基本步伐踢腿跳	4	
9889	乐	舞蹈				健美操基本步伐吸腿跳	5	
9890	乐	舞蹈				健美操基础知识简介	7	
9891	乐	舞蹈				健美操组合（二）	6	
9892	乐	舞蹈				健美操组合（一）	5	
9893	乐	生活休闲	965	玩转木玩	10	八仙过海	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40345&wareInfoId=40346
9894	乐	生活休闲				华容道	8	
9895	乐	生活休闲				记忆棋	6	
9896	乐	生活休闲				九连环	10	
9897	乐	生活休闲				孔明棋	7	
9898	乐	生活休闲				鲁班锁	8	
9899	乐	生活休闲				七巧板	6	
9900	乐	生活休闲				骰子神龙	6	
9901	乐	生活休闲				益智玩具	5	
9902	乐	生活休闲				中国象棋	9	
9903	乐	生活休闲	966	特色野生花卉资源及开发利用	11	特色野生花卉开发利用成功案例	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40322&wareInfoId=40323
9904	乐	生活休闲				特色野生花卉相关概念的介绍	9	
9905	乐	生活休闲				特色野生花卉在森林旅游中的应用	11	
9906	乐	生活休闲				特色野生花卉在园林中的应用	9	
9907	乐	生活休闲				特色野生花卉资源的分类	12	
9908	乐	生活休闲				特色野生花卉资源调查的基本方法	13	
9909	乐	生活休闲				野生花卉种子的播种与播后管理	11	
9910	乐	生活休闲				野生花卉种子的采收与处理	9	
9911	乐	生活休闲				引种驯化的概念与意义	12	
9912	乐	生活休闲				引种驯化的原则与方法	11	
9913	乐	生活休闲				营养繁殖育苗	11	
9914	为	投资理财	967	生活中的营销学	9	打印店涨价了	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40301&wareInfoId=40302
9915	为	投资理财				喝百事还是喝可乐？	6	
9916	为	投资理财				今天你淘宝了吗？	7	
9917	为	投资理财				两家水果店的价格不一样？	6	
9918	为	投资理财				朋友圈里的微商	5	
9919	为	投资理财				生活中的产品与品牌	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9920	为	投资理财				我的大学我做主	12	
9921	为	投资理财				我就是我，不一样的风景	6	
9922	为	投资理财				爷爷、爸爸和我	6	
9923	康	食品营养	968	生活中不可不知的营养知识	10	“无所不能”的保健品	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40290&wareInfoId=40291
9924	康	食品营养				胆固醇真的有这么可怕	7	
9925	康	食品营养				蛋白质，生命的基础	7	
9926	康	食品营养				矿物质，生长发育的必要元素	10	
9927	康	食品营养				膳食纤维，第七大营养素	8	
9928	康	食品营养				蔬菜的营养价值	7	
9929	康	食品营养				水，生命之源	9	
9930	康	食品营养				碳水化合物，机体活动的动力	8	
9931	康	食品营养				夜盲症的克星—维生素A	8	
9932	康	食品营养				脂肪，人体不可缺少的物质	9	
9933	乐	绘画	969	设计素描	10	从创意走向设计	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40279&wareInfoId=40280
9934	乐	绘画				从工具认识设计素描	6	
9935	乐	绘画				从素描走向设计	8	
9936	乐	绘画				共生创意	8	
9937	乐	绘画				可塑性创意	7	
9938	乐	绘画				链接创意	6	
9939	乐	绘画				皮肤替代创意	8	
9940	乐	绘画				设计中的抽象艺术	6	
9941	乐	绘画				异影创意	9	
9942	乐	绘画				置换创意	7	
9943	乐	文化	970	少数民族风俗中的数学烙印	10	序	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40268&wareInfoId=40276
9944	乐	文化				白族宗教等文化中的数学元素	6	
9945	乐	文化				傣族习俗中的数学思想	6	
9946	乐	文化				蒙古族生活中的数学智慧	6	
9947	乐	文化				苗族银饰中的数学变换	5	
9948	乐	文化				纳西文字中的数学	5	
9949	乐	文化				畲族服饰中的数学图形	6	
9950	乐	文化				水族数的概念及历法中的古老数学	7	
9951	乐	文化				瑶族生活中的数学文化	6	
9952	乐	文化				壮族古老的数学智慧	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9953	德	时事思政	971	人人都可以读懂政治学	10	封建君主政治	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40246&wareInfoId=40247
9954	德	时事思政				改革开放后的政治生活	6	
9955	德	时事思政				近代中国政治	6	
9956	德	时事思政				文人眼中的政治	5	
9957	德	时事思政				西方政治一定好吗	6	
9958	德	时事思政				新时代的政治生活	7	
9959	德	时事思政				新中国成立后的政治	4	
9960	德	时事思政				雅典民主政治	5	
9961	德	时事思政				政治并不抽象	6	
9962	德	时事思政				政治是什么	9	
9963	德	公民素养	972	清廉好家风·浙江好乡贤	6	包玉刚	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40239&wareInfoId=40240
9964	德	公民素养				蒋梦麟	4	
9965	德	公民素养				沈钧儒	4	
9966	德	公民素养				陶行知	5	
9967	德	公民素养				章乃器	4	
9968	德	公民素养				章太炎	5	
9969	德	公民素养	973	旅行必备：12种礼仪助您优雅畅游世界	12	电话礼仪声暖人心，交流有礼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40226&wareInfoId=40228
9970	德	公民素养				服饰礼仪穿搭有道，彰显气质	8	
9971	德	公民素养				购物礼仪优雅选购，文明消费	5	
9972	德	公民素养				机场礼仪从容登机，展现优雅	5	
9973	德	公民素养				介绍礼仪自我展现，真诚相交	6	
9974	德	公民素养				咖啡礼仪品味香醇，时光悠闲	5	
9975	德	公民素养				乘机礼仪高空飞行，礼仪相伴	5	
9976	德	公民素养				馈赠礼仪礼物传情，心意恰当	6	
9977	德	公民素养				西餐礼仪刀叉轻舞，风范尽显	7	
9978	德	公民素养				小费礼仪文化为鉴，合理致谢	6	
9979	德	公民素养				观光礼仪文明游览，尊重风俗	6	
9980	德	公民素养				酒店礼仪舒心入住，礼遇周到	5	
9981	德	隔代教育				财商教育从孩子开始	6	
9982	德	隔代教育				从“孟母三迁”谈如何给孩子创造良好的成长环境	6	
9983	德	隔代教育				挫折教育孩子成长的必修课	7	
9984	德	隔代教育				孩子逆反时家长该如何应对	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
9985	德	隔代教育	974	智慧家庭教育微课堂	10	积极的心态让孩子在“阳光”下成长	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40544&wareInfoId=40545
9986	德	隔代教育				情商教育从孩子做起	6	
9987	德	隔代教育				赏识孩子的勤奋和努力，让孩子在正确的赞美中成长	7	
9988	德	隔代教育				学会放手，让孩子在独立中成长	7	
9989	德	隔代教育				以身作则给孩子最好的榜样	6	
9990	德	隔代教育				自信是孩子成长的内在发动机	5	
9991	德	公民素养	975	基于思维导图的英语词汇短语学习	10	《人文英语3》词汇总结	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40215&wareInfoId=40216
9992	德	公民素养				Community+Security主题词汇裂变	5	
9993	德	公民素养				Crime+Prevention+主题词汇裂变	6	
9994	德	公民素养				Elderly+Care主题词汇裂变	8	
9995	德	公民素养				Giving+a+Speech主题词汇裂变	8	
9996	德	公民素养				Language+Learning主题词汇裂变	9	
9997	德	公民素养				Lifelong+Learning主题词汇裂变	9	
9998	德	公民素养				Modern+Educational+Technology主题词汇裂变	8	
9999	德	公民素养				Parenting+Children+主题词汇裂变	6	
10000	德	公民素养				思维导图下的词汇裂变	7	
10001	德	时代前沿	976	换双眼睛看新能源	10	低碳与生活	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40204&wareInfoId=40205
10002	德	时代前沿				新能源汽车	7	
10003	德	时代前沿				新能源为什么新	5	
10004	德	时代前沿				新能源之地热能	5	
10005	德	时代前沿				新能源之风能	6	
10006	德	时代前沿				新能源之海洋能	6	
10007	德	时代前沿				新能源之核能	8	
10008	德	时代前沿				新能源之氢能	6	
10009	德	时代前沿				新能源之生物质能	5	
10010	德	时代前沿				新能源之太阳能	6	
10011	康	中医保健	977	杭州名中医馆	1	杭州历史上的名中医	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40202&wareInfoId=40203
10012	德	时代前沿				乡村社会结构变迁历程	5	
10013	德	时代前沿				浙江乡村产业、就业结构变迁	3	
10014	德	时代前沿				浙江乡村公共产品的发展	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10015	德	时代前沿	978	改革开放40年	17	浙江乡村公共产品建设分析	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40173&wareInfoId=40174
10016	德	时代前沿				浙江乡村公共基础设施建设	4	
10017	德	时代前沿				浙江乡村基层公共权力组织的演变	4	
10018	德	时代前沿				浙江乡村家庭结构变迁	3	
10019	德	时代前沿				浙江乡村阶层分化与社会流动	4	
10020	德	时代前沿				浙江乡村社会保障的发展	4	
10021	德	时代前沿				浙江乡村社会变迁特征	4	
10022	德	时代前沿				浙江乡村社会发展概述	5	
10023	德	时代前沿				浙江乡村社会结构变迁的启示	3	
10024	德	时代前沿				浙江乡村社会治理变迁分析	3	
10025	德	时代前沿				浙江乡村生活变化	4	
10026	德	时代前沿				浙江乡村收入变化	4	
10027	德	时代前沿				浙江乡村消费变化	3	
10028	德	时代前沿				浙江乡村治理体制的转换	3	
10029	乐	生活休闲	979	大佛茶艺	6	白茶基础知识与冲泡	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40155&wareInfoId=40156
10030	乐	生活休闲				黑茶基础知识与冲泡	10	
10031	乐	生活休闲				红茶基础知识与冲泡	10	
10032	乐	生活休闲				黄茶基础知识与冲泡	10	
10033	乐	生活休闲				绿茶基础知识与冲泡	8	
10034	乐	生活休闲				乌龙茶基础知识与冲泡	10	
10035	德	公民素养	980	从成语故事学管理知识	11	对牛弹琴	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40143&wareInfoId=40144
10036	德	公民素养				韩信将兵，多多益善	6	
10037	德	公民素养				蝴蝶效应1	8	
10038	德	公民素养				木桶效应1	7	
10039	德	公民素养				鲶鱼效应1	8	
10040	德	公民素养				齐人失斧1	7	
10041	德	公民素养				失败乃成功之母	6	
10042	德	公民素养				温水煮青蛙1	6	
10043	德	公民素养				因敌制胜	5	
10044	德	公民素养				运筹帷幄	7	
10045	德	公民素养				知己知彼，百战不殆	7	
10046	德	公民素养				生死契约	5	
10047	德	公民素养				断绝父子关系	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10048	德	公民素养	981	《村官说法》（下）	10	拉网捕鸟	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40132&wareInfoId=40133
10049	德	公民素养				过期的牛奶	5	
10050	德	公民素养				婚前债务	4	
10051	德	公民素养				老年人再婚	4	
10052	德	公民素养				过失致人死亡	5	
10053	德	公民素养				被收养的孩子	4	
10054	德	公民素养				赠品惹的祸	5	
10055	德	公民素养				相邻关系	5	
10056	德	公民素养	982	“法在身边”法治微课堂（三）——微信篇	8	“谣言止于智者”	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40112&wareInfoId=40113
10057	德	公民素养				“赠予”？“借款”？微信红包里有玄机	4	
10058	德	公民素养				群主，你的责任大了1	4	
10059	德	公民素养				慎做广告“搬运工”	4	
10060	德	公民素养				微信借款，您不得不知道的几件事	6	
10061	德	公民素养				一次不受消法保护的购物	6	
10062	德	公民素养				一封来自微信的辞职信	5	
10063	德	公民素养				注意，微信消息不可乱发	4	
10064	乐	文化	983	邮票上的中国民居	20	《21枚民居邮票》	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40080&wareInfoId=40100
10065	乐	文化				《碉楼式的西藏民居》	5	
10066	乐	文化				《马架式的东北民居》	6	
10067	乐	文化				《东西折厢的湖南民居》	5	
10068	乐	文化				《江南水乡的江苏民居》	6	
10069	乐	文化				《海草为顶的山东民居》	5	
10070	乐	文化				《四合院式的北京民居》	5	
10071	乐	文化				《竹楼式的云南民居》	5	
10072	乐	文化				《干栏式的广西民居》	5	
10073	乐	文化				《石库门式的上海民居》	5	
10074	乐	文化				《虎包头式的宁夏民居》	5	
10075	乐	文化				《马头墙式的安徽民居》	5	
10076	乐	文化				《窑洞式的陕北民居》	5	
10077	乐	文化				《层峦叠嶂的四川民居》	5	
10078	乐	文化				《大宅门式的山西民居》	5	
10079	乐	文化				《圆盘式的福建民居》	5	
10080	乐	文化				《面街背河的浙江民居》	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10081	乐	文化				《庄窠式的青海民居》	5	
10082	乐	文化				《庭院深深的江西民居》	5	
10083	乐	文化				《飞檐吊角的台湾民居》	5	
10084	康	家庭照护	984	养老护理	10	跌倒篇	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40069&wareInfoId=40070
10085	康	家庭照护				颈椎病防治篇	7	
10086	康	家庭照护				康复护理篇	7	
10087	康	家庭照护				慢性病防治篇	7	
10088	康	家庭照护				尿失禁篇	7	
10089	康	家庭照护				全髋关节置换术后康复篇	7	
10090	康	家庭照护				全膝关节置换术后康复篇	7	
10091	康	家庭照护				吞咽障碍篇	7	
10092	康	家庭照护				卧床老人照护篇	7	
10093	康	家庭照护				中风篇	7	
10094	乐	文化	985	寻找那片别样红之金华篇	10	把墨汁当糖+品味信仰——陈望道	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40058&wareInfoId=40059
10095	乐	文化				大山深处的根据地——汤溪银坑村	6	
10096	乐	文化				红色廉政故事——番薯事件	5	
10097	乐	文化				集中营中一支燃烧的火炬——冯雪峰	5	
10098	乐	文化				金华侵华日军铁路桥遗址	4	
10099	乐	文化				勤政为民+一身正气——东海事迹	5	
10100	乐	文化				人散帐不灭——励志爷爷的故事	4	
10101	乐	文化				铁肩担道义+辣手著文章——邵飘萍	5	
10102	乐	文化				信义金华	4	
10103	乐	文化				一个女间谍的故事	5	
10104	康	心理健康	986	积极心理学：我们的幸福由什么决定？	8	揭秘自我理解自己是追求幸福的第一步	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40047&wareInfoId=40049
10105	康	心理健康				幸福的秘诀解锁幸福生活的密码	5	
10106	康	心理健康				人格与健康内在因素对幸福感的影响	4	
10107	康	心理健康				做情绪的主人控制情绪能让生活更加平稳	5	
10108	康	心理健康				期望创造奇迹用正面思维引领幸福之路	4	
10109	康	心理健康				吸引力的秘密构建良好的人际关系（1）	5	
10110	康	心理健康				吸引力的秘密构建良好的人际关系（2）	4	
10111	康	心理健康				爱的艺术构建幸福的爱情、婚姻与家庭	6	
10112	学	数字素养				五笔输入法学习介绍	5	
10113	学	数字素养				汉字的结构	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10114	学	数字素养	987	五笔打字跟我学	11	键盘的区位分布+字根的初步认识	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40035&wareInfoId=40043
10115	学	数字素养				字根的速记技巧	6	
10116	学	数字素养				字根的记忆与练习（一）	8	
10117	学	数字素养				字根的记忆与练习（二）	7	
10118	学	数字素养				拆字原则与练习	7	
10119	学	数字素养				常用汉字与难拆汉字拆分示例	6	
10120	学	数字素养				五笔输入单个汉字、末笔字型识别码	7	
10121	学	数字素养				常见偏旁问道的输入+简码的输入	6	
10122	学	数字素养				词组的输入	6	
10123	乐	手工	988	特色民家工作室	7	教你如何称霸广场舞	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40027&wareInfoId=40028
10124	乐	手工				生活用水的水质检测	9	
10125	乐	手工				溯回千年返璞归真土布历史	7	
10126	乐	手工				溯回千年返璞归真土布制作	6	
10127	乐	手工				衍纸艺术入门	9	
10128	乐	手工				永不褪去的中式情节盘花扣花扣制作	10	
10129	乐	手工				永不褪去的中式情节盘花扣盘扣制作	10	
10130	为	农业养殖	989	生物大观园	3	浆果之王——蓝莓	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40016&wareInfoId=40017
10131	为	农业养殖				禽中明珠——绍兴麻鸭	6	
10132	为	农业养殖				铁皮枫斗的加工技术	6	
10133	乐	文化	990	舌尖上的龙游——龙游特色小吃	6	龙游葱花馒头	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=40009&wareInfoId=40010
10134	乐	文化				龙游豆豉	6	
10135	乐	文化				龙游发糕	8	
10136	乐	文化				龙游米糊	5	
10137	乐	文化				龙游汤团	6	
10138	乐	文化				龙游猪肠	5	
10139	学	数字素养	991	让普通照片“靓”起来——Photoshop图像处理（风景照篇）	10	把雾霾照片变通透	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39998&wareInfoId=39999
10140	学	数字素养				后期打造轻HDR效果	6	
10141	学	数字素养				将盎然春色变成深浓秋意	8	
10142	学	数字素养				全景风光接片	9	
10143	学	数字素养				柔和光线穿越林间---模拟“丁达尔效应”	9	
10144	学	数字素养				田园风景转为唯美油画效果	9	
10145	学	数字素养				移轴与折返的双重夜景效果	7	
10146	学	数字素养				营造蓝天白云的好天气	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10147	学	数字素养				制作水面上的波光倒影	9	
10148	学	数字素养				制作下雪的景象	8	
10149	康	生命教育	992	让安全成为一种生活方式	10	安全基本理念	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39987&wareInfoId=39988
10150	康	生命教育				安全用电	9	
10151	康	生命教育				防踩踏	7	
10152	康	生命教育				防盗安全	9	
10153	康	生命教育				防溺水	7	
10154	康	生命教育				户外运动	12	
10155	康	生命教育				交通安全	10	
10156	康	生命教育				居家生活安全	9	
10157	康	生命教育				食品安全	8	
10158	康	生命教育				消防安全	10	
10159	德	公民素养	993	趣味英语	10	才华横溢的Chinglishwords（上）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39976&wareInfoId=39977
10160	德	公民素养				才华横溢的Chinglishwords（下）	6	
10161	德	公民素养				地道英语必备的短语	6	
10162	德	公民素养				含elephant词语翻译	6	
10163	德	公民素养				使人目瞪口呆的词语	5	
10164	德	公民素养				瞬间给人一种英语好棒的感觉	5	
10165	德	公民素养				英语语气词你用对了多少	6	
10166	德	公民素养				与宝宝相关的成语	5	
10167	德	公民素养				与水果相关的成语	7	
10168	德	公民素养				与云相关的成语	4	
10169	乐	戏剧	994	看经典美剧 学地道美语	10	DrivingandTransporatation驾驶和交通	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39933&wareInfoId=39934
10170	乐	戏剧				Family,JobandSchool家庭、职业和学校	9	
10171	乐	戏剧				GoingShopping购物	10	
10172	乐	戏剧				GreetingsandGoodbyes问候与告别	9	
10173	乐	戏剧				Hobbies,InterestsandSports兴趣、爱好和体育运动	10	
10174	乐	戏剧				Introduction介绍	7	
10175	乐	戏剧				Invitation邀请	9	
10176	乐	戏剧				MakingPhoneCalls打电话	10	
10177	乐	戏剧				TalkingabouttheWeather,TimeandDate谈论天气、时间和日期	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
10178	乐	戏剧				TravellingandSightseeing外出旅行和观光	10	
10179	乐	戏剧	995	看电影 悟人生	10	触摸信仰的力量（张杨《冈仁波齐》）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39899&wareInfoId=39910
10180	乐	戏剧				看到生活的另一面（杨德昌《一一》）	7	
10181	乐	戏剧				明媚的青春忧伤（姜文《阳光灿烂的日子》）	7	
10182	乐	戏剧				忍把浮名，换了浅斟低唱（刘镇伟《大话西游》）	7	
10183	乐	戏剧				善恶是非一念间（冯小刚《天下无贼》）	6	
10184	乐	戏剧				时代帷幕下的小我个体（陈凯歌《霸王别姬》）	9	
10185	乐	戏剧				要有多坚强，才敢念念不忘（曹保平《李米的猜想》）	7	
10186	乐	戏剧				永葆内心的那份纯真（周星驰《功夫》）	6	
10187	乐	戏剧				原始生命力的崇拜（张艺谋《红高粱》）	7	
10188	乐	戏剧				真挚隽永的人间温情（许鞍华《桃姐》）	7	
10189	为	创新创业	996	激励十法	10	榜样激励法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39888&wareInfoId=39889
10190	为	创新创业				反向激励法	8	
10191	为	创新创业				公平激励法	9	
10192	为	创新创业				目标激励法	8	
10193	为	创新创业				评比竞赛激励法	10	
10194	为	创新创业				情感激励法	10	
10195	为	创新创业				荣誉激励法	8	
10196	为	创新创业				危机激励法	8	
10197	为	创新创业				宣泄激励法	8	
10198	为	创新创业				尊重激励法	10	
10199	德	公民素养	997	村官说法	10	《定金不≠订金》	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39865&wareInfoId=39866
10200	德	公民素养				彩礼	5	
10201	德	公民素养				继承	5	
10202	德	公民素养				劳动合同	6	
10203	德	公民素养				利息	5	
10204	德	公民素养				诉状	5	
10205	德	公民素养				违建	5	
10206	德	公民素养				相邻关系	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10207	德	公民素养				选举	6	
10208	德	公民素养				一户一宅	5	
10209	学	文学	998	春晖白马湖 立达开明路	10	《白马湖之夜》与刘大白的新诗创作	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39854&wareInfoId=39855
10210	学	文学				白马湖边的布衣学者	6	
10211	学	文学				白马湖的冬天	10	
10212	学	文学				春晖的一月	9	
10213	学	文学				古代英雄的石像	7	
10214	学	文学				弘一法师与《护生画集》	8	
10215	学	文学				桨声灯影里的秦淮河	8	
10216	学	文学				经亨颐与“纯正教育”	6	
10217	学	文学				人散后一钩新月天如水	7	
10218	学	文学				朱光潜的无言之美	9	
10219	乐	绘画	999	《玩转绘本》	10	绘本的发展	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39823&wareInfoId=39824
10220	乐	绘画				绘本的基本构成	8	
10221	乐	绘画				绘本的特征	7	
10222	乐	绘画				绘本的选择	8	
10223	乐	绘画				绘本赏析《大卫不可以》	10	
10224	乐	绘画				绘本赏析《鸭子骑车记》	8	
10225	乐	绘画				绘本戏剧《猜猜我有多爱你》	7	
10226	乐	绘画				绘本戏剧《歌舞爷爷》	9	
10227	乐	绘画				认识绘本	11	
10228	乐	绘画				认识绘本戏剧	6	
10229	为	投资理财	1000	“诡谲怪诞”的购买行为—消费行为学课程解密	10	“‘白浅’戏服卖了8500！”——文化与消费行为	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39790&wareInfoId=39791
10230	为	投资理财				“‘变态’是如何产生的”——消费者的态度	8	
10231	为	投资理财				“光怪陆离的错觉”——消费者的知觉	8	
10232	为	投资理财				“梁山伯为何取不了祝英台？”——群体与消费行为	5	
10233	为	投资理财				“妈妈觉得我应该穿秋裤！”——家庭与消费行为	5	
10234	为	投资理财				“美女营销有没有效果？”——消费者动机	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10235	为	投资理财				“你会选择和谁约会？”——认识消费者行为学	6	
10236	为	投资理财				“你是什么血型？”——消费者的个性	7	
10237	为	投资理财				“新欢？旧爱？选择恐惧症”——消费者购买决策过程	8	
10238	为	投资理财				“直播间现象”——消费者的感觉	6	
10239	康	家庭照护	1001	“跟我学急救”电子材料	4	割伤及异物插入的应急处理	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39781&wareInfoId=39782
10240	康	家庭照护				救命的心肺复苏技术	8	
10241	康	家庭照护				气道异物梗阻的应急处理	8	
10242	康	家庭照护				前臂骨折的应急处理	7	
10243	德	公民素养	1002	“法在身边”法治微课堂（二）	10	“借条”？“欠条”？哪个更靠谱？	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39770&wareInfoId=39771
10244	德	公民素养				不能退还的彩礼	5	
10245	德	公民素养				车内有人，不是违停的“免死金牌”	6	
10246	德	公民素养				群主，你的责任大了	4	
10247	德	公民素养				土地使用权70年，你真的懂么？	5	
10248	德	公民素养				微信借款--您不得不知道的事	5	
10249	德	公民素养				微信作证	7	
10250	德	公民素养				无效的宣誓	7	
10251	德	公民素养				银行卡被盗刷？四招帮你搞定	4	
10252	德	公民素养				这个除夕不放假	6	
10253	乐	文化	1003	中国特色词语翻译一览	10	打铁还需自身硬	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39759&wareInfoId=39760
10254	乐	文化				福娃	8	
10255	乐	文化				君子的英译	9	
10256	乐	文化				理论	9	
10257	乐	文化				裸	8	
10258	乐	文化				任性	8	
10259	乐	文化				山寨	6	
10260	乐	文化				天	8	
10261	乐	文化				阴阳	8	
10262	乐	文化				中国梦	10	
10263	乐	戏剧				洞房悄悄静幽幽	11	
10264	乐	戏剧				读西厢	7	
10265	乐	戏剧				浪荡子	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10266	乐	戏剧	1004	越剧大家唱	7	那一日钱塘道上送你归	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39751&wareInfoId=39752
10267	乐	戏剧				琴心	8	
10268	乐	戏剧				我家有个小九妹	8	
10269	乐	戏剧				兴冲冲奉命把花送	12	
10270	德	公民素养	1005	约法十三章	13	“罗生门”下的法律真实	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39743&wareInfoId=39744
10271	德	公民素养				“永恒的洞穴”与你的判决	10	
10272	德	公民素养				法院门前的独角兽	11	
10273	德	公民素养				日本的“护法神”	10	
10274	德	公民素养				司法女神的蒙眼布	9	
10275	德	公民素养				苏格拉底的信仰	11	
10276	德	公民素养				魏德士请你来分羊	8	
10277	德	公民素养				“赵C案”中的姓名权之争	9	
10278	德	公民素养				《水浒传》中的证据规则	10	
10279	德	公民素养				俾格米人的香蕉	6	
10280	德	公民素养				德肖维茨的坚持与惶恐	12	
10281	德	公民素养				法律的规则与原则	8	
10282	德	公民素养				宪法与酒的故事	7	
10283	为	投资理财	1006	寓言故事中的经济学诡计	9	布利丹毛驴——机会成本	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39733&wareInfoId=39734
10284	为	投资理财				父亲和两个女儿——效率和公平	6	
10285	为	投资理财				均等的遗产——劳动供给理论	7	
10286	为	投资理财				哭泣的农夫—需求价格弹性	8	
10287	为	投资理财				狼和小羊——垄断	6	
10288	为	投资理财				买椟还珠——看效用比较	6	
10289	为	投资理财				太傅选婿—信息不对称	7	
10290	为	投资理财				想变鹰的乌鸦——选择	6	
10291	为	投资理财				燕人返国——边际的重要性	9	
10292	乐	戏剧				地心引力	5	
10293	乐	戏剧				菊次郎的夏天	7	
10294	乐	戏剧				令人嫌弃的松子的一生	13	
10295	乐	戏剧				逆光飞翔	11	
10296	乐	戏剧				情书	10	
10297	乐	戏剧				人类之子	6	
10298	乐	戏剧				我的邻居山田君	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
10299	乐	戏剧	1007	一起看电影	28	肖申克救赎	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38876&wareInfoId=38877
10300	乐	戏剧				这个男人来自地球	7	
10301	乐	戏剧				千与千寻	9	
10302	乐	戏剧				这个杀手不太冷（下）	8	
10303	乐	戏剧				楚门的世界	9	
10304	乐	戏剧				这个杀手不太冷（上）	9	
10305	乐	戏剧				海上钢琴师	9	
10306	乐	戏剧				机器人总动员	6	
10307	乐	戏剧				辛德勒名单	8	
10308	乐	戏剧				海豚湾	9	
10309	乐	戏剧				布达佩斯大饭店	8	
10310	学	表演				电影的来历和发展	7	
10311	学	表演				电影剪辑与宣传发行案例	8	
10312	学	表演				电影剧本技巧	8	
10313	学	表演				电影蒙太奇的理论	8	
10314	学	表演				电影拍摄技巧	8	
10315	学	表演				动画电影的叙事手法和视觉语言	10	
10316	学	表演				各大电影节的发展历程	7	
10317	学	表演				类型片的叙事手法和视觉语言	11	
10318	学	表演				美国有个好莱坞美国电影是从何而来	7	
10319	学	表演				中国电影发展史	7	
10320	德	公民素养	1008	休闲旅游新视点之邮轮游	5	当邮轮遭遇不可抗力	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39677&wareInfoId=39678
10321	德	公民素养				邮轮旅游纠纷的司法管辖	11	
10322	德	公民素养				邮轮游的法律适用	10	
10323	德	公民素养				邮轮游的前世今生	9	
10324	德	公民素养				邮轮游合同订立	10	
10325	康	心理健康				幸福婚姻家庭的核心价值观	12	
10326	康	心理健康				幸福婚姻是一种生活态度	8	
10327	康	心理健康				幸福婚姻就是拥有乐观的心态	9	
10328	康	心理健康				婚姻不是爱情的坟墓	7	
10329	康	心理健康				让幸福成为一种习惯	6	
10330	康	心理健康				求同存异——幸福婚姻家庭的基础	7	
10331	康	心理健康				学会包容——做幸福婚姻中的“宰相”	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10332	康	心理健康	1009	幸福婚姻家庭教育	17	学会倾听——做他（她）忠实的听众	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39666&wareInfoId=39204
10333	康	心理健康				学会尊重	7	
10334	康	心理健康				学会感恩——幸福婚姻的润滑剂	7	
10335	康	心理健康				学会承担错误——做化解矛盾的高手	8	
10336	康	心理健康				学会经营——幸福婚姻的宝典	8	
10337	康	心理健康				换位思考——搞定婆媳关系的不二法则	10	
10338	康	心理健康				学会分享——亲子教育的必须课	6	
10339	康	心理健康				有效沟通——幸福亲子教育秘籍	9	
10340	康	心理健康				亲子教育需要一个合格的CEO	7	
10341	康	心理健康				父母是孩子的最好老师	8	
10342	德	公民素养	1010	小明旅行微故事之学法记	6	丢失的行李找谁要	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39659&wareInfoId=39660
10343	德	公民素养				零团费可信吗	7	
10344	德	公民素养				旅行社可以随便变更合同吗	4	
10345	德	公民素养				旅游纠纷的解决途径	4	
10346	德	公民素养				旅游侵权的诉讼时效如何计算	5	
10347	德	公民素养				遇无证导游如何维权	5	
10348	乐	文化	1011	西湖名胜佳景漫谈	8	保俶塔	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39650&wareInfoId=39651
10349	乐	文化				金鼓洞	8	
10350	乐	文化				雷峰塔	7	
10351	乐	文化				六和塔	8	
10352	乐	文化				苏小小墓	8	
10353	乐	文化				万松书院	7	
10354	乐	文化				文澜阁	6	
10355	乐	文化				杨公堤	6	
10356	乐	绘画	1012	西方油画欣赏——立体派	5	毕加索	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39644&wareInfoId=39645
10357	乐	绘画				布拉克	7	
10358	乐	绘画				格里斯	6	
10359	乐	绘画				莱热	6	
10360	乐	绘画				立体派	6	
10361	乐	书法	1013	图说汉字——汉字学习兴趣	7	按键时代	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39636&wareInfoId=39637
10362	乐	书法				柴米油盐	5	
10363	乐	书法				谨遵药嘱	5	
10364	乐	书法				老马识途	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10365	乐	书法		篇		礼让为德	5	y?courseId=39636&wareInfoId=39637
10366	乐	书法				行个方便	6	
10367	乐	书法				尊姓大名	6	
10368	德	公民素养	1014	水质保护与农业面源污染控制	7	非点源污染分类溯源	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39621&wareInfoId=39622
10369	德	公民素养				非点源污染过程定量分析	14	
10370	德	公民素养				基本概念和研究进展	12	
10371	德	公民素养				减排分配与污染控制方案	8	
10372	德	公民素养				水营养基准和水环境容量	14	
10373	德	公民素养				研究案例	11	
10374	德	公民素养				主要问题和研究思路	9	
10375	学	文学	1015	书法欣赏系列：唐楷	5	褚遂良《圣教序碑》书法艺术欣赏	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39615&wareInfoId=39616
10376	学	文学				楷书的发展及欣赏	8	
10377	学	文学				柳公权《神策军》书法艺术欣赏	7	
10378	学	文学				欧阳询《九成宫》碑欣赏	7	
10379	学	文学				颜真卿《颜勤礼碑》书法艺术欣赏	8	
10380	乐	生活休闲	1016	生物大观园：植物篇	3	铁皮石斛家庭种植DIY	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39611&wareInfoId=39612
10381	乐	生活休闲				铁皮石斛人工授粉技术	7	
10382	乐	生活休闲				铁皮石斛有害生物防治蜗牛	11	
10383	康	食品营养	1017	生活中的水果	5	百果第一支樱桃	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39598&wareInfoId=39599
10384	康	食品营养				百果之宗梨	7	
10385	康	食品营养				初夏第一佳果枇杷	6	
10386	康	食品营养				吉利之果柑橘	7	
10387	康	食品营养				水果皇后草莓	7	
10388	德	隔代教育	1018	让孩子变得更聪明能干——儿童关键期的	3	儿童数学能力发展的关键期及教育	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39593&wareInfoId=39594
10389	德	隔代教育				儿童音乐能力发展的关键期及教育	9	
10390	德	隔代教育				儿童注意力的培养	8	
10391	乐	生活休闲	1019	巧用PPT思构微课	9	分镜杂谈	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39574&wareInfoId=39575
10392	乐	生活休闲				动静相宜	8	
10393	乐	生活休闲				封面构图	7	
10394	乐	生活休闲				开发流程	5	
10395	乐	生活休闲				文字可视	8	
10396	乐	生活休闲				框架规划	5	
10397	乐	生活休闲				用图说话	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10398	乐	生活休闲				目录过渡	7	
10399	乐	生活休闲				风格统一	8	
10400	为	投资理财	1020	民俗型农家乐休闲项目开发与经营管理	6	今后提升方向	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39567&wareInfoId=39568
10401	为	投资理财				加强政策扶持	21	
10402	为	投资理财				发展机遇良好	13	
10403	为	投资理财				开发休闲项目	48	
10404	为	投资理财				抓住发展重点	22	
10405	为	投资理财				自身积极主动	6	
10406	德	时代前沿	1021	妙趣横生C语言	8	60秒倒计时	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39552&wareInfoId=39553
10407	德	时代前沿				奔跑的字母	10	
10408	德	时代前沿				猜数游戏	8	
10409	德	时代前沿				告诉我谁最大	8	
10410	德	时代前沿				交换小房子中的数	8	
10411	德	时代前沿				水仙花数	10	
10412	德	时代前沿				陶陶摘苹果新	9	
10413	德	时代前沿				一个萝卜一个坑	7	
10414	德	时代前沿	1022	漫游太空	5	火星探测器	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39524&wareInfoId=39525
10415	德	时代前沿				登上月球	7	
10416	德	时代前沿				走进太阳系	8	
10417	德	时代前沿				载人航天器	6	
10418	德	时代前沿				银河系之谜	8	
10419	学	文学	1023	红色印记	8	《东源题词》	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39474&wareInfoId=39475
10420	学	文学				《五云先锋》	6	
10421	学	文学				《挺进浙西》	13	
10422	学	文学				《斋郎大捷》	10	
10423	学	文学				《梅湾话史》	5	
10424	学	文学				《畲乡情怀》	5	
10425	学	文学				《箬寮风雷》	9	
10426	学	文学				《转战披云》	12	
10427	乐	文化				高校超大型餐饮建筑代表——浙江大学紫金港校区学生食堂	6	
10428	乐	文化				高校剧场建筑代表——浙江大学紫金港学生活动中心剧场	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10429	乐	文化	1024	杭州特色大学建筑赏析	10	高校体育场建筑代表——浙江大学紫金港校区风雨操场	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39463&wareInfoId=39464
10430	乐	文化				高校图书馆建筑代表——浙江大学紫金港校区图书信息中心	7	
10431	乐	文化				高校综合性体育馆建筑代表——浙江大学紫金港校区体育馆	5	
10432	乐	文化				高校组团建筑代表——浙江大学紫金港校区国家纳米中心	6	
10433	乐	文化				合院建筑——中国美术学院象山校区5号楼	6	
10434	乐	文化				山房建筑——中国美术学院象山校区11号楼	5	
10435	乐	文化				水房建筑——中国美术学院象山校区14号楼	5	
10436	乐	文化				瓦山——中国美术学院象山校区专家接待中心	6	
10437	德	公民素养	1025	国际商务礼仪轻松入门	7	餐具和餐巾的使用	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39449&wareInfoId=39450
10438	德	公民素养				电话礼仪	11	
10439	德	公民素养				介绍礼仪	7	
10440	德	公民素养				名片礼仪知多少	10	
10441	德	公民素养				商务邀请信	10	
10442	德	公民素养				商务着装礼仪	10	
10443	德	公民素养				握手礼仪	9	
10444	为	投资理财	1026	股票菜鸟看盘技术	10	复盘看什么	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39438&wareInfoId=39439
10445	为	投资理财				盘面信息知多少	9	
10446	为	投资理财				如何看KDJ指标	10	
10447	为	投资理财				如何看筹码分布图	8	
10448	为	投资理财				如何看分时交易	9	
10449	为	投资理财				如何看均线	8	
10450	为	投资理财				如何看盘口信息	7	
10451	为	投资理财				如何看切线	10	
10452	为	投资理财				如何看日k线图	8	
10453	为	投资理财				如何确定自选股	8	
10454	德	公民素养	1027	飞机航班英语	5	登机	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39426&wareInfoId=39427
10455	德	公民素养				机上餐饮	7	
10456	德	公民素养				机上购物	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10457	德	公民素养				机上入座	7	y?courseId=39426&wareInfoId=39427
10458	德	公民素养				转机	6	
10459	德	公民素养	1028	饭店英语小常识	5	菜名翻译	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39420&wareInfoId=39421
10460	德	公民素养				餐具摆放	9	
10461	德	公民素养				结账离店	9	
10462	德	公民素养				西餐点菜	7	
10463	德	公民素养				饮料酒水	12	
10464	德	时事思政	1029	“两学一做”学习教育系列微课	5	两学一做1	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39403&wareInfoId=39404
10465	德	时事思政				学习党章理解党章1	9	
10466	德	时事思政				学习党章遵守纪律1	8	
10467	德	时事思政				学习系列讲话加强理论武装1	9	
10468	德	时事思政				做合格共产党员1	7	
10469	德	公民素养	1030	“建设生态人文衢州”英语情景会话系列微课程（下）	6	美丽花海——荆溪村	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39396&wareInfoId=39397
10470	德	公民素养				古建筑集萃之地——龙游民居苑	8	
10471	德	公民素养				原始森林——开化古田山自然保护区	9	
10472	德	公民素养				仙霞古道——江山廿八都古镇	10	
10473	德	公民素养				地质遗迹——常山国家地质公园	10	
10474	德	公民素养				围棋仙地——烂柯山	8	
10475	德	公民素养	1031	重走挺进师战斗路线宣讲依法治国精神	10	法治的作用（上）	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39385&wareInfoId=39386
10476	德	公民素养				法治的作用（下）	9	
10477	德	公民素养				论共和（上）	7	
10478	德	公民素养				论共和（下）	15	
10479	德	公民素养				群众支持是依法治国成功的关键（上）	10	
10480	德	公民素养				群众支持是依法治国成功的关键（下）	13	
10481	德	公民素养				依法治国是一场重大战役（上）	11	
10482	德	公民素养				依法治国是一场重大战役（下）	10	
10483	德	公民素养				用依法治国思想牢固占领基层阵地（上）	9	
10484	德	公民素养				用依法治国思想牢固占领基层阵地（下）	14	
10485	乐	文化	1032	中外节日文化介绍及比较	5	感恩节与中秋节	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39379&wareInfoId=39380
10486	乐	文化				清明节与万圣节	5	
10487	乐	文化				中美节日文化介绍及比较	9	
10488	乐	文化				中西情人节	6	
10489	乐	文化				重阳节与复活节	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10490	乐	文化	1033	中国文化史	5	墨子	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39373&wareInfoId=39374
10491	乐	文化				孔子	6	
10492	乐	文化				孟子	7	
10493	乐	文化				庄子	7	
10494	乐	文化				韩非子	7	
10495	德	时事思政	1034	中国古典治理智慧	18	邦之兴，由得人也；邦之亡，由失人也	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39354&wareInfoId=39355
10496	德	时事思政				博学之，审问之	3	
10497	德	时事思政				不患位之不尊而患德之不崇	4	
10498	德	时事思政				不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海	3	
10499	德	时事思政				不知人之短，不知人之长...则不可以用人，不可以教人	5	
10500	德	时事思政				读万卷书，行万里路	3	
10501	德	时事思政				耳闻之不如目见之，目见之不如足践之	3	
10502	德	时事思政				腹有诗书气自华	5	
10503	德	时事思政				观于明镜，则疵瑕不滞于躯；听于直言，则过行不累乎身	3	
10504	德	时事思政				历览前贤国与家，成由勤俭败由奢	5	
10505	德	时事思政				莫见乎隐，莫显乎微	5	
10506	德	时事思政				石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤	4	
10507	德	时事思政				天行健，君子以自强不息	4	
10508	德	时事思政				图难于其易，为大于其细	4	
10509	德	时事思政				物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知	4	
10510	德	时事思政				以势交者，势倾则绝；以利交者，利穷则散	3	
10511	德	时事思政				治理之道，莫要于安民；安民之道，在于察其疾苦	5	
10512	德	时事思政				昨夜西风凋碧树	5	
10513	乐	文化	1035	浙江民俗文化传承：民俗与	9	中国家族文化的“活化石”	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39338&wareInfoId=39339
10514	乐	文化				京杭大运河畔的水乡泽国	4	
10515	乐	文化				八卦奇村的千年沧桑	4	
10516	乐	文化				多元文化共存的古代移民地	5	
10517	乐	文化				富春江南岸的“东吴文化村”	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10518	乐	文化		民居		曾经繁华的“海疆都会”	4	y?courseId=39358&wareInfoId=39359
10519	乐	文化				杭州清河坊历史街区	6	
10520	乐	文化				深山碧水间的“人造彩虹”	4	
10521	乐	文化				生活着的千年古镇	5	
10522	乐	文化	1036	浙江民俗文化传承：民俗与戏曲	15	八婺大地上的“草根戏”	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39322&wareInfoId=39323
10523	乐	文化				大俗大雅的“南戏余音”	4	
10524	乐	文化				古代茶文化的鲜活演绎	5	
10525	乐	文化				光影间跳动的“精灵”	4	
10526	乐	文化				江南古长城下的清词雅调	4	
10527	乐	文化				浦阳江边的戏曲奇葩	5	
10528	乐	文化				千岛湖盛开的烂漫山花	5	
10529	乐	文化				钱塘人家的笑语欢声	5	
10530	乐	文化				十指牵动的人生故事	5	
10531	乐	文化				特别“赶潮流”的地方戏	4	
10532	乐	文化				委婉清丽的女子戏剧	5	
10533	乐	文化				与川剧变脸齐名的江南绝活	5	
10534	乐	文化				原始质朴的“温州韵”	4	
10535	乐	文化				浙南山乡的劳动者之歌	4	
10536	乐	文化				中国戏曲的“活化石”	5	
10537	乐	文化	1037	浙江民俗文化传承：民俗与信仰传说	10	“叱石成羊”的“侠道”和“侨仙”	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39311&wareInfoId=39312
10538	乐	文化				“化蝶双飞”的爱情故事	6	
10539	乐	文化				“治水英雄”的祭祀大典	6	
10540	乐	文化				传承千年儒风的文化仪礼	6	
10541	乐	文化				德清民间的守护神	5	
10542	乐	文化				感恩海洋的文化盛宴	5	
10543	乐	文化				妈祖文化的“圣殿”	5	
10544	乐	文化				一盘千古未尽的棋局	5	
10545	乐	文化				亦庄亦谐的“疯癫活佛”	5	
10546	乐	文化				众多幕后“智囊”的传说	5	
10547	乐	文化				800多岁仍然年轻的飞龙	5	
10548	乐	文化				一条会喷水的金龙	6	
10549	乐	文化				中国古老的士兵舞	6	
10550	乐	文化				中秋夜里的稻草火龙舞	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10551	乐	文化	1038	浙江民俗文化传承：民俗与舞蹈	14	喜庆吉祥的渔家歌舞	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39296&wareInfoId=39297
10552	乐	文化				在变中复活腾飞的神龙	6	
10553	乐	文化				巧夺天工的拉线狮子	6	
10554	乐	文化				武舞一体的民间绝活	5	
10555	乐	文化				源于史前的文化图腾	6	
10556	乐	文化				激越雄健的渔岛海龙	6	
10557	乐	文化				破译渔村文化的音符	6	
10558	乐	文化				良清文化哺育的“文武灯”	6	
10559	乐	文化				长灯舞出的民间狂欢	5	
10560	乐	文化				鲤鱼化龙的民间灯舞	5	
10561	乐	文化	1039	浙江民俗文化传承：民俗与工艺	15	永不褪色的金漆木雕	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39280&wareInfoId=39281
10562	乐	文化				一针一线纳出的心语柔情	6	
10563	乐	文化				香飘天下的“火肉”	5	
10564	乐	文化				双手堆制的“东方立体油画”	6	
10565	乐	文化				千年不灭的窑火艺术	6	
10566	乐	文化				泥土与火焰孕育的“黑珍珠”	5	
10567	乐	文化				蓝与白的艺术世界	6	
10568	乐	文化				举世瞩目的“毛颖之技”	6	
10569	乐	文化				精巧实用的“渔民结”	6	
10570	乐	文化				金丝草编织的头上彩云	5	
10571	乐	文化				架起“海上陶瓷之路”的“母亲瓷”	5	
10572	乐	文化				飞针走线的女性艺术	6	
10573	乐	文化				传承千载的中华剑魂	5	
10574	乐	文化				百姓手中摇曳的“西湖美景”	6	
10575	乐	文化				百叠灶炭烤的飞饼	6	
10576	乐	文化	1040	浙江民俗文化传承：民俗与美术	14	“石中皇后”的天然雕琢	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39265&wareInfoId=39266
10577	乐	文化				化腐朽为神奇的自然之趣	4	
10578	乐	文化				寄望美满幸福的神灯	4	
10579	乐	文化				巧手剪出的美好生活	5	
10580	乐	文化				建筑上的装饰雕艺精品	4	
10581	乐	文化				毛竹内壁上的精致典雅	4	
10582	乐	文化				海洋文化的忠实守望者	4	
10583	乐	文化				石头上的绣花艺术	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10584	乐	文化		美术		破土而出的艺术之美	4	
10585	乐	文化				祈吉纳福的农耕记忆	5	
10586	乐	文化				秀美恬静的水乡彩绘	4	
10587	乐	文化				纤巧美丽的纸上镑刻	4	
10588	乐	文化				越沉越美的圆雕艺术	5	
10589	乐	文化				针刺而成的五彩世界	4	
10590	乐	文化	1041	浙江民俗文化传承：民俗与音乐	12	刚柔相济的古越民乐	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39252&wareInfoId=39253
10591	乐	文化				诙谐幽默的民间说唱	5	
10592	乐	文化				回荡在山海间的“嘭嘭声”	6	
10593	乐	文化				江南水乡的田园之歌	6	
10594	乐	文化				六百年共享的祥和之音	6	
10595	乐	文化				牛筋琴伴奏的说书艺术	6	
10596	乐	文化				三块竹板翻唱的“劝世调”	7	
10597	乐	文化				山野村民演唱的文雅曲调	6	
10598	乐	文化				仙霞古道催生的“农民交响乐团”	5	
10599	乐	文化				一唱众和的蓝色乐章	6	
10600	乐	文化				一问一答、俏皮率真的雁荡山歌	6	
10601	乐	文化				舟山锣鼓	6	
10602	乐	文化	1042	浙江民俗文化传承：民俗与风情	10	“天堂”湿地的百舸大赛	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39241&wareInfoId=39242
10603	乐	文化				山乡畲民的狂欢节	4	
10604	乐	文化				宁海的嫁女婚俗	5	
10605	乐	文化				祈祷平安幸福的迎春盛典	4	
10606	乐	文化				敦睦和谐的文明乡风	4	
10607	乐	文化				延续2000年的孝道共鸣	5	
10608	乐	文化				祈求蚕桑丰产的歌舞习俗	5	
10609	乐	文化				水田里的“牛斗牛”绝技	4	
10610	乐	文化				神秘离奇的火上舞蹈	5	
10611	乐	文化				四省边界百姓的文化盛会	5	
10612	学	文学	1043	英语影视作品欣赏	4	ThePursuitofHappyness	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39236&wareInfoId=39237
10613	学	文学				titanic	9	
10614	学	文学				truelies	7	
10615	学	文学				UP	7	
10616	学	文学				Greedysons	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10617	学	文学	1044	英美经典育德文学	5	KingMidas	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39230&wareInfoId=39231
10618	学	文学				shakeitoffandstepup	9	
10619	学	文学				TheMarks	11	
10620	学	文学				wrongwish	10	
10621	乐	生活休闲	1045	艺术作品中典型人物的特征分析	6	典型人物的定义	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39217&wareInfoId=39218
10622	乐	生活休闲				典型人物的特征综述	8	
10623	乐	生活休闲				典型人物特征二偶然中体现必然性	8	
10624	乐	生活休闲				典型人物特征三艺术真实与生活真实的有机结合	8	
10625	乐	生活休闲				典型人物特征四永恒的艺术形象	8	
10626	乐	生活休闲				典型人物特征一共性与个性的有机统一	8	
10627	乐	手工	1046	小手工、大创意	5	面团变变变	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39195&wareInfoId=39196
10628	乐	手工				瓶盖变变变	7	
10629	乐	手工				瓶子变变变	8	
10630	乐	手工				树叶变变变	8	
10631	乐	手工				纸杯变变变	7	
10632	德	公民素养	1047	小i教你垃圾分类	5	妙用色彩学	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39189&wareInfoId=39190
10633	德	公民素养				厨余垃圾篇	5	
10634	德	公民素养				可回收垃圾篇	5	
10635	德	公民素养				垃圾去哪儿	5	
10636	德	公民素养				他山之石	7	
10637	德	时事思政	1048	西方政治思想十巨擘	10	亚里士多德	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39178&wareInfoId=39179
10638	德	时事思政				马基雅维利	7	
10639	德	时事思政				霍布斯	8	
10640	德	时事思政				洛克	7	
10641	德	时事思政				孟德斯鸠	8	
10642	德	时事思政				卢梭	7	
10643	德	时事思政				黑格尔	7	
10644	德	时事思政				密尔	7	
10645	德	时事思政				托克维尔	7	
10646	德	时事思政				罗尔斯	7	
10647	德	公民素养	1049	生物大观园——昆虫篇	3	萤火虫之谜	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39168&wareInfoId=39169
10648	德	公民素养				蚊子是如何吸血的	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10649	德	公民素养		昆虫篇		蜂蜜生产之谜	8	y?courseId=39168&wareInfoId=39169
10650	德	时事思政	1050	生态文明建设，关键五个字	8	生态文明-公民的责任	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39159&wareInfoId=39160
10651	德	时事思政				我们的生态现状	9	
10652	德	时事思政				我们的生态展望	5	
10653	德	时事思政				生态文明第四字-保	8	
10654	德	时事思政				生态文明第五字-建	9	
10655	德	时事思政				生态文明第一字-转	9	
10656	德	时事思政				生态文明第二字-调	9	
10657	德	时事思政				生态文明第三字-节	7	
10658	为	农业养殖	1051	浅谈动物福利	9	动物福利与人畜共患病	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39135&wareInfoId=39136
10659	为	农业养殖				动物福利与公共卫生管理	9	
10660	为	农业养殖				动物福利与畜产品安全	6	
10661	为	农业养殖				动物福利概况	7	
10662	为	农业养殖				动物福利评价指标	8	
10663	为	农业养殖				哺乳母猪动物福利问题与改善	5	
10664	为	农业养殖				圈养野生动物的福利问题与改善措施	9	
10665	为	农业养殖				实验动物福利3R原则	8	
10666	为	农业养殖				肉鸡饲养环节的动物福利问题与改善	5	
10667	乐	文化	1052	跨文化交际中的中西文化差异	8	中西方待客之道	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39106&wareInfoId=39107
10668	乐	文化				中西方的隐私观念	9	
10669	乐	文化				中西对礼貌的解读	9	
10670	乐	文化				中西姓名文化	7	
10671	乐	文化				中西方社会角色差异	10	
10672	乐	文化				不同文化中的肢体语言	9	
10673	乐	文化				中西方谚语成语	10	
10674	乐	文化				中西文化中的颜色	10	
10675	乐	生活休闲	1053	奇妙的化学变化	5	可乐沸腾	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39100&wareInfoId=39101
10676	乐	生活休闲				燃烧的奶糖	3	
10677	乐	生活休闲				烧不断的棉线	3	
10678	乐	生活休闲				甜酒飘香	4	
10679	乐	生活休闲				用醋写密信	3	
10680	乐	生活休闲		奥妙的物理世		保持平衡的胡萝卜两端一样重吗	3	
10681	乐	生活休闲				连通气球	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10682	乐	生活休闲	1054	奥妙的物理世界	5	没法吸到的饮料	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39094&wareInfoId=39095
10683	乐	生活休闲				纸比青瓜硬吗	3	
10684	乐	生活休闲				自动旋转的纸蛇	3	
10685	德	隔代教育	1055	家庭教育理念和方法：如果孩子是蜗牛	6	多花时间陪孩子	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39081&wareInfoId=39082
10686	德	隔代教育				告诉孩子我爱你	10	
10687	德	隔代教育				给孩子足够的成长空间	9	
10688	德	隔代教育				孩子是蜗牛	9	
10689	德	隔代教育				良好的亲子沟通是家庭教育成功的关键	6	
10690	德	隔代教育				始终用发展的眼光看待孩子	9	
10691	乐	生活休闲	1056	花卉的中外文化差异	2	百合的文化差异	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39049&wareInfoId=39050
10692	乐	生活休闲				莲花的文化差异	7	
10693	康	食品营养	1057	广告中的营养学	5	“高”蛋白的秘密	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39037&wareInfoId=39038
10694	康	食品营养				“高”钙的秘密	10	
10695	康	食品营养				富硒苹果的秘密	7	
10696	康	食品营养				五花八门的牛奶	7	
10697	康	食品营养				营养标签的秘密	7	
10698	德	时事思政	1058	管理思想中的几则成语故事	5	蝴蝶效应	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39030&wareInfoId=39031
10699	德	时事思政				木桶效应	6	
10700	德	时事思政				齐人失斧	6	
10701	德	时事思政				失败是成功之母	6	
10702	德	时事思政				温水煮青蛙	5	
10703	为	投资理财	1059	房地产热词解析	8	读懂公摊面积	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39015&wareInfoId=39016
10704	为	投资理财				房子的朝向要弄清	8	
10705	为	投资理财				高层建筑选层技巧	7	
10706	为	投资理财				户型好坏的区分	7	
10707	为	投资理财				建筑结构很重要	8	
10708	为	投资理财				理解容积率	9	
10709	为	投资理财				区分别墅和洋房	8	
10710	为	投资理财				认清错层和跃层	9	
10711	德	时事思政				不被摧毁和永存的法典	6	
10712	德	时事思政				从学习到变革	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10713	德	时事思政	1060	法学的故事	5	为信仰而殉道	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=39009&wareInfoId=39010
10714	德	时事思政				徙木立信	10	
10715	德	时事思政				在烈火中诞生的宣言	6	
10716	德	公民素养	1061	电影口语探宝之旅	10	阿甘正传	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38998&wareInfoId=38999
10717	德	公民素养				傲慢与偏见1	9	
10718	德	公民素养				冰河世纪1	9	
10719	德	公民素养				穿普拉达的女王	9	
10720	德	公民素养				飞屋环游记	8	
10721	德	公民素养				加菲猫1	9	
10722	德	公民素养				妈妈咪呀	8	
10723	德	公民素养				幸福来敲门	10	
10724	德	公民素养				阳光小美女	5	
10725	德	公民素养				欲望都市	9	
10726	德	时事思政	1062	德育新思维：成专学子何以仰望“道德与法”的星空	8	讲此岸彼岸	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38989&wareInfoId=38990
10727	德	时事思政				讲电大之大	8	
10728	德	时事思政				讲法门之信	8	
10729	德	时事思政				讲法治之城	7	
10730	德	时事思政				讲家国之爱	7	
10731	德	时事思政				讲生态美德	7	
10732	德	时事思政				讲物我之谐	7	
10733	德	时事思政				讲中国梦想	8	
10734	德	时事思政	1063	道不远人——《论语》选读	10	道之中庸	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38978&wareInfoId=38979
10735	德	时事思政				道之仁	5	
10736	德	时事思政				道之安	5	
10737	德	时事思政				道之信	5	
10738	德	时事思政				道之恕	5	
10739	德	时事思政				道之孝	5	
10740	德	时事思政				道之让	5	
10741	德	时事思政				道之忠	5	
10742	德	时事思政				道之友	5	
10743	德	时事思政				孔子及《论语》之道	7	
10744	乐	手工				从兵器锋利性要求谈刀具前后角度	6	
10745	乐	手工				从干将骑马炼剑谈淬火	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10746	乐	手工	1064	从古代冷兵器制作谈现代《机械制造基础》	8	从干将铸剑的巧合成功谈合金元素的作用	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38969&wareInfoId=38970
10747	乐	手工				从弩箭制作谈公差配合	6	
10748	乐	手工				从唐朝明光铠谈钢与铁的性能	6	
10749	乐	手工				从铁质兵器的使用谈铁碳合金相图	7	
10750	乐	手工				从越王勾践剑谈复合材料	7	
10751	乐	手工				从中外冷兵器比较谈淬火与回火	7	
10752	德	公民素养	1065	城市昆虫识别与防治基础	6	城市杀手法老蚁	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38962&wareInfoId=38963
10753	德	公民素养				打不死的小强	10	
10754	德	公民素养				科学家教你打苍蝇	7	
10755	德	公民素养				千里之堤毁于蚁穴	7	
10756	德	公民素养				蚊子与血的故事	13	
10757	德	公民素养				药铺里的那些虫	9	
10758	乐	手工	1066	超外差式调幅收音机的制作	6	超外差式调幅收音机的制作	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38955&wareInfoId=38956
10759	乐	手工				超外差式调幅收音机的组成原理	6	
10760	乐	手工				收音机的校试	6	
10761	乐	手工				收音机里的声音是怎么来的？	6	
10762	乐	手工				五花八门的元器件	6	
10763	乐	手工				细致活—焊接	6	
10764	乐	生活休闲	1067	插花艺术与鉴赏	5	插花花材、器具的选择与加工	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38949&wareInfoId=38950
10765	乐	生活休闲				插花艺术发展简史	26	
10766	乐	生活休闲				插花艺术概念与类别	27	
10767	乐	生活休闲				插花艺术应用与鉴赏	28	
10768	乐	生活休闲				插花造型理论与创作	26	
10769	德	隔代教育	1068	保育员培训系列微课之维生素和矿物质	3	维生素和矿物质	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38943&wareInfoId=38944
10770	德	隔代教育				学前儿童如何补碘	8	
10771	德	隔代教育				学前儿童如何补锌	6	
10772	德	时事思政	1069	“两学一做”学习教育方案解读	5	两学一做	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38931&wareInfoId=38932
10773	德	时事思政				学习党章理解党章	9	
10774	德	时事思政				学习党章遵守纪律	8	
10775	德	时事思政				学习系列讲话加强理论武装	9	
10776	德	时事思政				做合格共产党员	7	
10777	学	数字素养				摆正主要人物位置	4	
10778	学	数字素养				改变人物头像颜色	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10779	学	数字素养	1070	中老年人学Photoshop——人像处理篇	10	给人物牙齿做美白	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38913&wareInfoId=38914
10780	学	数字素养				给人物嘴唇涂上口红	5	
10781	学	数字素养				给证件照换一个渐变背景	6	
10782	学	数字素养				去除人物面部的黑痣	6	
10783	学	数字素养				去除人物面部的眼袋	8	
10784	学	数字素养				去除人像照片中的红眼	6	
10785	学	数字素养				让人物变得更加苗条	5	
10786	学	数字素养				使人物皮肤变光滑	6	
10787	学	文学	1071	中国古代文论选讲	10	发奋著书说	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38902&wareInfoId=38903
10788	学	文学				风骨论	7	
10789	学	文学				赋比兴	9	
10790	学	文学				诗赋欲丽说	8	
10791	学	文学				文道观	8	
10792	学	文学				文气说	8	
10793	学	文学				兴观群怨说	7	
10794	学	文学				虚静说	8	
10795	学	文学				言意之辨	7	
10796	学	文学				主文而谲谏	7	
10797	德	公民素养	1072	游卢浮宫学英语	4	逛卢浮宫，学主题英语	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38897&wareInfoId=38898
10798	德	公民素养				看蒙娜丽莎，学容貌的表达	9	
10799	德	公民素养				看胜利女神，学姿势的表达	9	
10800	德	公民素养				看维纳斯，学爱与美神的故事	9	
10801	德	隔代教育	1073	优化隔代教育：孙辈养育与心理培养	6	爱与碍	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38890&wareInfoId=38891
10802	德	隔代教育				代沟	7	
10803	德	隔代教育				何为隔代教育	9	
10804	德	隔代教育				角色认知	7	
10805	德	隔代教育				心理品质	7	
10806	德	隔代教育				行为习惯	8	
10807	德	公民素养	1074	英语十句话谈论	4	跟老外砍价	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38885&wareInfoId=38886
10808	德	公民素养				描述人的外貌	9	
10809	德	公民素养				趣谈天气	8	
10810	德	公民素养				学会问路、指路	9	
10811	学	文学				傲慢与偏见	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10812	学	文学	1075	外国原版名著赏析	4	简爱	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38855&wareInfoId=38856
10813	学	文学				荆棘鸟	7	
10814	学	文学				飘	7	
10815	乐	文化	1076	史前良渚文化玉器	5	“君子比德于玉”是什么意思？	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38849&wareInfoId=38850
10816	乐	文化				良渚玉器工匠的妙手有哪些	8	
10817	乐	文化				良渚玉器是如何制作的？	10	
10818	乐	文化				良渚玉器是怎样琢磨出来的	8	
10819	乐	文化				玉琮的神秘含义是什么？	7	
10820	为	农业养殖	1077	生物大观园——植物篇	11	黑木耳——“素中之王”	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38837&wareInfoId=38838
10821	为	农业养殖				热带水果之王——芒果	6	
10822	为	农业养殖				水晶明珠——葡萄	6	
10823	为	农业养殖				西红花——“植物黄金”	6	
10824	为	农业养殖				智慧之果——香蕉	6	
10825	为	农业养殖				竹荪——“菌中皇后”	8	
10826	为	农业养殖				香榧	9	
10827	为	农业养殖				全方位的健康水果——苹果	8	
10828	为	农业养殖				山核桃	8	
10829	为	农业养殖				药界大熊猫——铁皮石斛	10	
10830	为	农业养殖				植物皇后—香菇	8	
10831	乐	生活休闲	1078	茜茜教你做烘焙——饼干专题	7	#NAME?	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38776&wareInfoId=38783
10832	乐	生活休闲				#NAME?	7	
10833	乐	生活休闲				#NAME?	8	
10834	乐	生活休闲				阿拉棒	5	
10835	乐	生活休闲				#NAME?	5	
10836	乐	生活休闲				#NAME?	6	
10837	乐	生活休闲				#NAME?	7	
10838	乐	生活休闲	1079	共建生态文明 共享绿色未来	6	低碳生活你参与了吗？	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38754&wareInfoId=38755
10839	乐	生活休闲				国家政策你了解了吗？	6	
10840	乐	生活休闲				厉行节约你做到了吗？	6	
10841	乐	生活休闲				绿色消费你行动了吗？	7	
10842	乐	生活休闲				先进经验你借鉴了吗？	7	
10843	乐	生活休闲				严峻形势你关注了吗？	7	
10844	德	公民素养				黄海波嫖娼被收容教育冤吗	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10845	德	公民素养	1080	法眼看社会	5	考试那些事	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38748&wareInfoId=38749
10846	德	公民素养				温州虐童案的罪与非罪	8	
10847	德	公民素养				冤案为何频频发生	8	
10848	德	公民素养				中国人的规则意识去哪儿了	8	
10849	乐	戏剧	1081	电影艺术入门与鉴赏	10	电影的构图艺术	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=38726&wareInfoId=38727
10850	乐	戏剧				电影的光线与色彩	6	
10851	乐	戏剧				电影的镜头语言	6	
10852	乐	戏剧				电影的声音艺术	6	
10853	乐	戏剧				电影的时空艺术	6	
10854	乐	戏剧				电影的制作流程	5	
10855	乐	戏剧				电影发展史上	6	
10856	乐	戏剧				电影发展史下	6	
10857	乐	戏剧				电影是什么	5	
10858	乐	戏剧				什么是蒙太奇	6	
10859	康	运动健康	1082	陈氏太极拳	5	陈氏太极拳-老架一路	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33745&wareInfoId=33746
10860	康	运动健康				陈式太极拳竞赛套路五十六式	6	
10861	康	运动健康				传统陈氏太极剑49式	4	
10862	康	运动健康				传统杨氏太极拳56式	6	
10863	康	运动健康				陈氏太极拳竞赛套路五十六式（2）	6	
10864	学	数字素养				翡翠颜色介绍	2	
10865	学	数字素养				翡翠简介	5	
10866	学	数字素养				用智能手机鉴定翡翠	1	
10867	学	数字素养				bilibili应用（1）下载方法	1	
10868	学	数字素养				bilibili应用（2）注册与登录	2	
10869	学	数字素养				bilibili应用（3）搜索方法与基础设置	3	
10870	学	数字素养				bilibili应用（4）看影视剧	2	
10871	学	数字素养				VR是什么？	9	
10872	学	数字素养				“科技+”养生	3	
10873	学	数字素养				“科技+”音乐	2	
10874	学	数字素养				一平米小菜园——阳光相册	3	
10875	学	数字素养				中国结编织教学视频	1	
10876	学	数字素养				利用滤镜及素材把人物转为个性的水彩画	3	
10877	学	数字素养				喜马拉雅应用（1）整体介绍	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10878	学	数字素养	1083	信息化小课堂	68	喜马拉雅应用（2）下载方法	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33674&wareInfoId=33675
10879	学	数字素养				喜马拉雅应用（3）排行榜	1	
10880	学	数字素养				喜马拉雅应用（4）订阅	1	
10881	学	数字素养				喜马拉雅应用（5）注册与登录	2	
10882	学	数字素养				喜马拉雅应用（6）介绍	2	
10883	学	数字素养				喜马拉雅应用（7）热门电台	1	
10884	学	数字素养				将微信文章保存到U盘（1）下载并登录网页版微信	1	
10885	学	数字素养				将微信文章保存到U盘（2）将文章发送到传输助手	0	
10886	学	数字素养				将微信文章保存到U盘（3）将文章复制到word文档	2	
10887	学	数字素养				将微信文章保存到U盘（4）将word文档保存到U盘	2	
10888	学	数字素养				微信应用（1）搜索栏的使用	4	
10889	学	数字素养				微信应用（2）+加号的使用（上）	3	
10890	学	数字素养				微信应用（3）微信群设置	4	
10891	学	数字素养				微信应用（4）+加号的使用（下）	1	
10892	学	数字素养				微信应用（5）通讯录	2	
10893	学	数字素养				微博应用（1）浏览器下载	0	
10894	学	数字素养				微博应用（2）苹果手机下载方法	1	
10895	学	数字素养				微博应用（3）注册与登录	1	
10896	学	数字素养				微博应用（4）推荐菜单	0	
10897	学	数字素养				微博应用（5）发微博	2	
10898	学	数字素养				微博应用（6）删除微博	1	
10899	学	数字素养				微博应用（7）用微博看新闻	1	
10900	学	数字素养				微博应用（8）搜索想关注的人	1	
10901	学	数字素养				微博应用（9）关注别人	1	
10902	学	数字素养				微博应用（10）找到已关注的人	0	
10903	学	数字素养				微博应用（11）什么是直播	2	
10904	学	数字素养				微博应用（12）什么是@艾特	2	
10905	学	数字素养				智能家居介绍	1	
10906	学	数字素养				智能手环介绍	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10907	学	数字素养				智能手环的介绍	1	
10908	学	数字素养				水果蔬菜送到家——每日优鲜	4	
10909	学	数字素养				滴滴出行应用（1）下载方法	1	
10910	学	数字素养				滴滴出行应用（2）注册与登录	1	
10911	学	数字素养				滴滴出行应用（3）打车方法	4	
10912	学	数字素养				滴滴出行应用（4）查询路线	2	
10913	学	数字素养				滴滴出行应用（5）设置紧急联系人	1	
10914	学	数字素养				电子血压计使用方法	1	
10915	学	数字素养				美团应用（1）下载方法	1	
10916	学	数字素养				美团应用（2）注册与登录	1	
10917	学	数字素养				美团应用（3）功能介绍	1	
10918	学	数字素养				美团应用（4）如何点菜	3	
10919	学	数字素养				美团应用（5）查看评价	1	
10920	学	数字素养				美团应用（6）如何查看商家口碑	1	
10921	学	数字素养				美团应用（7）如何买药	1	
10922	学	数字素养				美图秀秀教学视频	7	
10923	学	数字素养				美篇应用（1）下载与登录	1	
10924	学	数字素养				美篇应用（2）基础界面	3	
10925	学	数字素养				美篇应用（3）制作一篇美篇	3	
10926	学	数字素养				美篇应用（4）收藏他人的美篇	2	
10927	学	数字素养				美篇应用（5）删除与分享	1	
10928	学	数字素养				记录世界记录你——快手的使用	5	
10929	学	数字素养				遇上更精彩的生活—抖音短视频的使用	3	
10930	学	数字素养				青春伴夕阳重返十八岁——美图秀秀（上）	5	
10931	学	数字素养				青春伴夕阳重返十八岁——美图秀秀（下）	4	
10932	学	数字素养				货比三家——线上买菜更便宜	3	
10933	学	数字素养				你不知道的手机助眠技巧	2	
10934	学	数字素养				让手机成为自己的“私人医生”	3	
10935	学	数字素养				如何按科室进行挂号	3	
10936	学	数字素养				如何按医院进行挂号	3	
10937	学	数字素养				如何查看周边景点、商店等内容	2	
10938	学	数字素养				如何点外卖	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10939	学	数字素养	1084	掌上生活	23	如何对商品进行评价，并学会辨别商品已有评价的真实性	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33609&wareInfoId=33610
10940	学	数字素养				如何关注自己喜欢的店铺，并收藏	2	
10941	学	数字素养				如何开启手机打车助老模式	3	
10942	学	数字素养				如何买到更合适的商品（以网络购物为例）	3	
10943	学	数字素养				如何买到更合适的商品	3	
10944	学	数字素养				如何让网购更优惠	2	
10945	学	数字素养				如何添加收货地址	2	
10946	学	数字素养				如何选择规划路线	2	
10947	学	数字素养				如何与商家联系沟通商品信息、售后等内容	3	
10948	学	数字素养				如何在手机上查看医院检查报告	1	
10949	学	数字素养				如何找到商品质量更好的商家	3	
10950	学	数字素养				手机打车的基本操作	2	
10951	学	数字素养				手机地图的基本操作	2	
10952	学	数字素养				网购不满意，如何退换货	2	
10953	学	数字素养				线上挂号如何添加就诊人	2	
10954	学	数字素养				线上挂号如何注册进行实名认证	3	
10955	德	公民素养	1085	防诈骗及高质量内容获取	10	常见诈骗案例的介绍	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33569&wareInfoId=33570
10956	德	公民素养				反诈软件的基本操作	1	
10957	德	公民素养				如何辨别广告，找到高质量答案	2	
10958	德	公民素养				如何从正规渠道下载手机软件并找到高质量的手机软件	3	
10959	德	公民素养				如何获取高质量的新闻资讯	3	
10960	德	公民素养				如何将答案进行收藏和分享	2	
10961	德	公民素养				如何举报诈骗信息	3	
10962	德	公民素养				如何了解软件评分、评价、基本信息等内容	2	
10963	德	公民素养				如何使用搜索引擎	2	
10964	德	公民素养				如何收藏、分享、评论高质量的新闻	2	
10965	乐	生活休闲				茶区的介绍	11	
10966	乐	生活休闲				西湖龙井	13	
10967	乐	生活休闲				苏州碧螺春	8	
10968	乐	生活休闲				恩施玉露	10	
10969	乐	生活休闲				月光白	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
10970	乐	生活休闲	1086	你知道的精品茶种有多少？（高级茶课）	14	白毫银针	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33554&wareInfoId=33555
10971	乐	生活休闲				寿眉	11	
10972	乐	生活休闲				大红袍	11	
10973	乐	生活休闲				凤凰单枞	9	
10974	乐	生活休闲				冻顶乌龙	9	
10975	乐	生活休闲				东方美人	9	
10976	乐	生活休闲				祁门红茶	11	
10977	乐	生活休闲				滇红	11	
10978	乐	生活休闲				宫廷普洱	12	
10979	乐	生活休闲	1087	举杯话茶（初级茶课）	10	茶是什么	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33543&wareInfoId=33544
10980	乐	生活休闲				茶对身体有什么好处	6	
10981	乐	生活休闲				茶具介绍	11	
10982	乐	生活休闲				如何泡茶	11	
10983	乐	生活休闲				茶类介绍（绿茶）	9	
10984	乐	生活休闲				茶类介绍（黄茶）	5	
10985	乐	生活休闲				茶类介绍（白茶）	9	
10986	乐	生活休闲				茶类介绍（乌龙茶）	10	
10987	乐	生活休闲				茶类介绍（红茶）	9	
10988	乐	生活休闲				茶类介绍（黑茶）	10	
10989	乐	手工	1088	手把手教你剪纸（初级）	14	剪纸概述	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33513&wareInfoId=33514
10990	乐	手工				学习掌握多种折纸技巧	5	
10991	乐	手工				六折折纸技巧课程	6	
10992	乐	手工				如何圆满剪下去	5	
10993	乐	手工				如何剪出五角星	8	
10994	乐	手工				剪纸的阴阳结缘	9	
10995	乐	手工				以小狗为例学习动物生肖的剪法	29	
10996	乐	手工				学习剪纸莲花花样	10	
10997	乐	手工				学习双喜字的多种花样剪	9	
10998	乐	手工				学习剪寿字	9	
10999	乐	手工				学习春字的剪法	11	
11000	乐	手工				学习几种技巧如何计划团及花样设计	13	
11001	乐	手工				剪纸中常见的形状和规则	17	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11002	乐	手工				学习总结折、刻、手撕花的分类创新思维方式	18	
11003	乐	声乐	1089	侯琳琦教你学唱歌	17	慢呼慢吸练习	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33453&wareInfoId=33454
11004	乐	声乐				快呼快吸练习	12	
11005	乐	声乐				口腔共鸣	8	
11006	乐	声乐				头腔及胸腔共鸣	9	
11007	乐	声乐				唱歌的咬字吐字	8	
11008	乐	声乐				流行唱法	11	
11009	乐	声乐				歌曲的分析处理与演唱——十送红军	14	
11010	乐	声乐				歌曲的分析处理与演唱——共和国之恋	9	
11011	乐	声乐				歌曲的分析处理与演唱——绒花	13	
11012	乐	声乐				歌曲的分析处理与演唱——阿瓦人民唱新歌	12	
11013	乐	声乐				婚誓	11	
11014	乐	声乐				相逢是首歌	9	
11015	乐	声乐				黄河大合唱	15	
11016	乐	声乐				爱我中华	9	
11017	乐	声乐				血染的风采	15	
11018	乐	声乐				吐鲁番的葡萄熟了	13	
11019	乐	声乐				喀秋莎	10	
11020	学	数字素养	1090	远离谣言和诈骗	1	远离谣言和诈骗	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33423&wareInfoId=33426
11021	康	食品营养	1091	广西美食	2	广西的粉之文化	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33420&wareInfoId=33421
11022	康	食品营养				桂林米粉	7	
11023	学	数字素养	1092	数字素养小宝典	17	国家政务平台老年人办事专区	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33402&wareInfoId=33403
11024	学	数字素养				高德地图打车	8	
11025	学	数字素养				QQ音乐的使用	11	
11026	学	数字素养				小年糕影集	6	
11027	学	数字素养				5G是什么？	4	
11028	学	数字素养				收付款和扫一扫的区别	2	
11029	学	数字素养				微信娱乐知识小科普	4	
11030	学	数字素养				如何使用微信公众号中的功能	2	
11031	学	数字素养				如何在朋友圈发一个长视频	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11032	学	数字素养		舆		如何用剪映调节视频音量	3	y?courseId=33402&wareInfoId=33403
11033	学	数字素养				如何用手机地图查找周边的商店等	2	
11034	学	数字素养				如何认证领取电子社保卡	3	
11035	学	数字素养				如何调节手机微信字体大小	3	
11036	学	数字素养				如何选择规划路线呢？	3	
11037	学	数字素养				网购不满意如何退货（1）	3	
11038	学	数字素养				网购不满意如何退货（2）	2	
11039	学	数字素养				网络热词	3	
11040	德	公民素养	1093	老年人维权	1	老年人应如何维护自己的合法权益	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33400&wareInfoId=33401
11041	康	慢病管理	1094	健康小知识	13	糖尿病健康	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33386&wareInfoId=33387
11042	康	慢病管理				糖尿病健康知识	9	
11043	康	慢病管理				风湿疾病知识1	5	
11044	康	慢病管理				风湿疾病知识2	2	
11045	康	慢病管理				风湿疾病知识3	3	
11046	康	慢病管理				风湿疾病知识4	8	
11047	康	慢病管理				风湿疾病知识5	4	
11048	康	慢病管理				高血压科普小课堂	26	
11049	康	慢病管理				心脏病（一）	3	
11050	康	慢病管理				心脏病（二）	6	
11051	康	慢病管理				心脏病（三）	24	
11052	康	慢病管理				老年人如何预防跌倒（1）	4	
11053	康	慢病管理				老年人如何预防跌倒（2）	4	
11054	乐	生活休闲	1095	珠宝鉴定	2	珠宝鉴定蓝宝石	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33383&wareInfoId=33384
11055	乐	生活休闲				珠宝鉴定钻石	3	
11056	康	食品营养	1096	扬州美食	8	扬州早茶	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33374&wareInfoId=33375
11057	康	食品营养				扬州早茶科普	6	
11058	康	食品营养				扬州炒饭	3	
11059	康	食品营养				扬州炒饭！要吃就来！	6	
11060	康	食品营养				扬州瘦西湖	3	
11061	康	食品营养				汪曾祺笔下的扬州美食	3	
11062	康	食品营养				大美扬州之瘦西湖	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11063	康	食品营养				狮子头科普	3	
11064	乐	文化	1097	走进石库门	8	石库门概述	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33365&wareInfoId=33368
11065	乐	文化				石库门的起源与发展	6	
11066	乐	文化				石库门居住文化人情融融的里弄文化	5	
11067	乐	文化				石库门里弄生活海派文艺的灵感源泉	5	
11068	乐	文化				石库门建筑艺术传统建筑的艺术经典	5	
11069	乐	文化				石库门建筑艺术民俗艺术的珍贵遗产	6	
11070	乐	文化				石库门建筑艺术融贯中西的艺术创新	5	
11071	乐	文化				今日石库门中国红色之源与上海文化地标	5	
11072	康	中医保健	1098	巧手做香囊：悠悠中药香，香囊助健康	10	保健香囊冠心病保健	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33354&wareInfoId=33355
11073	康	中医保健				葫芦形香囊	10	
11074	康	中医保健				香囊文化漫谈	11	
11075	康	中医保健				保健香囊缓解鼻炎	5	
11076	康	中医保健				五彩香囊	10	
11077	康	中医保健				保健香囊提神醒脑	5	
11078	康	中医保健				心形香囊	10	
11079	康	中医保健				保健香囊预防感冒	7	
11080	康	中医保健				车载香囊矫味杀菌	5	
11081	康	中医保健				家用香囊驱蚊防虫	7	
11082	学	数字素养	1099	玩转移动学习 享受智慧生活	10	玩转手机社交——微信功能再掌握	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33320&wareInfoId=33325
11083	学	数字素养				VR设备面面观	5	
11084	学	数字素养				人像美容轻松搞定	6	
11085	学	数字素养				手机安全有妙招	6	
11086	学	数字素养				说走就走的旅行	6	
11087	学	数字素养				移动支付知多少	7	
11088	学	数字素养				游记随心打造——让你的照片更有故事	6	
11089	学	数字素养				智慧烘焙乐享生活	5	
11090	学	数字素养				智慧运动新生活——跑步入门	6	
11091	学	数字素养				走进微时代	7	
11092	德	公民素养				乘车位次礼仪	6	
11093	德	公民素养				公务拜访	6	
11094	德	公民素养				公务接待	7	
11095	德	公民素养				互换名片的礼仪	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
11096	德	公民素养	1100	市民礼仪	20	会客时的位次	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33291&wareInfoId=33292
11097	德	公民素养				敬茶之礼	5	
11098	德	公民素养				鞠躬礼	6	
11099	德	公民素养				筷子的使用及禁忌	5	
11100	德	公民素养				女性的坐姿	8	
11101	德	公民素养				巧戴小方巾	6	
11102	德	公民素养				巧用长巾	7	
11103	德	公民素养				人情练达话馈赠(1)	9	
11104	德	公民素养				商务场合乘坐电梯的礼仪	6	
11105	德	公民素养				手机电话礼仪	9	
11106	德	公民素养				丝巾巧搭配	6	
11107	德	公民素养				握手的规矩	4	
11108	德	公民素养				宴会时的位次	6	
11109	德	公民素养				殷勤问候多温暖	6	
11110	德	公民素养				引导	6	
11111	德	公民素养				站姿	7	
11112	学	摄影	1101	摄影实用技能百问	28	你了解照相机镜头吗	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33262&wareInfoId=33263
11113	学	摄影				如何防止在照片上出现噪点	5	
11114	学	摄影				如何获得最佳画质的照片	6	
11115	学	摄影				如何进行逆光拍摄	5	
11116	学	摄影				如何进行顺光拍摄	5	
11117	学	摄影				如何进行夜景拍摄	5	
11118	学	摄影				如何利用45度侧光来进行拍摄	5	
11119	学	摄影				如何利用90度侧光来进行拍摄	5	
11120	学	摄影				如何拍出清晰锐利的照片	7	
11121	学	摄影				如何使用光圈优先摄影模式	5	
11122	学	摄影				如何使用快门优先摄影模式	6	
11123	学	摄影				如何使用手动曝光摄影模式	5	
11124	学	摄影				如何使用数码相机上的曝光模式	6	
11125	学	摄影				如何选择相机	5	
11126	学	摄影				什么是白平衡	6	
11127	学	摄影				手机摄影技巧怎样充分用好手机摄影的便携性？	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11128	学	摄影				手机摄影进阶我能用手机拍摄大片吗？	5	
11129	学	摄影				手机摄影入门怎样用好强大的手机照相机？	5	
11130	学	摄影				数码摄影技巧如何进行摄影构图？	6	
11131	学	摄影				数码摄影技巧如何选择照片格式？	6	
11132	学	摄影				数码摄影技巧摄影者应具备什么样的眼力？	5	
11133	学	摄影				数码摄影技巧什么情况下需要手动对焦？	6	
11134	学	摄影				数码摄影入门选择数码相机要考虑哪些技术指标？	5	
11135	学	摄影				为什么要使主体之外的景物虚化	5	
11136	学	摄影				怎样拍好风光照片	7	
11137	学	摄影				怎样拍好人物照片	7	
11138	学	摄影				怎样用好光圈	6	
11139	学	摄影				怎样做到使主体清淅与背景虚化	4	
11140	乐	文化	1102	上海港码头号子	9	上海港的发展和码头号子的形成	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33252&wareInfoId=33257
11141	乐	文化				苏北四拼档慢步和快步杠棒号子	6	
11142	乐	文化				苏北挑担号子、单抬号子	7	
11143	乐	文化				苏北（连云港）肩运号子	6	
11144	乐	文化				宁波堆装号子	7	
11145	乐	文化				湖北起舱号子	5	
11146	乐	文化				湖北单抬号子	6	
11147	乐	文化				上海本帮号子	7	
11148	乐	文化				上海港码头号子传承保护的重要性	7	
11149	康	食品营养	1103	上海点心制作	20	八宝饭	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33231&wareInfoId=33232
11150	康	食品营养				船点	11	
11151	康	食品营养				豆沙条头糕	8	
11152	康	食品营养				豆沙小麻球	7	
11153	康	食品营养				桂花拉糕	8	
11154	康	食品营养				葫芦酥	10	
11155	康	食品营养				萝卜丝酥饼	11	
11156	康	食品营养				南翔小笼	10	
11157	康	食品营养				宁波汤团	8	
11158	康	食品营养				糯米烧卖	10	
11159	康	食品营养				三丝春卷	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11160	康	食品营养				三丝眉毛酥	10	
11161	康	食品营养				顺风叶	9	
11162	康	食品营养				素菜包	8	
11163	康	食品营养				细沙秋叶包	7	
11164	康	食品营养				下沙烧卖	9	
11165	康	食品营养				鲜肉锅贴	8	
11166	康	食品营养				月牙蒸饺	7	
11167	康	食品营养				枣泥酥	11	
11168	康	食品营养				长寿桃	6	
11169	乐	戏剧	1104	京剧艺术鉴赏：领略中国传统艺术之美	20	烘云托月的旦角头面	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33189&wareInfoId=33190
11170	乐	戏剧				京剧表演特征	5	
11171	乐	戏剧				京剧程式中的起霸和小快枪	4	
11172	乐	戏剧				京剧程式中的自报家门	4	
11173	乐	戏剧				京剧的唱腔艺术	5	
11174	乐	戏剧				京剧的起源	4	
11175	乐	戏剧				京剧服装的样式	5	
11176	乐	戏剧				京剧净行脸谱的类型	4	
11177	乐	戏剧				京剧脸谱赏析	5	
11178	乐	戏剧				京剧脸谱中的色彩与图案	4	
11179	乐	戏剧				京剧行当中的“丑”	4	
11180	乐	戏剧				京剧行当中的“旦”	4	
11181	乐	戏剧				京剧行当中的“净”	4	
11182	乐	戏剧				京剧行当中的“生”	4	
11183	乐	戏剧				京剧衣箱	4	
11184	乐	戏剧				京剧中的大青衣	4	
11185	乐	戏剧				京剧中的俏花旦	4	
11186	乐	戏剧				京剧中的水袖功	5	
11187	乐	戏剧				京剧中的武术与杂技	4	
11188	乐	戏剧				京剧中的以虚代实	5	
11189	德	公民素养				厨房卫生需要注意什么	5	
11190	德	公民素养				发现燃气泄漏怎么办	6	
11191	德	公民素养				火灾的预防及逃生	6	
11192	德	公民素养				家庭安全用电需要注意什么	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11193	德	公民素养	1105	家庭安全小常识	20	家庭储药备忘	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33168&wareInfoId=33169
11194	德	公民素养				燃气热水器的安装与安全使	5	
11195	德	公民素养				燃气灶具安装、使用、保养三步曲	6	
11196	德	公民素养				燃气中毒急救知识	6	
11197	德	公民素养				怎样搬运伤病人	6	
11198	德	公民素养				怎样储存各类食物	8	
11199	德	公民素养				怎样防范高温灾害	6	
11200	德	公民素养				怎样防范雷电灾害	5	
11201	德	公民素养				怎样防范台风灾害	6	
11202	德	公民素养				怎样给伤口止血	6	
11203	德	公民素养				怎样给食品加热	6	
11204	德	公民素养				怎样进行人工呼吸	6	
11205	德	公民素养				怎样看食品标签选购食物	5	
11206	德	公民素养				怎样预防与应对用电事故	7	
11207	德	公民素养				怎样在地震中避险	7	
11208	德	公民素养				怎样正确地灭火	7	
11209	乐	手工	1106	海派女红：创意编织	10	起头	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33117&wareInfoId=33118
11210	乐	手工				上下针	4	
11211	乐	手工				收针（1）	3	
11212	乐	手工				收针（2）	4	
11213	乐	手工				创意毛绒球	5	
11214	乐	手工				辫子针	4	
11215	乐	手工				短针	4	
11216	乐	手工				长长针	5	
11217	乐	手工				长针	5	
11218	乐	手工				中长针	4	
11219	乐	文化				二十四节气民俗文化之综述	8	
11220	乐	文化				二十四节气之白露	8	
11221	乐	文化				二十四节气之处暑	8	
11222	乐	文化				二十四节气之春分	8	
11223	乐	文化				二十四节气之大寒	7	
11224	乐	文化				二十四节气之大暑	9	
11225	乐	文化				二十四节气之大雪	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11226	乐	文化	1107	二十四节气民俗文化	25	二十四节气之冬至	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33091&wareInfoId=33092
11227	乐	文化				二十四节气之谷雨	8	
11228	乐	文化				二十四节气之寒露	7	
11229	乐	文化				二十四节气之惊蛰	7	
11230	乐	文化				二十四节气之立春	9	
11231	乐	文化				二十四节气之立冬	8	
11232	乐	文化				二十四节气之立秋	9	
11233	乐	文化				二十四节气之立夏	9	
11234	乐	文化				二十四节气之芒种	8	
11235	乐	文化				二十四节气之清明	8	
11236	乐	文化				二十四节气之秋分	7	
11237	乐	文化				二十四节气之霜降	8	
11238	乐	文化				二十四节气之夏至	9	
11239	乐	文化				二十四节气之小寒	7	
11240	乐	文化				二十四节气之小满	9	
11241	乐	文化				二十四节气之小暑	9	
11242	乐	文化				二十四节气之小雪	8	
11243	乐	文化				二十四节气之雨水	8	
11244	乐	手工	1108	创意手工之自然探索	8	镜中花世界	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33082&wareInfoId=33083
11245	乐	手工				玲珑水世界	7	
11246	乐	手工				梦幻沙画	8	
11247	乐	手工				陌上花开	7	
11248	乐	手工				木枝风铃	7	
11249	乐	手工				生态微景观	7	
11250	乐	手工				石头相框画	8	
11251	乐	手工				碎盆多肉	8	
11252	德	公民素养	1109	安全指南：从我做起，从身边事做起	8	宠物安全	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33073&wareInfoId=33074
11253	德	公民素养				交通事故自救方法	5	
11254	德	公民素养				谨防网络诈骗	5	
11255	德	公民素养				旅游安全	4	
11256	德	公民素养				食品安全-食品的选购	5	
11257	德	公民素养				预防踩踏知识	5	
11258	德	公民素养				怎样阅读药品说明书	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11259	德	公民素养				治感冒用药有四忌	5	
11260	康	中医保健	1110	中医养生课	2	中医（1）	58	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33070&wareInfoId=33072
11261	康	中医保健				中医（2）	49	
11262	学	数字素养	1111	智能手机应用：老年人的实用指南	10	如何用微信聊天	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33059&wareInfoId=33060
11263	学	数字素养				如何用微信小程序健康打卡	6	
11264	学	数字素养				通过公众号获取资讯信息	5	
11265	学	数字素养				通过澎湃新闻获取资讯信息	5	
11266	学	数字素养				通过喜马拉雅听书阅读	5	
11267	学	数字素养				通过学习强国收看新闻联播	5	
11268	学	数字素养				通过学习强国收听广播电台	4	
11269	学	数字素养				微信表情的使用	5	
11270	学	数字素养				微信群接龙技巧	6	
11271	学	数字素养				微信扫一扫和公众号	4	
11272	康	运动健康	1112	瑜伽	16	瑜伽（1）	65	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33042&wareInfoId=33043
11273	康	运动健康				瑜伽（2）	66	
11274	康	运动健康				瑜伽（3）	58	
11275	康	运动健康				瑜伽（4）	64	
11276	康	运动健康				瑜伽（5）	64	
11277	康	运动健康				瑜伽（6）	64	
11278	康	运动健康				瑜伽（7）	65	
11279	康	运动健康				瑜伽（8）	67	
11280	康	运动健康				瑜伽（9）	64	
11281	康	运动健康				瑜伽（10）	62	
11282	康	运动健康				瑜伽（11）	63	
11283	康	运动健康				肩颈调理	9	
11284	康	运动健康				轮式后弯	7	
11285	康	运动健康				平衡练习	6	
11286	康	运动健康				神猴一字马	7	
11287	康	运动健康				双腿伸展	5	
11288	乐	戏剧	1113	音乐剧	1	音乐剧	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33040&wareInfoId=33041

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11289	德	公民素养	1114	演讲与口才	9	演讲与口才（上）01	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33030&wareInfoId=33031
11290	德	公民素养				演讲与口才（下）01	15	
11291	德	公民素养				演讲与口才（上）02	8	
11292	德	公民素养				演讲与口才（下）02	14	
11293	德	公民素养				演讲与口才（上）03	8	
11294	德	公民素养				演讲与口才（下）03	15	
11295	德	公民素养				演讲与口才（上）04	8	
11296	德	公民素养				演讲与口才（下）04	15	
11297	德	公民素养				演讲与口才05	7	
11298	学	数字素养	1115	图像处理	9	图像处理（1）	59	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33020&wareInfoId=33021
11299	学	数字素养				图像处理（2）	58	
11300	学	数字素养				图像处理（3）	50	
11301	学	数字素养				图像处理（4）	51	
11302	学	数字素养				图像处理（5）	47	
11303	学	数字素养				图像处理（6）	58	
11304	学	数字素养				图像处理（7）	56	
11305	学	数字素养				图像处理（8）	65	
11306	学	数字素养				图像处理（9）	59	
11307	学	摄影	1116	手机摄影	11	手机摄影（1）	59	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33008&wareInfoId=33009
11308	学	摄影				手机摄影（2）	33	
11309	学	摄影				手机摄影（3）	49	
11310	学	摄影				手机摄影（4）	48	
11311	学	摄影				手机摄影（5）	47	
11312	学	摄影				手机摄影（6）	36	
11313	学	摄影				手机摄影（7）	32	
11314	学	摄影				手机摄影（8）	29	
11315	学	摄影				手机摄影（9）	34	
11316	学	摄影				手机摄影（10）	41	
11317	学	摄影				手机摄影（11）	44	
11318	乐	器乐	1117	葫芦丝	5	葫芦丝(1)	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33002&wareInfoId=33003
11319	乐	器乐				葫芦丝(2)	33	
11320	乐	器乐				葫芦丝(3)	43	
11321	乐	器乐				葫芦丝(4)	51	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11322	乐	器乐				葫芦丝(5)	32	
11323	乐	器乐	1118	钢琴中级	1	钢琴中级	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=33000&wareInfoId=33001
11324	乐	器乐	1119	钢琴乐理知识	5	基本音程	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32994&wareInfoId=32995
11325	乐	器乐				和弦及在调性中的关系（上）	7	
11326	乐	器乐				和弦及在调性中的关系（下）	7	
11327	乐	器乐				小调音阶构成及大小调关系	6	
11328	乐	器乐				节奏与时值的关系	8	
11329	乐	器乐	1120	钢琴基础（二）	4	钢琴基础（二）（1）	57	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32989&wareInfoId=32990
11330	乐	器乐				钢琴基础（二）(2)	58	
11331	乐	器乐				钢琴基础（二）（3）	58	
11332	乐	器乐				钢琴基础（二）（4）	65	
11333	乐	器乐	1121	钢琴基本功训练	10	基本手型	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32978&wareInfoId=32988
11334	乐	器乐				连奏	6	
11335	乐	器乐				断奏	4	
11336	乐	器乐				附点节奏	6	
11337	乐	器乐				切分节奏	5	
11338	乐	器乐				C大调音阶	5	
11339	乐	器乐				C大调琶音	6	
11340	乐	器乐				C大调和弦	6	
11341	乐	器乐				变化节奏练习	4	
11342	乐	器乐				调性	5	
11343	康	中医保健	1122	中医养生堂：一招一式中唤醒身体的内在力量	4	耳穴按摩固本培元耳穴按摩操	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32973&wareInfoId=32974
11344	康	中医保健				头部刮痧健康长寿从头刮起	11	
11345	康	中医保健				体质改善三伏灸改善阳虚体质	25	
11346	康	中医保健				散热去暑刮痧防暑保健康	23	
11347	德	公民素养	1123	植物的奥秘—植物有视觉吗？	1	植物的奥秘-植物有视觉吗	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32971&wareInfoId=32972
11348	康	心理健康	1124	正念养育	1	正念养育	40	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32969&wareInfoId=32970
11349	康	慢病管理	1125	用生活方式解决生活方式病	1	用生活方式解决生活方式病	33	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32957&wareInfoId=32958

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11350	乐	器乐	1126	学习古琴	2	学习古琴（一）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32954&wareInfoId=32955
11351	乐	器乐				学习古琴（二）	35	
11352	学	数字素养	1127	醒图APP	2	醒图app人像双重曝光	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32951&wareInfoId=32952
11353	学	数字素养				醒图app人像修图及合成	35	
11354	乐	手工	1128	塑料PET时尚耳饰制作	1	塑料PET时尚耳饰制作	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32942&wareInfoId=32943
11355	学	数字素养	1129	手机摄影后期创作：画意风格探索	6	手机摄影后期画意（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32928&wareInfoId=32929
11356	学	数字素养				手机摄影后期画意（二）	22	
11357	学	数字素养				手机摄影后期画意（三）	27	
11358	学	数字素养				手机摄影后期画意（四）	31	
11359	学	数字素养				手机摄影后期画意（五）	29	
11360	学	数字素养				手机摄影后期画意（六）	40	
11361	乐	文化	1130	认识绿茶	1	认识绿茶	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32907&wareInfoId=32908
11362	康	运动健康	1131	情绪管理	1	情绪管理	33	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32905&wareInfoId=32906
11363	康	心理健康	1132	鼓励与表扬	1	鼓励与表扬	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32895&wareInfoId=32896
11364	乐	器乐	1133	钢琴基础	4	钢琴基础课程（一）	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32890&wareInfoId=32891
11365	乐	器乐				钢琴基础课程（二）	6	
11366	乐	器乐				钢琴基础课程（三）	7	
11367	乐	器乐				钢琴基础课程（四）	10	
11368	德	隔代教育	1134	儿童家庭教育指导	1	儿童家庭教育指导-遵循科学规律科学开展家庭教育	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32883&wareInfoId=32884
11369	康	中医保健	1135	冬季防治脑血管意外小妙招——刮足趾	1	冬季防治脑血管意外小妙招——刮足趾	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32881&wareInfoId=32882

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
11370	乐	生活休闲	1136	唇形修正方法	1	唇形修正方法	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=32879&wareInfoId=32880
11371	康	家庭照护	1137	走近老年综合征：常见老年综合征的居家照护	10	老年痴呆谁偷走了他的记忆	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28924&wareInfoId=28925
11372	康	家庭照护				老年肌少症全身没劲，是老了还是病了？	11	
11373	康	家庭照护				老年尿失禁老年人不能说的秘密	12	
11374	康	家庭照护				老年口腔问题怎样才能牙齿好？	12	
11375	康	家庭照护				老年吞咽障碍老年人的“难咽之隐”	11	
11376	康	家庭照护				老年性耳聋关于“耳聪目明”的那些事儿	12	
11377	康	家庭照护				老年孤独症“孤独”是晚年的常客	12	
11378	康	家庭照护				老年关节痛拿什么拯救你，我的关节痛	11	
11379	康	家庭照护				老年睡眠障碍人越老，觉越少？	11	
11380	康	家庭照护				老年多重用药老年用药，“药”慎重	12	
11381	乐	舞蹈	1138	葫芦丝乐理知识	3	葫芦丝入门	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28893&wareInfoId=28894
11382	乐	舞蹈				葫芦丝技巧中的滑音练习	7	
11383	乐	舞蹈				《月光下的凤尾竹》演奏教学	19	
11384	乐	舞蹈	1139	二胡乐理知识	3	教学二胡D调（1—5）弦	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28889&wareInfoId=28890
11385	乐	舞蹈				教学二胡拉奏“八月桂花遍地开”	6	
11386	乐	舞蹈				教学二胡G调(52)弦	8	
11387	乐	书法	1140	颜真卿《多宝塔》楷书教程	10	基础知识	23	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28878&wareInfoId=28879
11388	乐	书法				基本笔画的书写（一）	29	
11389	乐	书法				基本笔画的书写（二）	13	
11390	乐	书法				笔画的变化（一）	26	
11391	乐	书法				笔画的变化（二）	29	
11392	乐	书法				笔画的关系	32	
11393	乐	书法				独体字	21	
11394	乐	书法				合体字（一）	21	
11395	乐	书法				合体字（二）	13	
11396	乐	书法				合体字（三）	19	
11397	学	摄影	1141	轻松学摄影：学会小技巧	10	构图的奥义	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
11398	学	摄影				快速认识摄影器材	17	
11399	学	摄影				曝光控制	20	
11400	学	摄影				认识人像摄影，留住精彩瞬间	12	
11401	学	摄影				摄影用光	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11402	学	摄影	1141	学会小技巧，轻松拍大片	10	摄影作品赏析	19	y?courseId=28867&wareInfoId=28868
11403	学	摄影				手机摄影与航拍	23	
11404	学	摄影				熟悉自备相机，完成拍摄	15	
11405	学	摄影				玩转数码相机	16	
11406	学	摄影				走进摄影的世界	11	
11407	康	家庭照护	1142	脑卒中防治与家庭照护全攻略	10	系统掌握科学认知，了解疾病	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28856&wareInfoId=28857
11408	康	家庭照护				快速识别及时判断，控制损伤	10	
11409	康	家庭照护				学会适应角色转变，积极生活	20	
11410	康	家庭照护				饮食秘诀吃出健康，助力病人康复	19	
11411	康	家庭照护				预防之道健康生活，远离威胁	11	
11412	康	家庭照护				急救指南紧急应对，挽救生命	5	
11413	康	家庭照护				安全守则妥善照护，细心呵护安全	16	
11414	康	家庭照护				运动康复合理运动，促进机能恢复	8	
11415	康	家庭照护				转移技巧适当帮助，保障生活质量	9	
11416	康	家庭照护				穿衣有道重复训练，提高自理能力	17	
11417	康	家庭照护	1143	居家护理：如何照顾老年人的日常起居？	10	营养支持管饲饮食	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28835&wareInfoId=28836
11418	康	家庭照护				基础生活照护为老人穿脱开襟衣	11	
11419	康	家庭照护				排泄护理留置尿管护理	11	
11420	康	家庭照护				日常清洁护理卧床老人头发的清洁	11	
11421	康	家庭照护				耳部护理滴耳	10	
11422	康	家庭照护				给药技巧为卧床老人服用口服药	10	
11423	康	家庭照护				舒适睡眠营造布置睡眠环境	9	
11424	康	家庭照护				呼吸道保健雾化吸入法	14	
11425	康	家庭照护				预防并发症压疮的预防	16	
11426	康	家庭照护				睡眠质量提升缓解睡眠障碍	7	
11427	康	家庭照护	1144	疾病护理：如何照料和护理老年患者？	10	老年老年人饮食、休息和运动指导	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28824&wareInfoId=28825
11428	康	家庭照护				痉挛和畸形的预防抗痉挛体位摆放	15	
11429	康	家庭照护				老年人如何有效进行健康管理	14	
11430	康	家庭照护				呼吸系统疾病的治疗呼吸功能指导训练方法	19	
11431	康	家庭照护				如何准确评估老年人的生命体征	16	
11432	康	家庭照护				家庭氧疗居家制氧机的使用方法	15	
11433	康	家庭照护				如何准确评估老年人的认知功能	14	
11434	康	家庭照护				冠心病的护理评估、治疗和照护	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11435	康	家庭照护				脑血管疾病的护理评估、治疗和照护	11	
11436	康	家庭照护				糖尿病的护理评估、治疗和照护	15	
11437	乐	文化	1145	茶文化与茶养生	10	茶桌礼仪	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28753&wareInfoId=28755
11438	乐	文化				茶的保健功效	11	
11439	乐	文化				六大茶类1	8	
11440	乐	文化				六大茶类2	8	
11441	乐	文化				十大名茶（1）	11	
11442	乐	文化				十大名茶（2）	14	
11443	乐	文化				科学饮茶	12	
11444	乐	文化				四季饮茶	11	
11445	乐	文化				盖碗冲泡法	11	
11446	乐	文化				紫砂壶冲泡法	8	
11447	乐	手工	1146	竹编工艺	3	水果盘制作	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28679&wareInfoId=28680
11448	乐	手工				小花瓶制作	23	
11449	乐	手工				小摇铃制作	15	
11450	康	家庭照护	1147	老年人康复护理	9	触电急救	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28669&wareInfoId=28670
11451	康	家庭照护				猝死急救	9	
11452	康	家庭照护				防金融诈骗	6	
11453	康	家庭照护				老人意外跌倒的家庭急救	6	
11454	康	家庭照护				烧烫伤家庭急救	7	
11455	康	家庭照护				心脏病发作急救	7	
11456	康	家庭照护				晕厥急救	8	
11457	康	家庭照护				窒息急救	8	
11458	康	家庭照护				中风急救	8	
11459	学	摄影	1148	摄影天下	12	摆姿及技巧	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28647&wareInfoId=28648
11460	学	摄影				棚内人像摄影	6	
11461	学	摄影				户外人像摄影	7	
11462	学	摄影				儿童摄影的技巧	6	
11463	学	摄影				拍出更“萌”的宠物	6	
11464	学	摄影				拍摄空中精灵	6	
11465	学	摄影				拍摄大自然的生态绿植	6	
11466	学	摄影				让花儿更迷人	6	
11467	学	摄影				古今建筑的拍摄	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11468	学	摄影				拍摄唯美夜色	6	
11469	学	摄影				纪实摄影	7	
11470	学	摄影				运动拍摄	7	
11471	乐	生活休闲	1149	花卉设计艺术	9	现代插花	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28637&wareInfoId=28638
11472	乐	生活休闲				日式花道	6	
11473	乐	生活休闲				切花的分类	7	
11474	乐	生活休闲				花材修剪工具分类	6	
11475	乐	生活休闲				花卉设计常用叶材	5	
11476	乐	生活休闲				鲜花常养护-处理方法	6	
11477	乐	生活休闲				鲜花常养护--保护瓣	5	
11478	乐	生活休闲				鲜花常养护--修剪	6	
11479	乐	生活休闲				中式插花	6	
11480	乐	生活休闲	1150	美酒风情	9	鸡尾酒基本调制方法——漂浮法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28627&wareInfoId=28628
11481	乐	生活休闲				鸡尾酒基本调制方法——调和法	6	
11482	乐	生活休闲				鸡尾酒基本调制方法——摇和法	6	
11483	乐	生活休闲				鸡尾酒调制方法——玛格丽特	5	
11484	乐	生活休闲				新加坡司令鸡尾酒	6	
11485	乐	生活休闲				血腥玛丽	6	
11486	乐	生活休闲				红粉佳人	6	
11487	乐	生活休闲				Mojito	6	
11488	乐	生活休闲				百加得	6	
11489	乐	生活休闲	1151	戏说乌龙茶|走近茶文化：从喝茶到懂茶	10	认识青茶	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28616&wareInfoId=28617
11490	乐	生活休闲				闽南青茶的选购	6	
11491	乐	生活休闲				青茶是怎么做出来的	8	
11492	乐	生活休闲				闽北青茶的分类	7	
11493	乐	生活休闲				乌龙茶工夫茶艺（教学示范篇）	8	
11494	乐	生活休闲				摇壶赏香	7	
11495	乐	生活休闲				如何鉴别四大产区乌龙茶	6	
11496	乐	生活休闲				乌龙茶品鉴	6	
11497	乐	生活休闲				如何揭述喝到的茶	6	
11498	乐	生活休闲				怪味茶	6	
11499	乐	文化				百年惊蛰福州般政文化	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
11500	乐	文化	1152	福建地方特色文化	3	传承福建红色文化，让红色基因代代相传(上)	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28581&wareInfoId=28582
11501	乐	文化				传承福建红色文化，让红色基因代代相传(下)	6	
11502	乐	文化	1153	福州传统工艺三宝	3	福州三宝之一脱胎漆器	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28577&wareInfoId=28578
11503	乐	文化				千年传承福州纸伞	4	
11504	乐	文化				传世佳品福州角梳	4	
11505	康	食品营养	1154	厨艺提升：轻松学会三道老少皆宜的美味	3	营养美味的香煎牛排	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28570&wareInfoId=28571
11506	康	食品营养				外酥里嫩的香酥虾柳	6	
11507	康	食品营养				酸辣爽口的泡椒凤爪	5	
11508	康	食品营养	1155	走近咖啡文化：每天了解一个咖啡小知识	9	咖啡的价值（一）	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28554&wareInfoId=28555
11509	康	食品营养				咖啡的价值（二）	3	
11510	康	食品营养				麝香猫咖啡	4	
11511	康	食品营养				蓝山咖啡	4	
11512	康	食品营养				拿铁咖啡	4	
11513	康	食品营养				意大利浓缩咖啡	3	
11514	康	食品营养				摩卡咖啡	4	
11515	康	食品营养				水滴咖啡	3	
11516	康	食品营养				焦糖玛奇朵	4	
11517	学	数字素养	1156	照片美化与手机相册制作	3	手机摄影之人像图片修饰	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28550&wareInfoId=28551
11518	学	数字素养				手机摄影之静物图片修饰	4	
11519	学	数字素养				轻松制作电子相册	4	
11520	康	家庭照护	1157	生活安全与急救处理	4	孩子烫伤，应该立刻就医吗？	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28533&wareInfoId=28534
11521	康	家庭照护				扭伤，你知道如何处理吗？	4	
11522	康	家庭照护				别慌！这里有食物中毒的自救指南！	4	
11523	康	家庭照护				救命的心肺复苏术	5	
11524	学	数字素养	1158	老年人智能手	14	老年人智能手机入门——安卓版	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
11525	学	数字素养				老年人智能手机入门——苹果版	6	
11526	学	数字素养				老年人手机如何选择	7	
11527	学	数字素养				APP管理你的手机“装修”了吗?	6	
11528	学	数字素养				手机丢了怎么办	8	
11529	学	数字素养				手机购物今天你“淘”了吗	7	
11530	学	数字素养				交通出行老年人出行小助手	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11531	学	数字素养	1158	机应用	14	外出旅游一场说走就走的旅行	8	y?courseId=28530&wareInfoId=28531
11532	学	数字素养				手机学习手机学习小助手	6	
11533	学	数字素养				线上就医你的私人家庭医生	7	
11534	学	数字素养				共享生活	7	
11535	学	数字素养				手机摄影之人像图片修饰	4	
11536	学	数字素养				手机摄影之静物图片修饰	4	
11537	学	数字素养				制作手机电子相册	4	
11538	乐	文化	1159	闽台文化	6	魅力闽剧	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28517&wareInfoId=28518
11539	乐	文化				传承千年的艺术——寿山石雕	6	
11540	乐	文化				闽台海洋文化江敏	4	
11541	乐	文化				方言文化	6	
11542	乐	文化				妈祖文化	5	
11543	乐	文化				船舶文化	5	
11544	德	公民素养				“有事必直言于当道”的沈鍊奸魄永沦，忠魂不死	8	
11545	德	公民素养				颜之推《颜氏家训》家教的重要	6	
11546	德	公民素养				颜之推《颜氏家训》父兄不可常依	5	
11547	德	公民素养				蔡邕对女儿的教导人脸与人心	5	
11548	德	公民素养				颜之推《颜氏家训》实至才能名归	6	
11549	德	公民素养				曾国藩家书中的教导自立自强	6	
11550	德	公民素养				曾国藩家书中的教导不嫉妒，不贪求	6	
11551	德	公民素养				郑玄《戒子益恩书》德行立于己志	6	
11552	德	公民素养				曾国藩家书中的教导有志、有识、有恒	8	
11553	德	公民素养				朱伯庐《治家格言》生活要节俭，做人要厚道	7	
11554	德	公民素养				曾子的教育方式父母教什么，孩子学什么	5	
11555	德	公民素养				朱伯庐《治家格言》富而不骄，贫而无谄	6	
11556	德	公民素养				刚正耿介、铁面无私的包拯未正人先正己，人己一样	9	
11557	德	公民素养				顾炎武一生的志向博学于文,行己有耻	6	
11558	德	公民素养				嵇康给儿子的遗言人无志，非人也	7	
11559	德	公民素养				纪晓岚教子的金科玉律四戒四宜	8	
11560	德	公民素养				康熙帝重言传、重身教看书之益	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11561	德	公民素养	1160	傅杰：家风家训中的智慧	40	康熙帝重言传、重身教以身作则	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28509&wareInfoId=33128
11562	德	公民素养				康熙帝重言传、重身教欲学廉，先学俭	7	
11563	德	公民素养				康熙帝重言传、重身教注重实践，因材施教	7	
11564	德	公民素养				孔子对儿子的教导诗礼传家	9	
11565	德	公民素养				林则徐对儿子的告诫立定脚跟	6	
11566	德	公民素养				刘备对阿斗的叮嘱勿以恶小而为之，勿以善小而不为	7	
11567	德	公民素养				陆游对后代的希望书种不绝	5	
11568	德	公民素养				孟母对孟子的教诲从三迁到断机杼	8	
11569	德	公民素养				司马光的家训以义方训其子	7	
11570	德	公民素养				司马光的家训吾心独以俭素为美	6	
11571	德	公民素养				司马光的家训溺爱孩子就是毁灭孩子	4	
11572	德	公民素养				苏轼为后代树立的榜样独立不惧，直道而行	7	
11573	德	公民素养				唐太宗对儿子的教导积善去恶	8	
11574	德	公民素养				唐太宗对儿子的教导人君的守则	8	
11575	德	公民素养				陶渊明对儿子的期望四海之内皆兄弟	6	
11576	德	公民素养				王夫子对后代的最大期望写好“人”字	6	
11577	德	公民素养				杨继盛对儿子的教导丹心照千古	7	
11578	德	公民素养				郑板桥的言传身教莫为做官而读书	8	
11579	德	公民素养				周公对侄子的教导不要沉迷享乐，贪图安逸	5	
11580	德	公民素养				周公对侄子的教导周公吐哺，天下归心	5	
11581	德	公民素养				诸葛亮对子侄的教导一生谨慎，万古清高	5	
11582	德	公民素养				左宗棠家书中的教导人生读书得力只有数年	6	
11583	德	公民素养				左宗棠家书中的教导慎交游勤耕读	6	
11584	乐	文化	1161	福建那么大我想去看看	4	如诗如画的百转千回——武夷山	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28504&wareInfoId=28505
11585	乐	文化				天籁之音与鬼斧神工——南靖水与楼	5	
11586	乐	文化				落进繁华的古色古香——三坊七巷	6	
11587	乐	文化				气质浪漫的小清新——鼓浪屿	6	
11588	乐	书法				甲骨文识记与书法01“彳”部首甲骨文识记	9	
11589	乐	书法				甲骨文识记与书法02“彳”部首甲骨文创作示范	9	
11590	乐	书法				甲骨文识记与书法03“大”部首甲骨文创作示范	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11591	乐	书法	1162	甲骨文识记与书法	61	甲骨文识记与书法04“大”部首甲骨文识记	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4356&wareInfoId=4357
11592	乐	书法				甲骨文识记与书法05“耳”部首甲骨文创作示范	7	
11593	乐	书法				甲骨文识记与书法06“耳”部首甲骨文识记	5	
11594	乐	书法				甲骨文识记与书法07“戈”部首甲骨文创作	11	
11595	乐	书法				甲骨文识记与书法08“戈”部首甲骨文识记	9	
11596	乐	书法				甲骨文识记与书法09“皿”部首甲骨文创作	9	
11597	乐	书法				甲骨文识记与书法10“皿”部首甲骨文识记	9	
11598	乐	书法				甲骨文识记与书法11“目”部首甲骨文创作示范	5	
11599	乐	书法				甲骨文识记与书法12“目”部首甲骨文识记	6	
11600	乐	书法				甲骨文识记与书法13“女”部首甲骨文创作示范	7	
11601	乐	书法				甲骨文识记与书法14“女”部首甲骨文识记	6	
11602	乐	书法				甲骨文识记与书法15“人”部首甲骨文创作示范	9	
11603	乐	书法				甲骨文识记与书法16“人”部首甲骨文识记	6	
11604	乐	书法				甲骨文识记与书法17“酉”部首甲骨文创作	8	
11605	乐	书法				甲骨文识记与书法18“酉”部首甲骨文识记	9	
11606	乐	书法				甲骨文识记与书法19“子”部首甲骨文创作示范	7	
11607	乐	书法				甲骨文识记与书法20“子”部首甲骨文识记	8	
11608	乐	书法				甲骨文识记与书法21宀部首甲骨文识记	9	
11609	乐	书法				甲骨文识记与书法22宀部首甲骨文创作示范	10	
11610	乐	书法				甲骨文识记与书法23贝部首甲骨文识记	8	
11611	乐	书法				甲骨文识记与书法24贝部首甲骨文创作示范	8	
11612	乐	书法				甲骨文识记与书法25对临“卜贞王旬亡祸”	9	
11613	乐	书法				甲骨文识记与书法26对临“侯虎其御”	8	
11614	乐	书法				甲骨文识记与书法27对临“今丙午延雨”	8	
11615	乐	书法				甲骨文识记与书法28对临“其雉众”	10	
11616	乐	书法				甲骨文识记与书法29对临“受年”	6	
11617	乐	书法				甲骨文识记与书法30对临“王卜贞旬亡祸”	12	
11618	乐	书法				甲骨文识记与书法31对临“武祖乙”	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
11619	乐	书法				甲骨文识记与书法32对临“勿酒岁”	9	
11620	乐	书法				甲骨文识记与书法33对临“侑白彘”	6	
11621	乐	书法				甲骨文识记与书法34对临“侑于大甲”	7	
11622	乐	书法				甲骨文识记与书法35对临“隹唐取”	9	
11623	乐	书法				甲骨文识记与书法36对临今日雨	10	
11624	乐	书法				甲骨文识记与书法37对临今载王伐	13	
11625	乐	书法				甲骨文识记与书法38对临王其	12	
11626	乐	书法				甲骨文识记与书法39对临王取唐	12	
11627	乐	书法				甲骨文识记与书法40对临王于八月入于商	14	
11628	乐	书法				甲骨文识记与书法41对临王征土方	12	
11629	乐	书法				甲骨文识记与书法42对临旬无祸	14	
11630	乐	书法				甲骨文识记与书法43对临侑伐羌	11	
11631	乐	书法				甲骨文识记与书法44对临贞呼往征	12	
11632	乐	书法				甲骨文识记与书法45甲骨文的发现	7	
11633	乐	书法				甲骨文识记与书法46临习甲骨文的注意事项	9	
11634	乐	书法				甲骨文识记与书法47口部首甲骨文识记	10	
11635	乐	书法				甲骨文识记与书法48口部首甲骨文创作示范	7	
11636	乐	书法				甲骨文识记与书法49木部首甲骨文识记	9	
11637	乐	书法				甲骨文识记与书法50木部首甲骨文创作示范	8	
11638	乐	书法				甲骨文识记与书法51牛部首甲骨文识记	9	
11639	乐	书法				甲骨文识记与书法52牛部首甲骨文创作示范	7	
11640	乐	书法				甲骨文识记与书法53日部首甲骨文识记	10	
11641	乐	书法				甲骨文识记与书法54日部首甲骨文创作示范	9	
11642	乐	书法				甲骨文识记与书法55水部首甲骨文识记	7	
11643	乐	书法				甲骨文识记与书法56水部首甲骨文创作示范	7	
11644	乐	书法				甲骨文识记与书法57学习甲骨文及其书法的意义	6	
11645	乐	书法				甲骨文识记与书法58止部首甲骨文识记	7	
11646	乐	书法				甲骨文识记与书法59止部首甲骨文创作示范	8	
11647	乐	书法				甲骨文识记与书法60隹部首甲骨文识记	9	
11648	乐	书法				甲骨文识记与书法61隹部首甲骨文创作示范	9	
11649	康	食品营养		张晔：做家庭的营养师之缓		久坐会引起哪些肛周疾病	4	
11650	康	食品营养	1163		4	导致肛周疾病发生的原因	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11651	康	食品营养	1163	解久坐带来的危害	4	如何缓解肛周疾病	6	y?courseId=28494&wareInfoId=28495
11652	康	食品营养				哪些食物对肛周健康有益	10	
11653	康	食品营养	1164	做自己的营养师——女孩烦恼知多少	2	引起痛经的原因	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28491&wareInfoId=28492
11654	康	食品营养				饮食调理如何缓解痛经	17	
11655	康	食品营养	1165	张晔：做家庭的营养师之鼻咽干痒有良方	4	鼻咽干痒的危害	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28487&wareInfoId=28488
11656	康	食品营养				引起鼻咽干痒的原因有哪些	3	
11657	康	食品营养				哪些食物可以预防鼻咽干痒	15	
11658	康	食品营养				什么样的鼻咽干痒需要就医	2	
11659	康	食品营养	1166	做自己的营养师——失眠症的食疗方法	2	导致失眠的原因	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28484&wareInfoId=28485
11660	康	食品营养				失眠对人体造成的影响	3	
11661	康	食品营养	1167	张晔：做家庭的营养师之肠胃不好如何调	3	肠胃不好的症状及缓解方法	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28482&wareInfoId=28483
11662	康	食品营养				饮食调理肠胃需要注意哪些问题	9	
11663	康	食品营养				哪些食物可以调理肠胃	13	
11664	康	食品营养	1168	张晔：如何通过饮食调理恢复视力？	3	导致视力下降的原因有哪些？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28478&wareInfoId=28479
11665	康	食品营养				如何缓解眼部疲劳？	3	
11666	康	食品营养				如何通过饮食调理恢复视力？	17	
11667	康	食品营养	1169	张晔：如何通过饮食调理改善腰酸背疼颈	3	腰酸、背疼、颈椎硬形成的原因	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28474&wareInfoId=28475
11668	康	食品营养				缓解腰酸、背疼、颈椎硬的方法	11	
11669	康	食品营养				如何利用膳食营养调理腰酸、背疼、颈椎硬	8	
11670	康	食品营养	1170	张晔：改善疲劳的营养餐	4	引起疲劳的原因有哪些？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28469&wareInfoId=28470
11671	康	食品营养				如何调节和改善疲劳状态？	2	
11672	康	食品营养				饮食调理应注意哪些？	8	
11673	康	食品营养				怎样用饮食调节疲劳状态？	10	
11674	康	用药安全	1171	健康心理：三环、四环类抗抑郁药，走出抑郁的泥沼	4	抑郁症的表现是什么	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28450&wareInfoId=28451
11675	康	用药安全				抑郁症可以服用哪些药物	1	
11676	康	用药安全				如何正确服用三环、四环类抗抑郁药	2	
11677	康	用药安全				服用抗抑郁症药物的不良反应及应对方法	2	
11678	康	用药安全	1172	缓解疼痛：用好阿司匹林，你要注意这些	3	阿司匹林适用哪些病症？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28446&wareInfoId=28447
11679	康	用药安全				阿司匹林的服用剂量	2	
11680	康	用药安全				阿司匹林的不良反应及应对	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11681	康	用药安全	1173	用药指南：骨质疏松，你吃阿仑膦酸钠片	3	什么情况下可以服用阿仑膦酸钠片？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28442&wareInfoId=28443
11682	康	用药安全				如何服用阿仑膦酸钠片？	2	
11683	康	用药安全				如何应对阿仑膦酸钠片的不良反应？	2	
11684	康	用药安全	1174	用药指南：安眠药，安全服用更安睡！	4	什么情况下可以服用安眠药？	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28437&wareInfoId=28438
11685	康	用药安全				安眠药有哪些种类？	2	
11686	康	用药安全				如何合理服用安眠药？	2	
11687	康	用药安全				服用安眠药的注意事项？	3	
11688	康	用药安全	1175	用药指南：二甲双胍！口服的抗糖尿病药	5	什么是二甲双胍？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28431&wareInfoId=28432
11689	康	用药安全				正确服用二甲双胍的方法	1	
11690	康	用药安全				服用二甲双胍的不良反应及应对方法	2	
11691	康	用药安全				忘记服药怎么办？	1	
11692	康	用药安全				服用二甲双胍的注意事项	2	
11693	康	用药安全	1176	用药指南：如何正确服用促胃肠动力药？	4	促胃肠动力药可以治疗哪些疾病？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28426&wareInfoId=28427
11694	康	用药安全				不同的促胃肠动力药有什么注意事项？	1	
11695	康	用药安全				服用促胃肠动力药时，可以服用其他药物吗？	1	
11696	康	用药安全				服用促胃肠动力药有哪些注意事项？	1	
11697	康	用药安全	1177	用药指南：胰岛素！你会用吗？	4	如何注射胰岛素？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28421&wareInfoId=28422
11698	康	用药安全				如何储存胰岛素？	2	
11699	康	用药安全				飞机可以携带胰岛素吗？	1	
11700	康	用药安全				使用胰岛素的禁忌症有哪些？	1	
11701	康	用药安全	1178	用药指南：抗凝血药（华法林）如何正确服用？	5	华法林可以治疗哪些疾病？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28415&wareInfoId=28416
11702	康	用药安全				华法林应该在什么时间服用？	1	
11703	康	用药安全				忘记服药怎么办？	1	
11704	康	用药安全				服用华法林期间，需要少吃有凝血作用的食物吗？	1	
11705	康	用药安全				服用华法林时，应该注意哪些事项？	3	
11706	康	用药安全	1179	高血压？心绞痛？学习钙通道阻滞剂的用法	5	什么是“钙通道阻滞剂”？	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28409&wareInfoId=28410
11707	康	用药安全				服用“钙通道阻滞剂”应注意哪些情况？	2	
11708	康	用药安全				“钙通道阻滞剂”治疗哪些疾病？	1	
11709	康	用药安全				服用“钙通道阻滞剂”的不良反应及应对方法	3	
11710	康	用药安全				什么时间服用“钙通道阻滞剂”？	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11711	康	用药安全	1180	血压管理：血管紧张素转换	2	使用“普利”类降压药要注意哪些情况？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28405&wareInfoId=28407
11712	康	用药安全				服用“普利”类药物有哪些不良反应？	2	
11713	康	家庭照护	1181	健康知多少——宫颈的奥秘	3	认识宫颈	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28401&wareInfoId=28402
11714	康	家庭照护				人们对宫颈的误区	8	
11715	康	家庭照护				如何预防宫颈癌	6	
11716	康	家庭照护	1182	健康知多少——脂肪肝不是病	3	认识脂肪肝	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28397&wareInfoId=28398
11717	康	家庭照护				如何应对脂肪肝	5	
11718	康	家庭照护				如何降低血脂	6	
11719	康	家庭照护	1183	健康知多少——真正有效的皮肤保养法	3	认识皮肤与皮肤保养	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28393&wareInfoId=28394
11720	康	家庭照护				如何有效的保养肌肤	8	
11721	康	家庭照护				皮肤养护需要注意哪些问题	4	
11722	康	家庭照护	1184	健康知多少——癌症怎么预防	2	如何预防癌症	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28386&wareInfoId=28387
11723	康	家庭照护				如何对待癌症	5	
11724	康	家庭照护	1185	健康知多少——慢性胃炎靠自己养	3	认识慢性胃炎	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28382&wareInfoId=28383
11725	康	家庭照护				慢性胃炎的症状	12	
11726	康	家庭照护				胃病产生的原因及治疗方法	9	
11727	康	家庭照护	1186	健康知多少——现代人到底该吃什么	3	人为什么要吃饭？	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28378&wareInfoId=28379
11728	康	家庭照护				食物如何为人体提供营养？	10	
11729	康	家庭照护				如何利用食物满足身体所需营养？	9	
11730	康	家庭照护	1187	健康知多少——如何提高自身免疫力	3	什么是免疫力	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28374&wareInfoId=28375
11731	康	家庭照护				免疫力是由什么组成的	9	
11732	康	家庭照护				免疫力越高越好吗？	10	
11733	康	家庭照护	1188	健康知多少——感冒会让什么人死亡	3	认识感冒病毒	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28370&wareInfoId=28371
11734	康	家庭照护				感冒是怎样产生的	6	
11735	康	家庭照护				感冒的危害	10	
11736	康	中医保健	1189	健康知多少——自己的身体有没有病	2	人为什么会生病	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=28367&wareInfoId=28368
11737	康	家庭照护				如何知道身体有没有病	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11738	学	文学	1190	董琨：中国古代文化·名家印象	1	董琨中国古代文化·名家印象	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4546&wareInfoId=4547
11739	为	退休生涯规划	1191	终身学习	4	学习是最好的养老	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=225&wareInfoId=47879
11740	为	退休生涯规划				终身学习活到老，学到老	13	
11741	为	退休生涯规划				老年大学为何一座难求？	9	
11742	为	退休生涯规划				老年开放大学没有围墙的新型老年大学	12	
11743	康	运动健康	1192	运动减阻的国内外研究现状及发展前景	1	运动减阻的国内外研究现状及发展前景	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11413&wareInfoId=11414
11744	康	用药安全	1193	老年安全合理用药（药品篇）	10	血管紧张素转换酶抑制剂的用法	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=405&wareInfoId=406
11745	康	用药安全				钙通道阻滞剂的用法	9	
11746	康	用药安全				抗凝血药（华法林）的用法	7	
11747	康	用药安全				胰岛素！你会用吗？	8	
11748	康	用药安全				促胃肠动力药的用法	5	
11749	康	用药安全				二甲双胍，可以口服的抗糖尿病药	7	
11750	康	用药安全				安眠药，安全服用更安睡！	8	
11751	康	用药安全				骨质疏松，你吃阿罗磷酸钠片吗？	5	
11752	康	用药安全				用好阿司匹林，你要注意这些事！	6	
11753	康	用药安全				三环、四环类抗抑郁药，走出抑郁的泥沼	8	
11754	为	职业技能	1194	体温、脉搏、血压、呼吸的测量方法	1	血压测量	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1160&wareInfoId=1161
11755	康	运动健康	1195	锻炼与幼儿社会性发展的关系视频	1	锻炼与幼儿社会性发展的关系视频	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11284&wareInfoId=11285
11756	康	心理健康				什么是从众	6	
11757	康	心理健康				什么是利他行为	14	
11758	康	心理健康				什么是社会化	9	
11759	康	心理健康				从众现象发生的原因以及影响从众的因素	7	
11760	康	心理健康				从众的定义	6	
11761	康	心理健康				从众的心理学解释	16	
11762	康	心理健康				从众的意义	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11763	康	心理健康	1196	社会心理学	70	传统的环境社会心理学研究的内容	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=9518&wareInfoId=9519
11764	康	心理健康				传统的精神分析学派对心理不健康的解释	5	
11765	康	心理健康				传销组织中精神控制的特点	7	
11766	康	心理健康				传销组织对人的精神控制	14	
11767	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——心理定型	5	
11768	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——心理效应	10	
11769	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——情感	4	
11770	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——情绪	8	
11771	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——期望	5	
11772	康	心理健康				可能引起认知偏差的认知者因素——过去的经验	10	
11773	康	心理健康				如何改变人的认知	6	
11774	康	心理健康				如何消除攻击的念头	16	
11775	康	心理健康				对传销的认识	11	
11776	康	心理健康				强化对态度的影响	5	
11777	康	心理健康				当前环境社会心理学领域的研究进展	10	
11778	康	心理健康				影响从众的外部因素	13	
11779	康	心理健康				影响从众的心理因素	6	
11780	康	心理健康				影响利他行为的因素	10	
11781	康	心理健康				态度改变的过程	7	
11782	康	心理健康				态度的定义	10	
11783	康	心理健康				态度的构成要素	13	
11784	康	心理健康				我们为什么要遵守规则	12	
11785	康	心理健康				挫折——攻击理论对攻击的解释	7	
11786	康	心理健康				改变态度的具体方法	5	
11787	康	心理健康				攻击的定义	8	
11788	康	心理健康				研究应用社会心理学应遵循的原则	6	
11789	康	心理健康				社会化的内容	14	
11790	康	心理健康				社会化的影响因素	12	
11791	康	心理健康				社会心理学中的“服从”现象	8	
11792	康	心理健康				社会心理学在犯罪研究中的应用	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11793	康	心理健康				社会心理学在犯罪研究中的应用天生犯罪论	6	
11794	康	心理健康				社会心理学在犯罪研究中的应用模仿论	7	
11795	康	心理健康				社会心理学在犯罪研究中的应用聚合作用论	6	
11796	康	心理健康				社会心理学应用包括的内容	13	
11797	康	心理健康				社会心理学的研究对象——社会交往心理和行为	8	
11798	康	心理健康				社会心理学的研究对象——社会化	8	
11799	康	心理健康				社会心理学的研究对象——社会态度	6	
11800	康	心理健康				社会心理学的研究对象——群体心理和群体行为	7	
11801	康	心理健康				社会心理学的研究方法——实验法	10	
11802	康	心理健康				社会心理学的研究方法——档案研究法	5	
11803	康	心理健康				社会心理学的研究方法——观察法和调查法	7	
11804	康	心理健康				社会心理学研究中常用的术语	6	
11805	康	心理健康				社会心理学研究中的伦理问题	11	
11806	康	心理健康				社会心理学研究中的偏向问题	9	
11807	康	心理健康				社会生物学对攻击的解释	15	
11808	康	心理健康				社会角色的基本概念	4	
11809	康	心理健康				社会角色的学习	12	
11810	康	心理健康				社会角色的扮演	10	
11811	康	心理健康				社会角色的权利和义务	11	
11812	康	心理健康				精神分析理论	16	
11813	康	心理健康				群体压力和群体决策	6	
11814	康	心理健康				群体对人的意义	5	
11815	康	心理健康				群体的概念	8	
11816	康	心理健康				群体的特征	15	
11817	康	心理健康				群体的类型	8	
11818	康	心理健康				行为主义学派对心理不健康的解释	5	
11819	康	心理健康				认知学派和人本主义学派对心理不健康的解释	9	
11820	康	心理健康				谁更容易从众	4	
11821	康	心理健康				进化心理学和社会交换理论对利他行为的解释	16	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11822	康	心理健康				阿希经典从众实验	5	
11823	康	心理健康				集群行为中的社会心理现象	11	
11824	康	心理健康				集群行为的基本过程	15	
11825	康	心理健康				集群行为的定义与特征	6	
11826	乐	手工	1197	时尚手机美容	2	时尚手机美容1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1057&wareInfoId=1058
11827	乐	手工				女性手机美容	30	
11828	学	摄影	1198	拍照达人秘籍：如何用手机拍出专业级照片	5	手机摄影用光	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5476&wareInfoId=5477
11829	学	摄影				手机相片后期基础调整	9	
11830	学	摄影				手机相片背景虚化	7	
11831	学	摄影				手机摄影构图	8	
11832	学	摄影				手机相片颜色调整	7	
11833	乐	舞蹈	1199	运动舞蹈 维也纳华尔兹	6	运动舞蹈维也纳华尔兹01维也纳华尔兹（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2156&wareInfoId=2157
11834	乐	舞蹈				运动舞蹈维也纳华尔兹02维也纳华尔兹（二）	25	
11835	乐	舞蹈				运动舞蹈维也纳华尔兹03维也纳华尔兹（三）	25	
11836	乐	舞蹈				运动舞蹈维也纳华尔兹04维也纳华尔兹（四）	25	
11837	乐	舞蹈				运动舞蹈维也纳华尔兹05维也纳华尔兹（五）	25	
11838	乐	舞蹈				运动舞蹈维也纳华尔兹06维也纳华尔兹（六）	25	
11839	乐	舞蹈				舞蹈内涵	5	
11840	乐	舞蹈				踏步	5	
11841	乐	舞蹈				并步	5	
11842	乐	舞蹈				后交叉步	5	
11843	乐	舞蹈				动作连接（一）	5	
11844	乐	舞蹈				一字步	5	
11845	乐	舞蹈				上步点地	5	
11846	乐	舞蹈				V字步	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
11847	乐	舞蹈	1200	有氧舞（运动舞蹈）	36	动作连接（二）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2107&wareInfoId=2108
11848	乐	舞蹈				漫波步	4	
11849	乐	舞蹈				上步吸腿和滑步	7	
11850	乐	舞蹈				侧摆腿和开合步	5	
11851	乐	舞蹈				动作连接（三）	7	
11852	乐	舞蹈				十字步和恰恰步	7	
11853	乐	舞蹈				后吸腿	8	
11854	乐	舞蹈				动作连接（四）	6	
11855	乐	舞蹈				平转	6	
11856	乐	舞蹈				变方向的后吸腿	7	
11857	乐	舞蹈				小马跳	5	
11858	乐	舞蹈				动作连接（五）	6	
11859	乐	舞蹈				侧摆腿	6	
11860	乐	舞蹈				迈步吸腿	6	
11861	乐	舞蹈				侧点地	6	
11862	乐	舞蹈				动作连接（六）	5	
11863	乐	舞蹈				点地	5	
11864	乐	舞蹈				弹踢腿	5	
11865	乐	舞蹈				动作连接（七）	5	
11866	乐	舞蹈				旋转中的弹踢腿	7	
11867	乐	舞蹈				并步跳	5	
11868	乐	舞蹈				开合	6	
11869	乐	舞蹈				力量型侧点地	5	
11870	乐	舞蹈				动作连接（八）	5	
11871	乐	舞蹈				深蹲	7	
11872	乐	舞蹈				弓步蹲	7	
11873	乐	舞蹈				爬行动作	6	
11874	乐	舞蹈				整体套路演示	6	
11875	乐	舞蹈				舞蹈文化	4	
11876	乐	舞蹈				基本知识	5	
11877	乐	舞蹈				前进四分之一转(男步)	4	
11878	乐	舞蹈				前进四分之一转（女步）	4	
11879	乐	舞蹈				合手的方法	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11880	乐	舞蹈	1201	布鲁斯舞（运动舞蹈）	55	前进四分之一转（合手）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2109&wareInfoId=2110
11881	乐	舞蹈				后退四分之一转	7	
11882	乐	舞蹈				进退四分之一转连接	4	
11883	乐	舞蹈				前进四分之二转（男步女步）	5	
11884	乐	舞蹈				前进四分之二转(要点讲解)	5	
11885	乐	舞蹈				转向四分之一转	5	
11886	乐	舞蹈				三个基本常步的连接	4	
11887	乐	舞蹈				转向四分之一转(合手)	5	
11888	乐	舞蹈				四个基本常步的连接	5	
11889	乐	舞蹈				转向四分之二转(男步)	6	
11890	乐	舞蹈				转向四分之二转(女步合手串接)	5	
11891	乐	舞蹈				重心的移动与舞蹈	6	
11892	乐	舞蹈				舞蹈的节奏与摇摆	5	
11893	乐	舞蹈				转向四分之二转(与其它舞步的串接)	4	
11894	乐	舞蹈				基本追并步	6	
11895	乐	舞蹈				前进旋转步	6	
11896	乐	舞蹈				前进旋转步(合手舞步串接)	5	
11897	乐	舞蹈				前进旋转步(重点和要点)	5	
11898	乐	舞蹈				前进旋转步(串接和音乐示范)	5	
11899	乐	舞蹈				分手前进旋转步(男步)	6	
11900	乐	舞蹈				分手前进旋转步(女步合手)	5	
11901	乐	舞蹈				分手前进旋转步(与其他舞步的串连)	5	
11902	乐	舞蹈				舞场常识	5	
11903	乐	舞蹈				旋转步的重心控制(合音乐串接示范)	5	
11904	乐	舞蹈				合手卷臂转步(男步女步)	6	
11905	乐	舞蹈				合手卷臂转步(手部动作详解)	7	
11906	乐	舞蹈				合手卷臂转步(脚部动作详解)	5	
11907	乐	舞蹈				合手卷臂转步(两个旋转步的连接)	6	
11908	乐	舞蹈				合手卷臂转步(合手合音乐串接)	4	
11909	乐	舞蹈				双手向外旋转步(男步女步)	5	
11910	乐	舞蹈				双手向外旋转步(合手详解上)	6	
11911	乐	舞蹈				双手向外旋转步(合手详解下)	4	
11912	乐	舞蹈				双手向外旋转步(合手动作分解)	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11913	乐	舞蹈				双手向外旋转步(舞步串接示范)	4	
11914	乐	舞蹈				双手向外旋转步(合音乐串接示范)	5	
11915	乐	舞蹈				后退前进外侧步(男步)	5	
11916	乐	舞蹈				后退前进外侧步(女步)	5	
11917	乐	舞蹈				后退前进外侧步(与其他舞步的串接)	5	
11918	乐	舞蹈				后退前进外侧步(要点详解)	6	
11919	乐	舞蹈				后退前进外侧步(合音乐串接)	6	
11920	乐	舞蹈				划圈后退步剑步(男步)	7	
11921	乐	舞蹈				划圈后退步剑步(女步)	7	
11922	乐	舞蹈				划圈后退步剑步(与前一个舞步的串接)	4	
11923	乐	舞蹈				划圈后退步剑步(大串接)	4	
11924	乐	舞蹈				划圈后退步剑步(合音乐串接)	5	
11925	乐	舞蹈				前进交叉并合步(男步)	7	
11926	乐	舞蹈				前进交叉并合步(女步)	6	
11927	乐	舞蹈				节奏与韵律(	5	
11928	乐	舞蹈				基础动作指要	5	
11929	乐	舞蹈				基本礼仪	5	
11930	为	职业技能	1202	褥疮护理的相关知识	1	压疮预防	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1156&wareInfoId=1157
11931	康	运动健康				从抗美援朝到拼搏体坛	13	
11932	康	运动健康				国家游泳队原总教练穆祥雄的泳坛传奇之路	8	
11933	康	运动健康	1203	致敬老体育人，弘扬中华体育精神	5	原中国体育报社社长鲁光与永远闪耀的《中国姑娘》	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=24263&wareInfoId=24264
11934	康	运动健康				原中国体操队教练员陆恩淳的半世体操缘	7	
11935	康	运动健康				中国奥运首金获得者许海峰与射击的故事	9	
11936	乐	生活休闲				东方式插花（垂直型）	7	
11937	乐	生活休闲				东方式插花（倾斜型）	5	
11938	乐	生活休闲				东方式插花（下垂型）	6	
11939	乐	生活休闲				水果花篮制作	11	
11940	乐	生活休闲	1204	插花与花艺设计	10	西方插花之L型插花	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=17272&wareInfoId=38697
11941	乐	生活休闲				西方插花之S型插花	11	
11942	乐	生活休闲				西方插花之半球型	7	
11943	乐	生活休闲				西方插花之倒T型插花	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11944	乐	生活休闲				西方插花之新月型插花	10	
11945	乐	生活休闲				艺术插花创作	8	
11946	康	食品营养	1205	鲍鱼红烧肉	1	鲍鱼红烧肉	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15355&wareInfoId=15356
11947	康	食品营养	1206	风干牛排	1	风干牛排	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15353&wareInfoId=15354
11948	康	食品营养	1207	红烧肉	1	红烧肉	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15351&wareInfoId=15352
11949	康	食品营养	1208	黑蒜红皮炒饭	1	黑蒜红皮炒饭	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15349&wareInfoId=15350
11950	康	食品营养	1209	黑芝麻焗营养豆腐	1	黑芝麻焗营养	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15347&wareInfoId=15348
11951	康	食品营养	1210	黑椒牛五花佐林芝松茸	1	黑椒牛五花佐林芝松茸	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15345&wareInfoId=15346
11952	康	食品营养	1211	鸡蛋遇上牦牛骨髓	1	鸡蛋遇上牦牛骨髓	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15343&wareInfoId=15344
11953	康	食品营养	1212	鲜虾莲藕煎羊肚菌	1	鲜虾莲藕煎羊肚菌	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15341&wareInfoId=15342
11954	康	食品营养	1213	鲜松茸菌炖牦牛大骨	1	鲜松茸菌炖牦牛大骨	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15339&wareInfoId=15340
11955	康	食品营养	1214	鲅鱼狮子头	1	鲅鱼狮子头	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15336&wareInfoId=15337
11956	康	食品营养	1215	香煎帕里牦牛舌	1	香煎帕里牦牛舌	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15334&wareInfoId=15335
11957	康	食品营养	1216	飘香海鳝球	1	飘香海鳝球	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15332&wareInfoId=15333
11958	康	食品营养	1217	雪域浓情	1	雪域浓情	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15329&wareInfoId=15330
11959	康	食品营养	1218	陈年花雕肉	1	陈年花雕肉	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15327&wareInfoId=15328
11960	康	食品营养	1219	锅盔青稞藏香猪	1	锅盔青稞藏香猪	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15325&wareInfoId=15326

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11961	康	食品营养	1220	锅塌鱼盒	1	锅塌鱼盒	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15323&wareInfoId=15324
11962	康	食品营养	1221	金玉满堂	1	金玉满堂	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15321&wareInfoId=15322
11963	康	食品营养	1222	金牌鸽捞面	1	金牌鸽捞面	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15319&wareInfoId=15320
11964	康	食品营养	1223	金牌煎焗鱼嘴	1	金牌煎焗鱼嘴	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15317&wareInfoId=15318
11965	康	食品营养	1224	金丝酥黄菜	1	金丝酥黄菜	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15315&wareInfoId=15316
11966	康	食品营养	1225	酸辣禾花鱼	1	酸辣禾花鱼	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15313&wareInfoId=15314
11967	康	食品营养	1226	酱香肋排	1	酱香肋排	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15311&wareInfoId=15312
11968	康	食品营养	1227	西藏生态枸杞焖汁牦牛肋	1	西藏生态枸杞焖汁牦牛肋	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15309&wareInfoId=15310
11969	康	食品营养	1228	西洋煸牛尾	1	西洋煸牛尾	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15307&wareInfoId=15308
11970	康	食品营养	1229	蝴蝶海参	1	蝴蝶海参	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15305&wareInfoId=15306
11971	康	食品营养	1230	虾菇	1	虾菇	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15303&wareInfoId=15304
11972	康	食品营养	1231	藤椒过水鱼	1	藤椒过水鱼	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15301&wareInfoId=15302
11973	康	食品营养	1232	藕然飘香	1	藕然飘香	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15299&wareInfoId=15300
11974	康	食品营养	1233	蒸蛋	1	蒸蛋	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15297&wareInfoId=15298
11975	康	食品营养	1234	荷塘鱼蛙恋	1	荷塘鱼蛙恋	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15295&wareInfoId=15296
11976	康	食品营养	1235	花甲土豆粉	1	花甲土豆粉	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15293&wareInfoId=15294

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11977	康	食品营养	1236	翡翠亚东鱼	1	翡翠亚东鱼	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15291&wareInfoId=15292
11978	康	食品营养	1237	翠云水煮鱼	1	翠云水煮鱼	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15289&wareInfoId=15290
11979	康	食品营养	1238	罗汉豉油鸡	1	罗汉豉油鸡	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15287&wareInfoId=15288
11980	康	食品营养	1239	绯脆蛋黄虾	1	绯脆蛋黄虾	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15285&wareInfoId=15286
11981	康	食品营养	1240	红糖焖猪手	1	红糖焖猪手	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15283&wareInfoId=15284
11982	康	食品营养	1241	红烧肉炖宽粉	1	红烧肉炖宽粉	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15281&wareInfoId=15282
11983	康	食品营养	1242	糖醋黄花鱼	1	糖醋黄花鱼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15278&wareInfoId=15279
11984	康	食品营养	1243	秘制养生鸭	1	秘制养生鸭	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15276&wareInfoId=15277
11985	康	食品营养	1244	私房酒糟鱼	1	私房酒糟鱼	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15274&wareInfoId=15275
11986	康	食品营养	1245	盗汗锅海螺汤	1	盗汗锅海螺汤	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15272&wareInfoId=15273
11987	康	食品营养	1246	百花争艳	1	百花争艳	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15270&wareInfoId=15271
11988	康	食品营养	1247	白蘑炖辽参	1	白蘑炖辽参	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15268&wareInfoId=15269
11989	康	食品营养	1248	生抽皇焗鱼嘴	1	生抽皇焗鱼嘴	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15266&wareInfoId=15267
11990	康	食品营养	1249	炭火老鸭	1	炭火老鸭	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15264&wareInfoId=15265
11991	康	食品营养	1250	渔港风味酿辽参	1	渔港风味酿辽参	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15262&wareInfoId=15263
11992	康	食品营养	1251	清汤鱼丸	1	清汤鱼丸	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15260&wareInfoId=15261

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
11993	康	食品营养	1252	流汁宽粉	1	流汁宽粉	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15258&wareInfoId=15259
11994	康	食品营养	1253	松茸鸡豆花	1	松茸鸡豆花	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15256&wareInfoId=15257
11995	康	食品营养	1254	杏鲍菇炒牛肉	1	杏鲍菇炒牛肉	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15254&wareInfoId=15255
11996	康	食品营养	1255	无骨鱼汤酸菜鱼	1	无骨鱼汤酸菜鱼	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15252&wareInfoId=15253
11997	康	食品营养	1256	新派镜箱豆腐	1	新派镜箱豆腐	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15250&wareInfoId=15251
11998	康	食品营养	1257	改良梧州纸包鸡	1	改良梧州纸包鸡	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15248&wareInfoId=15249
11999	康	食品营养	1258	天山雪莲菊花鱼	1	天山雪莲菊花鱼	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15246&wareInfoId=15247
12000	康	食品营养	1259	地三鲜烧羊排	1	地三鲜烧羊排	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15244&wareInfoId=15245
12001	康	食品营养	1260	吉祥三宝	1	吉祥三宝	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15242&wareInfoId=15243
12002	康	食品营养	1261	半岛风味虾	1	半岛风味虾	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15240&wareInfoId=15241
12003	康	食品营养	1262	全州醋血鸭	1	全州醋血鸭	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15238&wareInfoId=15239
12004	康	食品营养	1263	传统老味扣松肉	1	传统老味扣松肉	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15236&wareInfoId=15237
12005	康	食品营养	1264	传统纸包鸡	1	传统纸包鸡	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15234&wareInfoId=15235
12006	康	食品营养	1265	伊犁炒羊肉	1	伊犁炒羊肉	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=15232&wareInfoId=15233
12007	乐	文化	1266	世界自然地理分区	1	世界自然地理分区	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=890&wareInfoId=891
12008	乐	文化	1267	秦汉——南北朝时的文化与地理环境	1	秦汉——南北朝时的文化与地理环境	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=816&wareInfoId=817

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12009	康	慢病管理	1268	气胸的家庭急救	1	气胸的家庭急救	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=826&wareInfoId=827
12010	乐	声乐	1269	西方音乐史：音乐爱好者的知识素养提升	9	威尔第的意大利歌剧《茶花女》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=320&wareInfoId=6000
12011	乐	声乐				音乐的起源	6	
12012	乐	声乐				李斯特的交响诗	8	
12013	乐	声乐				15~16世纪乐器的演化	5	
12014	乐	声乐				管弦乐团的诞生	9	
12015	乐	声乐				巴赫的赋格曲	10	
12016	乐	声乐				音乐中的万有引力和弦进行	10	
12017	乐	声乐				歌词与音乐的协调统一	6	
12018	乐	声乐				和声的发展	9	
12019	乐	书法	1270	爱新觉罗·启骧：零基础书法修炼课	29	书法章法中字的落款与印章	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=569&wareInfoId=6516
12020	乐	书法				点的写法	16	
12021	乐	书法				认识书法	5	
12022	乐	书法				书法的基本知识	14	
12023	乐	书法				书法章法中字的布局与变化	8	
12024	乐	书法				勾的写法	13	
12025	乐	书法				书法的概念	6	
12026	乐	书法				书法章法法则的实际应用	10	
12027	乐	书法				拐的写法	15	
12028	乐	书法				书法章法中的行气与笔断韵不断	6	
12029	乐	书法				书法章法概述	9	
12030	乐	书法				捺的写法	10	
12031	乐	书法				书法作品的章法修改	5	
12032	乐	书法				撇的写法	11	
12033	乐	书法				横的写法	7	
12034	乐	书法				竖的写法	9	
12035	乐	书法				单立人旁的写法	5	
12036	乐	书法				石字旁的写法	6	
12037	乐	书法				禾木旁与三点水旁的写法	7	
12038	乐	书法				绞丝旁的写法	7	
12039	乐	书法				走之旁的写法	7	
12040	乐	书法				雨字头的写法	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12041	乐	书法				全包字的写法	4	
12042	乐	书法				反犬旁的写法	6	
12043	乐	书法				左中右结构字的写法	7	
12044	乐	书法				上下结构字的写法	11	
12045	乐	书法				上中下结构字的写法	11	
12046	乐	书法				左右结构字的写法	7	
12047	乐	书法				半包结构与三面包结构字的写法	8	
12048	乐	手工	1271	插花基础入门：从零开始探索花艺之美	26	S形插花的制作	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=622&wareInfoId=625
12049	乐	手工				插花构图的基本原理	10	
12050	乐	手工				插花艺术的分类	6	
12051	乐	手工				插花制作的常用工具	12	
12052	乐	手工				单朵花的包装	12	
12053	乐	手工				观花类花材的修整剥花、拆分	14	
12054	乐	手工				花材的分类	10	
12055	乐	手工				半球形插花的制作	9	
12056	乐	手工				插花制作的常见花器	8	
12057	乐	手工				常见的观花类花材（上）	8	
12058	乐	手工				观花类花材的修整聚合、弯曲	7	
12059	乐	手工				花材之间的配色	9	
12060	乐	手工				花结的制作	14	
12061	乐	手工				倒T形插花的制作	7	
12062	乐	手工				插花制作的常见辅材	4	
12063	乐	手工				插花作品与环境、季节的配色	6	
12064	乐	手工				常见的观花类花材（下）	5	
12065	乐	手工				观叶类花材的曲化	10	
12066	乐	手工				花篮的制作	9	
12067	乐	手工				等腰三角形插花的制作	7	
12068	乐	手工				常见的观叶、枝、果类花材	7	
12069	乐	手工				观叶类花材的修剪	9	
12070	乐	手工				花束的制作	8	
12071	乐	手工				花型与容器的配色	4	
12072	乐	手工				新娘手花的制作	6	
12073	乐	手工				桌花的制作	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12074	康	运动健康	1272	有梦	1	有梦	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11978&wareInfoId=12007
12075	康	运动健康	1273	皮划艇（静水）项目	1	皮划艇（静水）项目	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11974&wareInfoId=11994
12076	康	运动健康	1274	让运动是良医成为可能	1	让运动是良医成为可能	67	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11972&wareInfoId=11992
12077	康	运动健康	1275	冬奥文化与中国贡献	1	冬奥文化与中国贡献	55	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11969&wareInfoId=11983
12078	康	运动健康	1276	冰雪运动与健康	1	冰雪运动与健康	94	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11968&wareInfoId=11982
12079	康	运动健康	1277	体育舞蹈《辣，辣，辣！》	3	2020-125140612	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11967&wareInfoId=11979
12080	康	运动健康				2020-125140619	5	
12081	康	运动健康				2020-125140626	0	
12082	康	运动健康	1278	帕金森运动处方——五禽戏	1	帕金森运动处方——五禽戏	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11965&wareInfoId=11936
12083	康	运动健康	1279	多种形式的运控球练习	12	贴身带球1内脚背贴身带球	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11929&wareInfoId=11920
12084	康	运动健康				贴身带球2正脚背贴身带球	15	
12085	康	运动健康				贴身带球3外脚背贴身带球	14	
12086	康	运动健康				带球跑1正脚背带球跑	10	
12087	康	运动健康				带球跑2外脚背带球跑	10	
12088	康	运动健康				带球跑3综合运用	9	
12089	康	运动健康				带球转身1拉球转身	11	
12090	康	运动健康				带球转身2领球转身	12	
12091	康	运动健康				带球转身3切球转身	14	
12092	康	运动健康				带球变向1拨球变向	12	
12093	康	运动健康				带球变向2切球变向	10	
12094	康	运动健康				带球变向3综合运用	10	
12095	康	运动健康	1280	中医导引术体医融合的千年典范	2	中医导引术体医融合的千年典范（上）	101	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11927&wareInfoId=11891
12096	康	运动健康				中医导引术体医融合的千年典范（下）	87	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12097	康	运动健康	1281	竞技体育小常识：核心力量到底是什么？	1	竞技体育中常说的核心力量到底是什么？	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11926&wareInfoId=11890
12098	康	运动健康	1282	瑜伽全阶段健身指南	10	初学者序列拜日式	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11730&wareInfoId=11731
12099	康	运动健康				有基础人群序列流瑜伽	3	
12100	康	运动健康				康复人群序列呼吸为主	12	
12101	康	运动健康				女性调理序列	9	
12102	康	运动健康				形体矫正序列	6	
12103	康	运动健康				肩颈梳理序列	10	
12104	康	运动健康				脊柱调整序列	6	
12105	康	运动健康				骨盆序列	7	
12106	康	运动健康				腿型塑造序列	8	
12107	康	运动健康				膝踝保养序列	6	
12108	康	运动健康	1283	健身跟我学：简单易学的老年人健身指南	23	足底放松走	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11712&wareInfoId=11713
12109	康	运动健康				抬腿提踵走	3	
12110	康	运动健康				平板支撑	2	
12111	康	运动健康				三夹	1	
12112	康	运动健康				四向点头	1	
12113	康	运动健康				死虫子	2	
12114	康	运动健康				抬腿向前走(正抬腿走)	2	
12115	康	运动健康				肩带肌群组合训练	2	
12116	康	运动健康				前后摆手	1	
12117	康	运动健康				仰卧转体	2	
12118	康	运动健康				肩袖肌群组合训练	2	
12119	康	运动健康				弓步转体走与弓步体前屈转体走	2	
12120	康	运动健康				双手绕圈	1	
12121	康	运动健康				爬虫	2	
12122	康	运动健康				半俯卧撑	1	
12123	康	运动健康				熊走	2	
12124	康	运动健康				哑铃划船	1	
12125	康	运动健康				复合砍树	3	
12126	康	运动健康				靠墙静蹲	3	
12127	康	运动健康				宽距蹲	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
12128	康	运动健康				弓步蹲起	2	
12129	康	运动健康				后脚抬高弓步蹲	2	
12130	康	运动健康				农夫走	2	
12131	康	运动健康	1284	器械科学健身系列方法指导	34	肩部健身方法指导	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11691&wareInfoId=11692
12132	康	运动健康				臂部健身方法指导	12	
12133	康	运动健康				胸部健身方法指导	3	
12134	康	运动健康				腰腹部健身方法指导	10	
12135	康	运动健康				背部健身方法指导	13	
12136	康	运动健康				腿部健身方法指导	21	
12137	康	运动健康				whoareyou	4	
12138	康	运动健康				什么是健康	4	
12139	康	运动健康				健身的必要性	3	
12140	康	运动健康				养成健康的生活方式	3	
12141	康	运动健康				生命的原动力一即将到来的健身时代	2	
12142	康	运动健康				肌肉力量练习的必要性	4	
12143	康	运动健康				熟悉与健美形体相关的肌肉	8	
12144	康	运动健康				人体浅层主要肌肉群的位置与功能(下)	6	
12145	康	运动健康				动作	7	
12146	康	运动健康				重量和次数	6	
12147	康	运动健康				组数和间歇	5	
12148	康	运动健康				节奏和呼吸	6	
12149	康	运动健康				握法、握距、站距	5	
12150	康	运动健康				热身	4	
12151	康	运动健康				放松	2	
12152	康	运动健康				身体核心	8	
12153	康	运动健康				认识三角肌	4	
12154	康	运动健康				哑铃热胸	7	
12155	康	运动健康				杠铃燃胸	7	
12156	康	运动健康				固定器械闲庭信步	4	
12157	康	运动健康				完美腰腹	5	
12158	康	运动健康				人鱼线雕刻-器械加压	16	
12159	康	运动健康				认识背阔肌	3	
12160	康	运动健康				认识臀大肌	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12161	康	运动健康				移动器械塑形	4	
12162	康	运动健康				增大肌肉块的秘诀	8	
12163	康	运动健康				训练计划表	5	
12164	康	运动健康				饮食睡眠安排	2	
12165	康	运动健康	1285	小团体课（一）	1	小团体课（一）	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11605&wareInfoId=11606
12166	康	运动健康	1286	走进武术套路	1	走进武术套路	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11603&wareInfoId=11604
12167	康	运动健康	1287	2018年全国定向锦标赛暨世界定向排位赛宣传片	1	2018年全国定向锦标赛暨世界定向排位赛宣传片	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11601&wareInfoId=11602
12168	康	运动健康	1288	网球基础教学—正手挥拍	1	网球基础教学—正手挥拍	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11599&wareInfoId=11600
12169	康	运动健康	1289	微运动热身操	1	微运动热身操	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11597&wareInfoId=11598
12170	康	运动健康	1290	英式橄榄球的基本介绍与规则讲解	1	英式橄榄球的基本介绍与规则讲解	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11591&wareInfoId=11592
12171	康	运动健康	1291	主动拉伸	1	主动拉伸	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11588&wareInfoId=11589
12172	康	运动健康	1292	安徽省反兴奋剂知识宣教片	1	安徽省反兴奋剂知识宣教片	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11586&wareInfoId=11587
12173	康	运动健康	1293	运动促进身心健康系列：运动减放压力	4	减压运动推荐	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11581&wareInfoId=11582
12174	康	运动健康				如何利用运动减压	3	
12175	康	运动健康				运动缓解压力	3	
12176	康	运动健康				运动有效改善失眠	2	
12177	康	运动健康	1294	从“香蕉球”说开去	1	从“香蕉球”说开去	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11579&wareInfoId=11580
12178	康	运动健康	1295	双发遥控纸飞机的研发	1	双发遥控纸飞机的研发	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11577&wareInfoId=11578
12179	康	运动健康	1296	舞动健康-骨关节活力操	1	舞动健康-骨关节活力操	18	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11575&wareInfoId=11576

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12180	康	运动健康	1297	运动极点	1	运动极点	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11573&wareInfoId=11574
12181	康	运动健康	1298	运动是良医，健康新风尚	1	运动是良医，健康新风尚	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11571&wareInfoId=11572
12182	康	运动健康	1299	爱眼操	1	爱眼操	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11569&wareInfoId=11570
12183	康	运动健康	1300	国际跳棋的起源和国内外的发展	1	国际跳棋的起源和国内外的发展	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11567&wareInfoId=11568
12184	康	运动健康	1301	健身跟我学（青少年篇）	23	灵敏性协调性基础练习	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11561&wareInfoId=11562
12185	康	运动健康				正面向前灵敏协调性训练	2	
12186	康	运动健康				下肢组合练习	2	
12187	康	运动健康				躯干力量组合练习	2	
12188	康	运动健康				上肢强化组合练习	2	
12189	康	运动健康				臀肌激活	3	
12190	康	运动健康				上肢功能激活	2	
12191	康	运动健康				全身主动拉伸	3	
12192	康	运动健康				上肢动态拉伸	2	
12193	康	运动健康				下肢动态拉伸	3	
12194	康	运动健康				下肢多向动态拉伸	1	
12195	康	运动健康				全身动态拉伸	1	
12196	康	运动健康				全身动态爆发拉伸	2	
12197	康	运动健康				神经激活	2	
12198	康	运动健康				侧面向前灵敏协调性练习	2	
12199	康	运动健康				立卧姿势组合练习	2	
12200	康	运动健康				单腿平衡组合练习	3	
12201	康	运动健康				姿势平衡组合练习	2	
12202	康	运动健康				平板支撑组合练习	3	
12203	康	运动健康				仰卧卷腹组合练习	3	
12204	康	运动健康				动作整合	2	
12205	康	运动健康				全身暴汗组合练习	2	
12206	康	运动健康				下肢强化组合练习	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12207	康	运动健康	1302	健身气功 明目功（成人版）	1	健身气功明目功（成人版）	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11549&wareInfoId=11550
12208	康	运动健康	1303	健身气功 明目功（青少版）	1	健身气功明目功（青少版）	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11547&wareInfoId=11548
12209	康	运动健康	1304	走近乒乓球运动：这些器材你都了解吗？	1	乒乓球器材标准球台、球网、球和球拍	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11545&wareInfoId=11546
12210	康	运动健康	1305	亲子齐运动，健康促幸福	5	篮球	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11539&wareInfoId=11540
12211	康	运动健康				跑	1	
12212	康	运动健康				平衡走	2	
12213	康	运动健康				跳	1	
12214	康	运动健康				投掷	1	
12215	康	运动健康	1306	运动促进身心健康系列：运动与癌症防治	1	运动促进身心健康系列运动与癌症防治	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11528&wareInfoId=11529
12216	康	运动健康	1307	中医享健康——八段锦运	2	【中医享健康】久坐伤肉是时候做点运动啦	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11525&wareInfoId=11526
12217	康	运动健康				【中医享健康】三个小窍门教你轻松护腰部	5	
12218	康	运动健康	1308	编程无人机	1	编程无人机	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11523&wareInfoId=11524
12219	康	运动健康	1309	简单易行的幼儿居家锻炼方法	5	简单易行的居家锻炼方法（一）	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11517&wareInfoId=11518
12220	康	运动健康				简单易行的居家锻炼方法（二）	4	
12221	康	运动健康				简单易行的居家锻炼方法（三）	4	
12222	康	运动健康				简单易行的居家锻炼方法（四）	3	
12223	康	运动健康				简单易行的幼儿居家锻炼方法（五）	5	
12224	康	运动健康	1310	向心力与冰雪运动	1	向心力与冰雪运动	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11515&wareInfoId=11516
12225	康	运动健康	1311	Bounce律动技术讲解	1	Bounce律动技术讲解	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11503&wareInfoId=11504
12226	康	运动健康	1312	盘古掌冲浪课堂	5	冲浪课堂第一期（修订版）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11497&wareInfoId=11498
12227	康	运动健康				冲浪课堂第二期	5	
12228	康	运动健康				冲浪课堂第三期	5	
12229	康	运动健康				冲浪课堂第四期	5	
12230	康	运动健康				冲浪课堂第五期	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12231	康	运动健康	1313	买彩票就是做公益（女）	1	买彩票就是做公益（女）	0	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11493&wareInfoId=11494
12232	康	运动健康	1314	买彩票就是做公益（男）	1	买彩票就是做公益（男）	0	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11491&wareInfoId=11492
12233	康	运动健康	1315	“桥牌”体育知识系列片	1	“桥牌”体育知识系列片	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11489&wareInfoId=11490
12234	康	运动健康	1316	运动促进身心健康系列：运动与抗衰老	4	运动干预骨质疏松	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11484&wareInfoId=11485
12235	康	运动健康				运动干预肌肉萎缩	2	
12236	康	运动健康				运动抗衰老	2	
12237	康	运动健康				乐说体育	10	
12238	康	运动健康	1317	传统武术器械套路“缠海鞭杆”	1	传统武术器械套路“缠海鞭杆”	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11482&wareInfoId=11483
12239	康	运动健康	1318	红色领路人	1	红色领路人	39	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11480&wareInfoId=11481
12240	康	运动健康	1319	校园五禽戏（高中版）展示	1	校园五禽戏（高中版）展示	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11454&wareInfoId=11455
12241	康	运动健康	1320	中华民族传统体育项目的推广与健身功能	1	中华民族传统体育项目的推广与健身功能	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11452&wareInfoId=11453
12242	康	运动健康				太极宣传片	4	
12243	康	运动健康				二十四式简化太极拳概述	9	
12244	康	运动健康				练习太极拳身体基本姿势要求及运动特点	5	
12245	康	运动健康				太极拳基本动作练习	6	
12246	康	运动健康				预备式起势	5	
12247	康	运动健康				左右野马分鬃、从预备式开始连贯练习	7	
12248	康	运动健康				白鹤亮翅、左右搂膝拗步、从预备式开始连贯练习	9	
12249	康	运动健康				手挥琵琶、左右倒卷肱、从预备式开始连贯练习	7	
12250	康	运动健康				左揽雀尾、右揽雀尾、从预备式开始连贯练习	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12251	康	运动健康	1321	二十四式简化太极拳	22	单鞭、云手、从预备式开始连贯练习	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11431&wareInfoId=11432
12252	康	运动健康				单鞭、高探马、从预备式开始连贯练习	8	
12253	康	运动健康				右蹬脚、从预备式开始连贯练习	5	
12254	康	运动健康				双峰贯耳、从预备式开始连贯练习	5	
12255	康	运动健康				左下势独立、右下势独立、从预备式开始连贯练习	5	
12256	康	运动健康				转身搬拦捶、从预备式开始连贯练习	9	
12257	康	运动健康				如封似闭、从预备式开始连贯练习	7	
12258	康	运动健康				十字手、从预备式开始连贯练习	7	
12259	康	运动健康				收势、整套练习	7	
12260	康	运动健康				二十四式太极拳整套动作方向和路线演练	5	
12261	康	运动健康				二十四式太极拳的“练意”演练	11	
12262	康	运动健康				二十四式太极的呼吸方法演练	6	
12263	康	运动健康				二十四式太极拳整套动作、呼吸和意念配合演练	7	
12264	康	运动健康	1322	抗疫健身操	1	抗疫健身操	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11429&wareInfoId=11430
12265	康	运动健康	1323	十二生肖养生保健	1	十二生肖养生保健	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11427&wareInfoId=11428
12266	康	运动健康	1324	武术，最具中国底蕴的启蒙教育	1	武术，最具中国底蕴的启蒙教育	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11425&wareInfoId=11426
12267	康	运动健康	1325	最大力量是如何提升的？	1	最大力量是如何提升的？	19	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11423&wareInfoId=11424
12268	康	运动健康	1326	旱地滑雪！运动新热潮来袭	1	旱地滑雪！运动新热潮来袭	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11419&wareInfoId=11420
12269	康	运动健康	1327	买彩票的钱，原来做了这些大事	1	买彩票的钱，原来做了这些大事	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11417&wareInfoId=11418
12270	康	运动健康	1328	校园五禽戏（小学版）展示	1	校园五禽戏（小学版）展示	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11415&wareInfoId=11416

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12271	康	运动健康	1329	冬奥会赛事介绍—冰壶	1	冬奥会赛事介绍—冰壶	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11411&wareInfoId=11412
12272	康	运动健康	1330	长跑结束后为什么体育老师会冲你大喊“起来，快走一会”	1	长跑结束后为什么体育老师会冲你大喊“起来，快走一会”	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11408&wareInfoId=11409
12273	康	运动健康	1331	中老年家庭健身椅子操	1	中老年家庭健身椅子操	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11406&wareInfoId=11407
12274	康	运动健康	1332	成长N次方——一分钟心理训练系列	10	《为变化做准备》	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11397&wareInfoId=11398
12275	康	运动健康				《积极的自我暗示》	2	
12276	康	运动健康				《放松身心的风景》	2	
12277	康	运动健康				《曲别针思维拓展》	2	
12278	康	运动健康				《天花板存在吗》	3	
12279	康	运动健康				《微表情之眼神》	2	
12280	康	运动健康				《干扰与目标》	2	
12281	康	运动健康				《穿越》	2	
12282	康	运动健康				《陪伴》	1	
12283	康	运动健康				《放松》	1	
12284	康	运动健康	1333	梦回山林	1	梦回山林	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11388&wareInfoId=11389
12285	康	运动健康	1334	小团体课（二）	1	小团体课（二）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11386&wareInfoId=11387
12286	康	运动健康	1335	体育科普——高尔夫球	1	体育科普——高尔夫球	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11383&wareInfoId=11384
12287	康	运动健康	1336	天津的奥林匹克梦	1	天津的奥林匹克梦	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11380&wareInfoId=11381
12288	康	运动健康	1337	居家身体素质组合练习	1	居家身体素质组合练习	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11378&wareInfoId=11379
12289	康	运动健康	1338	散打冠军王赢	1	散打冠军王赢	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11373&wareInfoId=11374
12290	康	运动健康	1339	居家有氧跑	1	居家有氧跑	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11371&wareInfoId=11372

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12291	康	运动健康	1340	走进空手道	1	走进空手道	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11366&wareInfoId=11367
12292	康	运动健康	1341	疫路童行——大班幼儿体育游戏活动	1	疫路童行——大班幼儿体育游戏活动	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11364&wareInfoId=11365
12293	康	运动健康	1342	抗新冠强心健肺导引养生功	1	抗新冠强心健肺导引养生功	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11362&wareInfoId=11363
12294	康	运动健康	1343	病房弹力带力量锻炼操、病房原地走有氧	3	病房弹力带力量锻炼操	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11358&wareInfoId=11359
12295	康	运动健康				方舱健走有氧锻炼操	11	
12296	康	运动健康				原地走有氧锻炼操	8	
12297	康	运动健康	1344	体医融合--传统体育练起来	1	体医融合--传统体育练起来	18	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11286&wareInfoId=11287
12298	康	运动健康	1345	中考体育考试项目——立定跳远	1	中考体育考试项目——立定跳远	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11282&wareInfoId=11283
12299	康	运动健康	1346	摩托艇的基础体能训练与日常居家练习	3	摩托艇的基础体能训练与日常居家健身-1	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11277&wareInfoId=11278
12300	康	运动健康				摩托艇的基础体能训练与日常居家健身-2	1	
12301	康	运动健康				摩托艇的基础体能训练与日常居家健身-3	1	
12302	康	运动健康	1347	灵动舞狮	1	灵动舞狮	33	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11275&wareInfoId=11276
12303	康	运动健康				宣传片	2	
12304	康	运动健康				瑜伽概述	13	
12305	康	运动健康				瑜伽与健康	6	
12306	康	运动健康				腹式呼吸法	7	
12307	康	运动健康				胸式呼吸法	6	
12308	康	运动健康				简易拜日式分解讲解	9	
12309	康	运动健康				简易拜日式完整练习	10	
12310	康	运动健康				拜日式A(初级)分解讲解	7	
12311	康	运动健康				拜日式A(初级)完整练习	6	
12312	康	运动健康				拜日式B(初级)分解讲解	10	
12313	康	运动健康				拜日式B（初级）完整练习脚本	9	
12314	康	运动健康				脖颈拉伸式	8	
12315	康	运动健康				兔子式	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12316	康	运动健康	1348	教你练出好气质——瑜伽	81	鱼式	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11248&wareInfoId=11251
12317	康	运动健康				综合串联练习	11	
12318	康	运动健康				仰卧放松功	4	
12319	康	运动健康				俯卧放松功	2	
12320	康	运动健康				婴儿式	3	
12321	康	运动健康				反祈祷式	5	
12322	康	运动健康				背扣式	5	
12323	康	运动健康				牛面式	7	
12324	康	运动健康				顶礼式	4	
12325	康	运动健康				简易双角式	5	
12326	康	运动健康				综合串联练习-	12	
12327	康	运动健康				访谈肩部塑形	3	
12328	康	运动健康				访谈	2	
12329	康	运动健康				固肩式	6	
12330	康	运动健康				天线式	3	
12331	康	运动健康				摩天式	6	
12332	康	运动健康				串联	9	
12333	康	运动健康				访谈	2	
12334	康	运动健康				猫伸展式	5	
12335	康	运动健康				骆驼式	6	
12336	康	运动健康				下犬式	4	
12337	康	运动健康				蝗虫式	8	
12338	康	运动健康				眼镜蛇式	6	
12339	康	运动健康				单腿背部伸展式	7	
12340	康	运动健康				双腿背部伸展式	4	
12341	康	运动健康				串联	12	
12342	康	运动健康				访谈	3	
12343	康	运动健康				腰转动式_1	9	
12344	康	运动健康				三角伸展式	7	
12345	康	运动健康				风吹树式	6	
12346	康	运动健康				半三角牛脊式	6	
12347	康	运动健康				门闩式	7	
12348	康	运动健康				简易扭脊	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
12349	康	运动健康				扭脊式	7	
12350	康	运动健康				风吹树式	12	
12351	康	运动健康				船式	9	
12352	康	运动健康				抱膝压腹式	6	
12353	康	运动健康				腹部塑形体式(Ⅱ)	5	
12354	康	运动健康				下半身摇动式	4	
12355	康	运动健康				分解练习(Ⅲ)	5	
12356	康	运动健康				蹬车式	4	
12357	康	运动健康				综合串联练习	11	
12358	康	运动健康				专题访谈(为什么这么练?)	3	
12359	康	运动健康				虎式	12	
12360	康	运动健康				后抬腿式	8	
12361	康	运动健康				飞鸟式	5	
12362	康	运动健康				弓式	7	
12363	康	运动健康				单腿仰卧扭脊式	9	
12364	康	运动健康				综合串联练习	16	
12365	康	运动健康				专题访谈(为什么这么练?)	2	
12366	康	运动健康				腿部塑形体式（Ⅰ）	4	
12367	康	运动健康				站立侧拉腿式	8	
12368	康	运动健康				简易幻椅式	3	
12369	康	运动健康				战士第一式	6	
12370	康	运动健康				战士第二式	7	
12371	康	运动健康				侧角伸展式	8	
12372	康	运动健康				综合串联练习	11	
12373	康	运动健康				访谈腿部塑形	2	
12374	康	运动健康				体式串联编排原则	7	
12375	康	运动健康				站姿类综合串联	16	
12376	康	运动健康				坐姿类综合串联	12	
12377	康	运动健康				跪姿类综合串联	18	
12378	康	运动健康				俯卧类综合串联	13	
12379	康	运动健康				仰卧类综合串联	15	
12380	康	运动健康				专题访谈(为什么这么练?)	4	
12381	康	运动健康				为什么上述体式可以对颈部塑形？	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12382	康	运动健康				柔韧性不好适合练瑜伽吗?	3	
12383	康	运动健康				如何安全练习瑜伽?	7	
12384	康	运动健康	1349	立定跳远的方法	1	立定跳远的方法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11202&wareInfoId=11203
12385	康	运动健康	1350	康复健身：残疾人一个也不能少	5	4轮椅武术操	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11196&wareInfoId=11197
12386	康	运动健康				轮椅八段锦	9	
12387	康	运动健康				轮椅拍打保健操	4	
12388	康	运动健康				轮椅舞蹈健身操	6	
12389	康	运动健康				轮椅瑜伽普拉提	5	
12390	康	运动健康	1351	花样滑冰科普短片	1	花样滑冰科普短片	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11194&wareInfoId=11195
12391	康	运动健康	1352	特殊人群训练方案	1	特殊人群训练方案	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11192&wareInfoId=11193
12392	康	运动健康	1353	办公室一平米肩颈操	1	办公室一平米肩颈操	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11190&wareInfoId=11191
12393	康	运动健康	1354	飞梦	1	飞梦	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11188&wareInfoId=11189
12394	康	运动健康				瞒天过海	1	
12395	康	运动健康				围魏救赵	1	
12396	康	运动健康				借刀杀人	1	
12397	康	运动健康				以逸待劳	1	
12398	康	运动健康				趁火打劫	1	
12399	康	运动健康				声东击西	1	
12400	康	运动健康				无中生有	1	
12401	康	运动健康				暗度陈仓	1	
12402	康	运动健康				隔岸观火	1	
12403	康	运动健康				笑里藏刀	1	
12404	康	运动健康				李代桃僵	1	
12405	康	运动健康				顺手牵羊	1	
12406	康	运动健康				打草惊蛇	1	
12407	康	运动健康				借尸还魂	1	
12408	康	运动健康				调虎离山	1	
12409	康	运动健康				欲擒故纵	1	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12410	康	运动健康	1355	“棋思妙想”象棋三十六计	36	抛砖引玉	1	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11151&wareInfoId=11152
12411	康	运动健康				擒贼擒王	1	
12412	康	运动健康				釜底抽薪	1	
12413	康	运动健康				浑水摸鱼	1	
12414	康	运动健康				金蝉脱壳	1	
12415	康	运动健康				关门捉贼	1	
12416	康	运动健康				远交近攻	1	
12417	康	运动健康				假道伐虢	1	
12418	康	运动健康				偷梁换柱	1	
12419	康	运动健康				指桑骂槐	1	
12420	康	运动健康				假痴不癫	1	
12421	康	运动健康				上屋抽梯	1	
12422	康	运动健康				树上开花	1	
12423	康	运动健康				反客为主	1	
12424	康	运动健康				美人计	1	
12425	康	运动健康				空城计	1	
12426	康	运动健康				反间计	1	
12427	康	运动健康				苦肉计	1	
12428	康	运动健康				连环计	1	
12429	康	运动健康				走为上	1	
12430	康	运动健康	1356	姚剑文：传统体育养生——太极拳、八段锦	15	健康的概念您健康吗？	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11136&wareInfoId=11137
12431	康	运动健康				练太极为什么要站桩？	8	
12432	康	运动健康				走近健身气功	7	
12433	康	运动健康				影响健康的因素健康的四大基石是什么？	15	
12434	康	运动健康				太极拳的呼吸方法	8	
12435	康	运动健康				八段锦是什么？	11	
12436	康	运动健康				健康中国，由每一个健康的中国人组成	8	
12437	康	运动健康				太极拳习练要点	6	
12438	康	运动健康				比生活更重要的，是生活方式	8	
12439	康	运动健康				养生，到底养的是什么？	9	
12440	康	运动健康				走进经典，领悟《黄帝内经》养生之“道”	9	
12441	康	运动健康				饮食养生您会吃吗？	12	
12442	康	运动健康				起居养生您睡得好吗？	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12443	康	运动健康				心理养生您快乐吗？	12	
12444	康	运动健康				体育养生术道合一的太极	5	
12445	康	运动健康	1357	“健身跟我学”康复篇	12	上交叉综合征	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11121&wareInfoId=11122
12446	康	运动健康				桡骨茎突腱鞘炎	4	
12447	康	运动健康				股后肌群拉伤	3	
12448	康	运动健康				踝关节扭伤	5	
12449	康	运动健康				下交叉综合征	5	
12450	康	运动健康				髌骨软骨病	9	
12451	康	运动健康				足底筋膜炎	6	
12452	康	运动健康				髂胫束摩擦综合征	5	
12453	康	运动健康				腰肌劳损	10	
12454	康	运动健康				梨状肌综合征	6	
12455	康	运动健康				肩周炎	5	
12456	康	运动健康				网球肘	4	
12457	康	运动健康	1358	两分钟带你认识脊柱侧弯	1	两分钟带你认识脊柱侧弯	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11119&wareInfoId=11120
12458	康	运动健康	1359	健康大讲堂：科学运动，让生活更健康	12	想要缓解心理压力、提升免疫力？运动健身不能缺席	18	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11106&wareInfoId=11107
12459	康	运动健康				原来运动对骨骼影响这么大	18	
12460	康	运动健康				心肺耐力不好怎么办？每天这样动，疾病远离你	19	
12461	康	运动健康				跳一下就受伤？运动损伤防治有诀窍	15	
12462	康	运动健康				锻炼不停歇，太极拳八段锦传统体育项目练起来	18	
12463	康	运动健康				慢性病如何防治？科学健身让运动成良医	16	
12464	康	运动健康				科学运动，让青少年远离亚健康	18	
12465	康	运动健康				让居家健身成为一种生活方式	18	
12466	康	运动健康				不要坐以待“病”！给久坐族和低头族的运动建议	19	
12467	康	运动健康				保持好身材！运动减肥你做对了吗	18	
12468	康	运动健康				爱运动养出好少年！如何在孩子成长过程中培养他们的运动习惯	18	
12469	康	运动健康				中老年人群如何“动”得更安全	18	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12470	康	运动健康	1360	大众蹦床练习和比赛安全须知	1	大众蹦床练习和比赛安全须知	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11104&wareInfoId=11105
12471	康	运动健康	1361	运动要当心	1	运动要当心	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11098&wareInfoId=11099
12472	康	运动健康	1362	单板滑雪坡面障碍技巧	2	单板滑雪坡面障碍技巧1	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11095&wareInfoId=11096
12473	康	运动健康				单板滑雪坡面障碍技巧2	3	
12474	康	运动健康	1363	冰上龙舟	3	冰上龙舟科普宣传片	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11091&wareInfoId=11092
12475	康	运动健康				探秘龙舟第一期百龙竞中华	9	
12476	康	运动健康				探秘龙舟第二期长龙竞渡	12	
12477	康	运动健康	1364	居家环境下的衰弱评估及锻炼方法讲解	1	居家环境下的衰弱评估及锻炼方法讲解	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11089&wareInfoId=11090
12478	康	运动健康	1365	校园五禽戏（初中版）	1	校园五禽戏（初中版）	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11087&wareInfoId=11088
12479	康	运动健康	1366	买彩票的钱去哪了	1	买彩票的钱去哪了	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11085&wareInfoId=11086
12480	康	运动健康	1367	千年长寿操：健身气功——八段锦	1	八段锦的历史渊源与动作演练	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11083&wareInfoId=11084
12481	康	运动健康	1368	攀岩运动：一节课快速了解奥运新项目	1	攀岩的规则、装备和动作要领	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11081&wareInfoId=11082
12482	康	运动健康	1369	运动促进身心健康	3	运动与儿童青少年健康	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11077&wareInfoId=11078
12483	康	运动健康				运动与慢病防治	2	
12484	康	运动健康				运动与减肥	2	
12485	康	运动健康	1370	长个的秘密：儿童青少年生长发育规律	5	认识我们的身体	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11071&wareInfoId=11072
12486	康	运动健康				生长发育的规律	12	
12487	康	运动健康				长高的生理学机制	4	
12488	康	运动健康				长高的营养学探秘	8	
12489	康	运动健康				长高的运动学探秘	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12490	康	运动健康	1371	女性修与养：女性运动营养与健康	14	孕期女性运动营养	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11056&wareInfoId=11057
12491	康	运动健康				儿少期女性的运动、营养机能特点	12	
12492	康	运动健康				女性运动的“三重综合症”	8	
12493	康	运动健康				哺乳期的运动、营养策略	18	
12494	康	运动健康				骨质疏松的运动、营养策略	10	
12495	康	运动健康				完美体形	12	
12496	康	运动健康				激素与运动营养	11	
12497	康	运动健康				女性瑜伽、普拉提的运动、营养策略	10	
12498	康	运动健康				产后盆底肌的康复运动方案	15	
12499	康	运动健康				睡眠障碍的运动、营养策略	8	
12500	康	运动健康				产后体型恢复	12	
12501	康	运动健康				练艺术体操可以吃些啥	10	
12502	康	运动健康				妊娠反应的运动、营养策略	10	
12503	康	运动健康				妊娠期糖尿病的运动、营养策略	7	
12504	康	运动健康	1372	明目益视功	1	明目益视功	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11054&wareInfoId=11055
12505	康	运动健康	1373	疫情之下怎么运动提高免疫力	3	疫情之下怎么运动提高免疫力（一）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11050&wareInfoId=11051
12506	康	运动健康				疫情之下怎么运动提高免疫力（二）	5	
12507	康	运动健康				疫情之下怎么运动提高免疫力（三）	6	
12508	康	运动健康	1374	花样跳绳表演中的注意探奇	4	《数一数二》专注力与抗干扰能力	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11044&wareInfoId=11045
12509	康	运动健康				《数来数去》非注意盲视实验	9	
12510	康	运动健康				《数不胜数》多任务一	15	
12511	康	运动健康				《数不胜数》多任务实验二	9	
12512	康	运动健康	1375	运动员心理知识	3	运动员常见心理困扰	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=11040&wareInfoId=11041
12513	康	运动健康				情绪调节基本方法	3	
12514	康	运动健康				动作视频观看训练的技巧	3	
12515	康	慢病管理				中风	6	
12516	康	慢病管理				主动脉夹层	5	
12517	康	慢病管理				乳腺癌	9	
12518	康	慢病管理				五分钟读懂血常规化验单	4	
12519	康	慢病管理				动脉瘤	6	
12520	康	慢病管理				动脉粥样硬化	6	
12521	康	慢病管理				口干	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12522	康	慢病管理	1376	老年人常见病的相关知识	60	吞咽困难	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=9589&wareInfoId=9590
12523	康	慢病管理				喉炎	5	
12524	康	慢病管理				声带萎缩	5	
12525	康	慢病管理				外周动脉疾病	7	
12526	康	慢病管理				帕金森病	6	
12527	康	慢病管理				心肌梗死	8	
12528	康	慢病管理				您选对鞋了吗	6	
12529	康	慢病管理				感染性关节炎	7	
12530	康	慢病管理				慢性阻塞性肺病	8	
12531	康	慢病管理				拇囊炎	5	
12532	康	慢病管理				无牙老人如何刷“牙”	6	
12533	康	慢病管理				泪液系统疾病	6	
12534	康	慢病管理				流行性感冒	6	
12535	康	慢病管理				牙口不好也能吃好	6	
12536	康	慢病管理				牙周病	5	
12537	康	慢病管理				甲状腺机能减退	8	
12538	康	慢病管理				痛风	5	
12539	康	慢病管理				白内障	7	
12540	康	慢病管理				眼睑疾病	7	
12541	康	慢病管理				类风湿性关节炎	7	
12542	康	慢病管理				糖尿病老年人如何自我注射胰岛素	6	
12543	康	慢病管理				糖尿病视网膜病变	6	
12544	康	慢病管理				红细胞增多症	5	
12545	康	慢病管理				结直肠癌	9	
12546	康	慢病管理				老年人补钙小妙招	5	
12547	康	慢病管理				老年性黄斑变性	7	
12548	康	慢病管理				老花眼的日常保健	5	
12549	康	慢病管理				耳鸣	5	
12550	康	慢病管理				耵聍	4	
12551	康	慢病管理				肩部骨折	4	
12552	康	慢病管理				肺炎	7	
12553	康	慢病管理				肺癌	6	
12554	康	慢病管理				胃食管反流	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12555	康	慢病管理				脊柱压缩性骨折	5	
12556	康	慢病管理				腕部骨折	6	
12557	康	慢病管理				血小板减少症	5	
12558	康	慢病管理				血小板增多症	5	
12559	康	慢病管理				血栓性疾病	5	
12560	康	慢病管理				褥疮	6	
12561	康	慢病管理				谵妄	8	
12562	康	慢病管理				贫血	6	
12563	康	慢病管理				阿尔茨海默氏症	8	
12564	康	慢病管理				阿尔茨海默病	6	
12565	康	慢病管理				青光眼	8	
12566	康	慢病管理				静脉曲张	5	
12567	康	慢病管理				静脉血栓	7	
12568	康	慢病管理				骨关节炎	7	
12569	康	慢病管理				骨质疏松	9	
12570	康	慢病管理				髋骨折	6	
12571	康	慢病管理				高血压	7	
12572	康	慢病管理				鸡眼	5	
12573	康	慢病管理				鼻炎	6	
12574	康	慢病管理				龋齿	6	
12575	康	心理健康				A型行为模式	8	
12576	康	心理健康				I-E量表	7	
12577	康	心理健康				割裂脑研究	7	
12578	康	心理健康				华生的情绪条件作用	6	
12579	康	心理健康				哈洛的爱与依恋研究	7	
12580	康	心理健康				巴甫洛夫条件反射	6	
12581	康	心理健康				恐惧症的治疗系统脱敏法	8	
12582	康	心理健康				所见即所学	6	
12583	康	心理健康				拥挤导致行为失常	8	
12584	康	心理健康				控制力与老年人幸福感关系研究	7	
12585	康	心理健康				旁观者效应	7	
12586	康	心理健康				柯尔伯格的道德发展理论	10	
12587	康	心理健康	1377	改变心理学的	26	梦并不浪漫	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12588	康	心理健康	1377	50个实验	26	波波玩偶实验	8	y?courseId=9491&wareInfoId=9492
12589	康	心理健康				狗会抑郁吗	8	
12590	康	心理健康				皮格马利翁效应	6	
12591	康	心理健康				社会再适应评定量表	6	
12592	康	心理健康				罗夏墨迹测验	7	
12593	康	心理健康				罗森汉恩实验	8	
12594	康	心理健康				认知地图	6	
12595	康	心理健康				认知失调	8	
12596	康	心理健康				记忆重构和目击者证词的研究	9	
12597	康	心理健康				迷信的鸽子	6	
12598	康	心理健康				遗传因素对人性形成的影响	5	
12599	康	心理健康				阿希的从众实验	5	
12600	康	心理健康				面部表情的跨文化一致性研究	7	
12601	康	家庭照护	1378	家庭护理系列20课	15	家庭护理系列——口服药用药指导	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=9443&wareInfoId=9444
12602	康	家庭照护				家庭护理系列——婴儿抚触	6	
12603	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用家庭氧疗机	5	
12604	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用桶装氧气筒	6	
12605	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用水银体温计	5	
12606	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用水银血压计	5	
12607	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用电子血压计	5	
12608	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用电子血糖仪	5	
12609	康	家庭照护				家庭护理系列——正确使用胰岛素笔	5	
12610	康	家庭照护				家庭护理系列——正确操作搬运法	5	
12611	康	家庭照护				家庭护理系列——正确操作鼻饲法	6	
12612	康	家庭照护				家庭护理系列——正确的咳嗽咳痰	5	
12613	康	家庭照护				家庭护理系列——物理降温法（上）	5	
12614	康	家庭照护				家庭护理系列——物理降温法（下）	5	
12615	康	家庭照护				家庭护理系列——糖尿病病人的运动与饮食指导	6	
12616	乐	文化				诸子的由来	8	
12617	乐	文化				孔子关于“仁”的思想	7	
12618	乐	文化				孔子关于“礼”的思想	6	
12619	乐	文化				孔子的教育思想	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12620	乐	文化	1379	儒学与东亚文明	41	孟子的性善论	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8916&wareInfoId=8917
12621	乐	文化				荀子的人性说	5	
12622	乐	文化				荀子的道德与礼仪学说	6	
12623	乐	文化				董仲舒的宇宙论和人性论	7	
12624	乐	文化				董仲舒的社会政治哲学	6	
12625	乐	文化				日本的原初文明	6	
12626	乐	文化				日本与大陆农耕文明的早期接触	6	
12627	乐	文化				古朝鲜国家	6	
12628	乐	文化				儒学与佛教在日本的传入与早期发展	5	
12629	乐	文化				儒学和佛教在朝鲜三国时代的传播	7	
12630	乐	文化				新儒学两个学派的开端	7	
12631	乐	文化				朱熹的理学思想	7	
12632	乐	文化				阳明心学	7	
12633	乐	文化				朱子学在日本的传播	6	
12634	乐	文化				日本的古学派	6	
12635	乐	文化				日本国学的兴起	6	
12636	乐	文化				高丽王朝佛教的兴盛和儒家政治思想的实施	7	
12637	乐	文化				朝鲜王朝程朱学的兴起	5	
12638	乐	文化				中国儒学的历史文化特色仁	5	
12639	乐	文化				日本的儒家精神特色忠	5	
12640	乐	文化				朝鲜的儒家精神特色义	5	
12641	乐	文化				康有为的孔教运动	6	
12642	乐	文化				朝鲜近代的开化思想和文化启蒙运动	6	
12643	乐	文化				.朝鲜近代儒学理论的变革	5	
12644	乐	文化				孔子眼中的理想社会	6	
12645	乐	文化				儒墨之辩	7	
12646	乐	文化				儒法之辩	7	
12647	乐	文化				汉代经学的兴起与谶纬之学	7	
12648	乐	文化				今文经学和古文经学	6	
12649	乐	文化				魏晋玄学的兴起	6	
12650	乐	文化				魏晋南北朝时期儒、佛、道的纷争和交流	8	
12651	乐	文化				韩愈、李翱的儒学思想	6	
12652	乐	文化				明末清初的实学思潮	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
12653	乐	文化				清代的汉学	6	
12654	乐	文化				洋学在日本的传入	7	
12655	乐	文化				日本儒学与洋学的嫁接	7	
12656	乐	文化				福泽谕吉的文明开化理论	7	
12657	德	公民素养	1380	神秘的地球	32	神秘的地球01	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8408&wareInfoId=8409
12658	德	公民素养				神秘的地球02	7	
12659	德	公民素养				神秘的地球03	5	
12660	德	公民素养				神秘的地球04	8	
12661	德	公民素养				神秘的地球05	6	
12662	德	公民素养				神秘的地球06	6	
12663	德	公民素养				神秘的地球07	7	
12664	德	公民素养				神秘的地球08	7	
12665	德	公民素养				神秘的地球09	6	
12666	德	公民素养				神秘的地球10	7	
12667	德	公民素养				神秘的地球11	7	
12668	德	公民素养				神秘的地球12	10	
12669	德	公民素养				神秘的地球13	7	
12670	德	公民素养				神秘的地球14	8	
12671	德	公民素养				神秘的地球15	6	
12672	德	公民素养				神秘的地球16	6	
12673	德	公民素养				神秘的地球17	7	
12674	德	公民素养				神秘的地球18	7	
12675	德	公民素养				神秘的地球19	7	
12676	德	公民素养				神秘的地球20	6	
12677	德	公民素养				神秘的地球21	7	
12678	德	公民素养				神秘的地球22	9	
12679	德	公民素养				神秘的地球23	9	
12680	德	公民素养				神秘的地球24	8	
12681	德	公民素养				神秘的地球25	6	
12682	德	公民素养				神秘的地球26	10	
12683	德	公民素养				神秘的地球27	8	
12684	德	公民素养				神秘的地球28	7	
12685	德	公民素养				神秘的地球29	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12686	德	公民素养				神秘的地球30	8	
12687	德	公民素养				神秘的地球31	6	
12688	德	公民素养				神秘的地球32	6	
12689	德	公民素养	1381	宜居环境管理	6	宜居环境管理01	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8401&wareInfoId=8402
12690	德	公民素养				宜居环境管理02	25	
12691	德	公民素养				宜居环境管理03	25	
12692	德	公民素养				宜居环境管理04	25	
12693	德	公民素养				宜居环境管理05	25	
12694	德	公民素养				宜居环境管理06	25	
12695	德	公民素养	1382	气候变化小知识	12	气候变化小知识01	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8388&wareInfoId=8389
12696	德	公民素养				气候变化小知识02	24	
12697	德	公民素养				气候变化小知识03	24	
12698	德	公民素养				气候变化小知识04	24	
12699	德	公民素养				气候变化小知识05	24	
12700	德	公民素养				气候变化小知识06	24	
12701	德	公民素养				气候变化小知识07	24	
12702	德	公民素养				气候变化小知识08	24	
12703	德	公民素养				气候变化小知识09	24	
12704	德	公民素养				气候变化小知识10	24	
12705	德	公民素养				气候变化小知识11	24	
12706	德	公民素养				气候变化小知识12	24	
12707	德	公民素养	1383	藻类知多少	4	藻类知多少01	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8383&wareInfoId=8384
12708	德	公民素养				藻类知多少02	25	
12709	德	公民素养				藻类知多少03	25	
12710	德	公民素养				藻类知多少04	24	
12711	德	公民素养				人类文明发展下的化学01	8	
12712	德	公民素养				人类文明发展下的化学02	9	
12713	德	公民素养				人类文明发展下的化学03	10	
12714	德	公民素养				人类文明发展下的化学04	7	
12715	德	公民素养				人类文明发展下的化学05	6	
12716	德	公民素养				人类文明发展下的化学06	9	
12717	德	公民素养				人类文明发展下的化学07	10	
12718	德	公民素养				人类文明发展下的化学08	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
12719	德	公民素养	1384	人类文明发展下的化学	29	人类文明发展下的化学09	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8353&wareInfoId=8354
12720	德	公民素养				人类文明发展下的化学10	9	
12721	德	公民素养				人类文明发展下的化学11	10	
12722	德	公民素养				人类文明发展下的化学12	7	
12723	德	公民素养				人类文明发展下的化学13	8	
12724	德	公民素养				人类文明发展下的化学14	9	
12725	德	公民素养				人类文明发展下的化学15	9	
12726	德	公民素养				人类文明发展下的化学16	6	
12727	德	公民素养				人类文明发展下的化学17	10	
12728	德	公民素养				人类文明发展下的化学18	11	
12729	德	公民素养				人类文明发展下的化学19	7	
12730	德	公民素养				人类文明发展下的化学20	7	
12731	德	公民素养				人类文明发展下的化学21	5	
12732	德	公民素养				人类文明发展下的化学22	6	
12733	德	公民素养				人类文明发展下的化学23	8	
12734	德	公民素养				人类文明发展下的化学24	11	
12735	德	公民素养				人类文明发展下的化学25	11	
12736	德	公民素养				人类文明发展下的化学26	9	
12737	德	公民素养				人类文明发展下的化学27	9	
12738	德	公民素养				人类文明发展下的化学28	9	
12739	德	公民素养				人类文明发展下的化学29	6	
12740	德	公民素养				生活中的哲学01	7	
12741	德	公民素养				生活中的哲学02	7	
12742	德	公民素养				生活中的哲学03	7	
12743	德	公民素养				生活中的哲学04	7	
12744	德	公民素养				生活中的哲学05	7	
12745	德	公民素养				生活中的哲学06	7	
12746	德	公民素养				生活中的哲学07	7	
12747	德	公民素养				生活中的哲学08	8	
12748	德	公民素养				生活中的哲学09	7	
12749	德	公民素养				生活中的哲学10	8	
12750	德	公民素养				生活中的哲学11	6	
12751	德	公民素养				生活中的哲学12	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
12752	德	公民素养	1385	生活中的哲学	37	生活中的哲学13	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8315&wareInfoId=8316
12753	德	公民素养				生活中的哲学14	6	
12754	德	公民素养				生活中的哲学15	8	
12755	德	公民素养				生活中的哲学16	7	
12756	德	公民素养				生活中的哲学17	6	
12757	德	公民素养				生活中的哲学18	6	
12758	德	公民素养				生活中的哲学19	7	
12759	德	公民素养				生活中的哲学20	6	
12760	德	公民素养				生活中的哲学21	7	
12761	德	公民素养				生活中的哲学22	5	
12762	德	公民素养				生活中的哲学23	9	
12763	德	公民素养				生活中的哲学24	6	
12764	德	公民素养				生活中的哲学25	7	
12765	德	公民素养				生活中的哲学26	7	
12766	德	公民素养				生活中的哲学27	6	
12767	德	公民素养				生活中的哲学28	7	
12768	德	公民素养				生活中的哲学29	7	
12769	德	公民素养				生活中的哲学30	5	
12770	德	公民素养				生活中的哲学31	6	
12771	德	公民素养				生活中的哲学32	6	
12772	德	公民素养				生活中的哲学33	7	
12773	德	公民素养				生活中的哲学34	7	
12774	德	公民素养				生活中的哲学35	7	
12775	德	公民素养				生活中的哲学36	7	
12776	德	公民素养				生活中的哲学37	7	
12777	德	公民素养				社会环境对人成长的影响01	15	
12778	德	公民素养				社会环境对人成长的影响02	15	
12779	德	公民素养				社会环境对人成长的影响03	10	
12780	德	公民素养				社会环境对人成长的影响04	8	
12781	德	公民素养				社会环境对人成长的影响05	7	
12782	德	公民素养				社会环境对人成长的影响06	4	
12783	德	公民素养				社会环境对人成长的影响07	15	
12784	德	公民素养				社会环境对人成长的影响08	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12785	德	公民素养	1386	社会环境对人成长的影响	35	社会环境对人成长的影响09	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8279&wareInfoId=8280
12786	德	公民素养				社会环境对人成长的影响10	4	
12787	德	公民素养				社会环境对人成长的影响11	6	
12788	德	公民素养				社会环境对人成长的影响12	4	
12789	德	公民素养				社会环境对人成长的影响13	5	
12790	德	公民素养				社会环境对人成长的影响14	7	
12791	德	公民素养				社会环境对人成长的影响15	14	
12792	德	公民素养				社会环境对人成长的影响16	5	
12793	德	公民素养				社会环境对人成长的影响17	13	
12794	德	公民素养				社会环境对人成长的影响18	4	
12795	德	公民素养				社会环境对人成长的影响19	8	
12796	德	公民素养				社会环境对人成长的影响20	5	
12797	德	公民素养				社会环境对人成长的影响21	12	
12798	德	公民素养				社会环境对人成长的影响22	5	
12799	德	公民素养				社会环境对人成长的影响23	5	
12800	德	公民素养				社会环境对人成长的影响24	5	
12801	德	公民素养				社会环境对人成长的影响25	6	
12802	德	公民素养				社会环境对人成长的影响26	5	
12803	德	公民素养				社会环境对人成长的影响27	10	
12804	德	公民素养				社会环境对人成长的影响28	4	
12805	德	公民素养				社会环境对人成长的影响29	8	
12806	德	公民素养				社会环境对人成长的影响30	5	
12807	德	公民素养				社会环境对人成长的影响31	4	
12808	德	公民素养				社会环境对人成长的影响32	9	
12809	德	公民素养				社会环境对人成长的影响33	4	
12810	德	公民素养				社会环境对人成长的影响34	16	
12811	德	公民素养				社会环境对人成长的影响35	6	
12812	德	公民素养				生活中的社会学01	7	
12813	德	公民素养				生活中的社会学02	10	
12814	德	公民素养				生活中的社会学03	11	
12815	德	公民素养				生活中的社会学04	8	
12816	德	公民素养				生活中的社会学05	6	
12817	德	公民素养				生活中的社会学06	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12818	德	公民素养	1387	生活中的社会学	22	生活中的社会学07	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8256&wareInfoId=8257
12819	德	公民素养				生活中的社会学08	7	
12820	德	公民素养				生活中的社会学09	9	
12821	德	公民素养				生活中的社会学10	7	
12822	德	公民素养				生活中的社会学11	8	
12823	德	公民素养				生活中的社会学12	10	
12824	德	公民素养				生活中的社会学13	7	
12825	德	公民素养				生活中的社会学14	9	
12826	德	公民素养				生活中的社会学15	8	
12827	德	公民素养				生活中的社会学16	9	
12828	德	公民素养				生活中的社会学17	7	
12829	德	公民素养				生活中的社会学18	9	
12830	德	公民素养				生活中的社会学19	9	
12831	德	公民素养				生活中的社会学20	9	
12832	德	公民素养				生活中的社会学21	9	
12833	德	公民素养				生活中的社会学22	8	
12834	德	公民素养	1388	形象搭配	8	形象搭配01	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8247&wareInfoId=8248
12835	德	公民素养				形象搭配02	25	
12836	德	公民素养				形象搭配03	25	
12837	德	公民素养				形象搭配04	25	
12838	德	公民素养				形象搭配05	25	
12839	德	公民素养				形象搭配06	25	
12840	德	公民素养				形象搭配07	25	
12841	德	公民素养				形象搭配08	25	
12842	德	公民素养	1389	生活中的礼仪	11	生活中的礼仪1	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8235&wareInfoId=8236
12843	德	公民素养				生活中的礼仪2	19	
12844	德	公民素养				生活中的礼仪3	14	
12845	德	公民素养				生活中的礼仪4	17	
12846	德	公民素养				生活中的礼仪5	20	
12847	德	公民素养				生活中的礼仪6	7	
12848	德	公民素养				生活中的礼仪7	8	
12849	德	公民素养				生活中的礼仪8	13	
12850	德	公民素养				生活中的礼仪9	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12851	德	公民素养				生活中的礼仪10	20	
12852	德	公民素养				生活中的礼仪11	11	
12853	学	文学	1390	走进当代文学	6	走进当代文学01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8226&wareInfoId=8227
12854	学	文学				走进当代文学02	50	
12855	学	文学				走进当代文学03	50	
12856	学	文学				走进当代文学04	50	
12857	学	文学				走进当代文学05	50	
12858	学	文学				走进当代文学06	50	
12859	学	文学	1391	走进现代文学	6	走进现代文学01		https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8219&wareInfoId=8220
12860	学	文学				走进现代文学02		
12861	学	文学				走进现代文学03		
12862	学	文学				走进现代文学04		
12863	学	文学				走进现代文学05		
12864	学	文学				走进现代文学06		
12865	乐	绘画	1392	大美中国重彩画	10	大美中国重彩画01	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8199&wareInfoId=8198
12866	乐	绘画				大美中国重彩画02	3	
12867	乐	绘画				大美中国重彩画03	16	
12868	乐	绘画				大美中国重彩画04	19	
12869	乐	绘画				大美中国重彩画05	20	
12870	乐	绘画				大美中国重彩画06	19	
12871	乐	绘画				大美中国重彩画07	13	
12872	乐	绘画				大美中国重彩画08	15	
12873	乐	绘画				大美中国重彩画09	15	
12874	乐	绘画				大美中国重彩画10	15	
12875	乐	绘画	1393	走进《清明上河图》	4	走进《清明上河图》01		https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8193&wareInfoId=8194
12876	乐	绘画				走进《清明上河图》02		
12877	乐	绘画				走进《清明上河图》03		
12878	乐	绘画				走进《清明上河图》04		
12879	乐	绘画				油画写生小稿练习01	8	
12880	乐	绘画				油画写生小稿练习02	9	
12881	乐	绘画				油画写生小稿练习03	7	
12882	乐	绘画				油画写生小稿练习04	7	
12883	乐	绘画				油画写生小稿练习05	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12884	乐	绘画	1394	油画写生小稿练习	15	油画写生小稿练习06	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8177&wareInfoId=8178
12885	乐	绘画				油画写生小稿练习07	15	
12886	乐	绘画				油画写生小稿练习08	8	
12887	乐	绘画				油画写生小稿练习09	8	
12888	乐	绘画				油画写生小稿练习10	7	
12889	乐	绘画				油画写生小稿练习11	11	
12890	乐	绘画				油画写生小稿练习12	8	
12891	乐	绘画				油画写生小稿练习13	7	
12892	乐	绘画				油画写生小稿练习14	8	
12893	乐	绘画				油画写生小稿练习15	7	
12894	乐	绘画	1395	芥子园画谱	15	芥子园画谱01	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8161&wareInfoId=8162
12895	乐	绘画				芥子园画谱02	5	
12896	乐	绘画				芥子园画谱03	10	
12897	乐	绘画				芥子园画谱04	11	
12898	乐	绘画				芥子园画谱05	5	
12899	乐	绘画				芥子园画谱06	6	
12900	乐	绘画				芥子园画谱07	9	
12901	乐	绘画				芥子园画谱08	13	
12902	乐	绘画				芥子园画谱09	7	
12903	乐	绘画				芥子园画谱10	5	
12904	乐	绘画				芥子园画谱11	9	
12905	乐	绘画				芥子园画谱12	8	
12906	乐	绘画				芥子园画谱13	14	
12907	乐	绘画				芥子园画谱14	8	
12908	乐	绘画				芥子园画谱15	4	
12909	乐	书法	1396	楷书的基本笔画及其运用	6	回宫格习字法楷书的笔法	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8105&wareInfoId=4723
12910	乐	书法				回宫格习字法楷书中点的基本笔法及其运用	5	
12911	乐	书法				回宫格习字法楷书中钩的基本笔法及其运用	10	
12912	乐	书法				回宫格习字法楷书中撇的基本笔法及其运用	6	
12913	乐	书法				回宫格习字法楷书中折的基本笔法及其运用	5	
12914	乐	书法				楷书中横、捺、竖、提的基本笔法及运用	9	
12915	乐	书法	1397	偏旁的结构特点	3	偏旁的结构特点01	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8101&wareInfoId=8102
12916	乐	书法				偏旁的结构特点02	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12917	乐	书法		点		偏旁的结构特点03	10	y?courseId=8101&wareInfoId=8102
12918	乐	书法	1398	外延形式的定位法	4	外延形式的定位法01	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8096&wareInfoId=8097
12919	乐	书法				外延形式的定位法02	5	
12920	乐	书法				外延形式的定位法03	5	
12921	乐	书法				外延形式的定位法04	6	
12922	乐	书法	1399	楷书与行书的区别	3	楷书与行书的区别01	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8092&wareInfoId=8093
12923	乐	书法				楷书与行书的区别02	5	
12924	乐	书法				楷书与行书的区别03	14	
12925	乐	书法	1400	行书笔画的变化形式	6	行书笔画的变化形式01	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8085&wareInfoId=8086
12926	乐	书法				行书笔画的变化形式02	9	
12927	乐	书法				行书笔画的变化形式03	6	
12928	乐	书法				行书笔画的变化形式04	7	
12929	乐	书法				行书笔画的变化形式05	8	
12930	乐	书法				行书笔画的变化形式06	9	
12931	乐	书法	1401	行书结构书写法则	7	行书结构书写法则01	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=8077&wareInfoId=8078
12932	乐	书法				行书结构书写法则02	5	
12933	乐	书法				行书结构书写法则03	4	
12934	乐	书法				行书结构书写法则04	5	
12935	乐	书法				行书结构书写法则05	11	
12936	乐	书法				行书结构书写法则06	6	
12937	乐	书法				行书结构书写法则07	10	
12938	学	文学	1402	中国文学的历程	3	中国文学的历程01		https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7779&wareInfoId=7780
12939	学	文学				中国文学的历程02		
12940	学	文学				中国文学的历程03		
12941	乐	手工	1403	实用丝带绣技法（手语版）	2	丝带绣的基础知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7709&wareInfoId=7710
12942	乐	手工				丝带绣绣制演示	30	
12943	乐	手工	1404	完美拼布	3	完美拼布1	58	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7705&wareInfoId=7706
12944	乐	手工				完美拼布2	58	
12945	乐	手工				完美拼布3	29	
12946	乐	手工	1405	橡皮图章雕刻	2	橡皮图章动物、植物橡皮图章雕刻	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12947	乐	手工	1405	橡皮图章雕刻	2	橡皮图章动漫形象橡皮图章雕刻	30	y?courseId=7702&wareInfoId=7703
12948	乐	手工	1406	苯板雕刻技法	4	苯板雕刻技法1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7697&wareInfoId=7698
12949	乐	手工				苯板雕刻技法2	30	
12950	乐	手工				苯板雕刻技法3	30	
12951	乐	手工				苯板雕刻技法4	30	
12952	乐	手工	1407	实用冰雕技法	2	冰雕的基本知识及其应用	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7694&wareInfoId=7695
12953	乐	手工				常见冰雕作品雕刻	30	
12954	乐	手工	1408	实用礼品包装	4	实用礼品包装1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7689&wareInfoId=7690
12955	乐	手工				实用礼品包装2	30	
12956	乐	手工				实用礼品包装3	30	
12957	乐	手工				实用礼品包装4	30	
12958	乐	手工	1409	家具制作	10	船木家居的制作1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7674&wareInfoId=7675
12959	乐	手工				船木家居的制作2	32	
12960	乐	手工				红木家具制作技术1	30	
12961	乐	手工				红木家具制作技术2	30	
12962	乐	手工				橱柜的制作1	30	
12963	乐	手工				橱柜的制作2	29	
12964	乐	手工				橱柜的制作3	30	
12965	乐	手工				橱柜的制作4	30	
12966	乐	手工				水葫芦家具的制作技术		
12967	乐	手工				白蜡条家具制品的工艺技术	30	
12968	乐	手工	1410	笔墨	5	易水古砚制作工艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7650&wareInfoId=7651
12969	乐	手工				宣笔制作技艺	30	
12970	乐	手工				纸笔加工技艺	30	
12971	乐	手工				纸笺加工技艺	30	
12972	乐	手工				竹纸的制作技术	30	
12973	乐	手工	1411	民俗画	8	刻铜画制作工艺	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
12974	乐	手工				金箔画制作工艺	14	
12975	乐	手工				艺术奇葩——指画	28	
12976	乐	手工				扑灰年画的艺术加工	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
12977	乐	手工	1411	民俗画	8	芜湖铁画1	30	y?courseId=7641&wareInfoId=7642
12978	乐	手工				芜湖铁画2	30	
12979	乐	手工				羊毛毡烙画的制作工艺	30	
12980	乐	手工				玉米秸秆画	30	
12981	乐	手工	1412	蔚县剪纸	2	蔚县剪纸制作工艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=7638&wareInfoId=7639
12982	乐	手工				蔚县剪纸	30	
12983	乐	手工	1413	中国风筝	4	板鹞风筝的制作工艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=7620&wareInfoId=7621
12984	乐	手工				沙燕风筝的制作工艺	30	
12985	乐	手工				软翅风筝的制作工艺	30	
12986	乐	手工				长串风筝的制作工艺	30	
12987	乐	手工	1414	宠物护理	1	宠物犬的美容与日常护理	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=7618&wareInfoId=7619
12988	乐	手工	1415	和田玉饰品制作	2	和田玉饰品制作1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=7615&wareInfoId=7616
12989	乐	手工				和田玉饰品制作2	29	
12990	乐	手工	1416	手工品制作	5	桦树皮工艺品制作技艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=7613&wareInfoId=7663
12991	乐	手工				芦苇制品加工技术	30	
12992	乐	手工				筷子的制作	29	
12993	乐	手工				秸秆做餐具	15	
12994	乐	手工				蚕丝绒手工艺品制作		
12995	乐	手工	1417	陶塑	18	馆陶黑陶制作技艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7595&wareInfoId=7596
12996	乐	手工				伏里土陶	30	
12997	乐	手工				汝窑瓷器烧制	30	
12998	乐	手工				德化白瓷的烧制技术	30	
12999	乐	手工				唐三彩烧制技术	30	
13000	乐	手工				醴陵釉下五彩瓷烧制技术		
13001	乐	手工				定瓷烧制技术	30	
13002	乐	手工				钧瓷烧制技术	30	
13003	乐	手工				唐山骨质瓷烧制技艺	30	
13004	乐	手工				绞胎瓷烧制技艺	30	
13005	乐	手工				陶瓷刀的奥秘	16	
13006	乐	手工				侯马蝴蝶杯制作		

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13007	乐	手工				玉田泥塑制技术		
13008	乐	手工				蜡塑工艺品的制作	30	
13009	乐	手工				高密泥塑制作工艺	30	
13010	乐	手工				临清贡砖烧制技术	20	
13011	乐	手工				琉璃瓦烧制技术	20	
13012	乐	手工				界首彩陶制作工艺		
13013	乐	手工	1418	雕刻	10	牛骨雕工艺品加工	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7588&wareInfoId=7589
13014	乐	手工				如何雕刻汉白玉石狮	30	
13015	乐	手工				砖雕制作工艺	28	
13016	乐	手工				寿山石雕加工技术	30	
13017	乐	手工				北京雕漆制作	16	
13018	乐	手工				沧县镂空木雕制作	16	
13019	乐	手工				徽州砖雕雕刻工艺	16	
13020	乐	手工				徽州石雕雕刻工艺	15	
13021	乐	手工				徽州木雕雕刻工艺	15	
13022	乐	手工				石雕的守望者——庞少贤	30	
13023	乐	手工	1419	珠绣技法	2	珠绣的基本技法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7581&wareInfoId=7582
13024	乐	手工				珠绣技法——珠绣制品的制作方法	31	
13025	乐	手工	1420	干花工艺品制作	1	干花工艺品制作	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7579&wareInfoId=7580
13026	乐	生活休闲	1421	居室保洁小窍门	2	居室保洁小窍门1	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7576&wareInfoId=7577
13027	乐	生活休闲				居室保洁小窍门2	30	
13028	乐	手工	1422	家庭生活巧制作	5	个性饰品巧制作	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7505&wareInfoId=7506
13029	乐	手工				收纳用品巧制作	29	
13030	乐	手工				家居摆件巧制作	29	
13031	乐	手工				美化家居巧制作	29	
13032	乐	手工				生活玩偶巧制作	29	
13033	乐	生活休闲	1423	缤纷茶饮料	8	缤纷茶饮料01茶饮料制作（一）	27	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1105&wareInfoId=1106
13034	乐	生活休闲				茶饮料制作2	24	
13035	乐	生活休闲				茶饮料制作3	25	
13036	乐	生活休闲				茶饮料制作4	23	
13037	乐	生活休闲				茶饮料制作5	23	
13038	乐	生活休闲				茶饮料制作6	23	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13039	乐	生活休闲				茶饮料制作7	25	
13040	乐	生活休闲				茶饮料制作8	20	
13041	康	食品营养	1424	御风补身羊肉鲜	26	教你学做酸辣羊肉	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7240&wareInfoId=7241
13042	康	食品营养				教你学做巴蜀泼辣羊腩	4	
13043	康	食品营养				教你学做紫姜菠萝羊肉	4	
13044	康	食品营养				教你学做蒜泥羊肉	6	
13045	康	食品营养				教你学做香菇羊肉丁	5	
13046	康	食品营养				教你学做蒜苔羊肉丝	4	
13047	康	食品营养				教你学做羊肉烧胡萝卜	4	
13048	康	食品营养				教你学做香辣羊肉丝	5	
13049	康	食品营养				教你学做羊肉冬瓜	5	
13050	康	食品营养				教你学做紫姜羊肉丝	5	
13051	康	食品营养				教你学做熟炒羊肉茄干	4	
13052	康	食品营养				教你学做羊肉白菜墩	7	
13053	康	食品营养				教你学做翡翠蒜香羊肉丸	6	
13054	康	食品营养				教你学做草菇烧丸子	5	
13055	康	食品营养				教你学做蕃茄羊肉	5	
13056	康	食品营养				教你学做滑熘羊肉片	4	
13057	康	食品营养				教你学做羊肉炒苦瓜	6	
13058	康	食品营养				教你学做羊肉煲	4	
13059	康	食品营养				教你学做红烧羊肉	5	
13060	康	食品营养				教你学做孜然羊肉片	5	
13061	康	食品营养				教你学做炒膻鲜	5	
13062	康	食品营养				教你学做羊肉鱼子豆腐	6	
13063	康	食品营养				教你学做烧羊肉豆腐	4	
13064	康	食品营养				教你学做羊肉鲫鱼煲	5	
13065	康	食品营养				教你学做羊肉烧鲢鱼	7	
13066	康	食品营养				教你学做豆瓣羊头肉	4	
13067	康	食品营养	1425	挞式甜点层层酥	2	教你学做松酥椰挞	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7236&wareInfoId=7237
13068	康	食品营养				教你学做层酥蛋挞	5	
13069	德	隔代教育				中学数学教学研究	25	
13070	德	隔代教育				中学数学教学研究02	25	
13071	德	隔代教育				中学数学教学研究03	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13072	德	隔代教育	1426	中学数学教学研究	40	中学数学教学研究04	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=832&wareInfoId=833
13073	德	隔代教育				中学数学教学研究05	25	
13074	德	隔代教育				中学数学教学研究06	25	
13075	德	隔代教育				中学数学教学研究07	25	
13076	德	隔代教育				中学数学教学研究08	25	
13077	德	隔代教育				中学数学教学研究09	25	
13078	德	隔代教育				中学数学教学研究10	25	
13079	德	隔代教育				中学数学教学研究11	25	
13080	德	隔代教育				中学数学教学研究12	25	
13081	德	隔代教育				中学数学教学研究13	25	
13082	德	隔代教育				中学数学教学研究14	25	
13083	德	隔代教育				中学数学教学研究15	25	
13084	德	隔代教育				中学数学教学研究16	25	
13085	德	隔代教育				中学数学教学研究17	25	
13086	德	隔代教育				中学数学教学研究18	25	
13087	德	隔代教育				中学数学教学研究19	25	
13088	德	隔代教育				中学数学教学研究20	25	
13089	德	隔代教育				中学数学教学研究21	25	
13090	德	隔代教育				中学数学教学研究22	25	
13091	德	隔代教育				中学数学教学研究23	25	
13092	德	隔代教育				中学数学教学研究24	25	
13093	德	隔代教育				中学数学教学研究25	25	
13094	德	隔代教育				中学数学教学研究26	25	
13095	德	隔代教育				中学数学教学研究27	25	
13096	德	隔代教育				中学数学教学研究28	25	
13097	德	隔代教育				中学数学教学研究29	25	
13098	德	隔代教育				中学数学教学研究30	25	
13099	德	隔代教育				中学数学教学研究31	25	
13100	德	隔代教育				中学数学教学研究32	25	
13101	德	隔代教育				中学数学教学研究33	25	
13102	德	隔代教育				中学数学教学研究34	25	
13103	德	隔代教育				中学数学教学研究35	25	
13104	德	隔代教育				中学数学教学研究36	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13105	德	隔代教育				中学数学教学研究37	25	
13106	德	隔代教育				中学数学教学研究38	25	
13107	德	隔代教育				中学数学教学研究39	25	
13108	德	隔代教育				中学数学教学研究40	25	
13109	德	隔代教育	1427	学前儿童语言教育	9	学前儿童语言教育02	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7099&wareInfoId=7100
13110	德	隔代教育				学前儿童语言教育03	46	
13111	德	隔代教育				学前儿童语言教育04	47	
13112	德	隔代教育				学前儿童语言教育05	46	
13113	德	隔代教育				学前儿童语言教育06	46	
13114	德	隔代教育				学前儿童语言教育07	46	
13115	德	隔代教育				学前儿童语言教育08	46	
13116	德	隔代教育				学前儿童语言教育09	45	
13117	德	隔代教育				学前儿童语言教育10	46	
13118	德	隔代教育	1428	学前儿童科学教育	10	学前儿童科学教育02	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7088&wareInfoId=7089
13119	德	隔代教育				学前儿童科学教育03	47	
13120	德	隔代教育				学前儿童科学教育04	47	
13121	德	隔代教育				学前儿童科学教育05	46	
13122	德	隔代教育				学前儿童科学教育06	46	
13123	德	隔代教育				学前儿童科学教育07	46	
13124	德	隔代教育				学前儿童科学教育08	46	
13125	德	隔代教育				学前儿童科学教育09	47	
13126	德	隔代教育				学前儿童科学教育10	46	
13127	德	隔代教育				学前儿童科学教育11	47	
13128	德	隔代教育	1429	学前儿童社会教育	9	学前儿童社会教育02	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=7078&wareInfoId=7079
13129	德	隔代教育				学前儿童社会教育03	50	
13130	德	隔代教育				学前儿童社会教育04	50	
13131	德	隔代教育				学前儿童社会教育05	50	
13132	德	隔代教育				学前儿童社会教育06	50	
13133	德	隔代教育				学前儿童社会教育07	50	
13134	德	隔代教育				学前儿童社会教育08	50	
13135	德	隔代教育				学前儿童社会教育09	50	
13136	德	隔代教育				学前儿童社会教育10	50	
13137	乐	声乐				边款的刻法	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13138	乐	声乐	1430	老年篆刻-边款	3	边款的位置和如何拓边款	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4654&wareInfoId=4655
13139	乐	声乐				印章边款的雕刻方法	9	
13140	乐	绘画	1431	于少平：传统山水画入门知识	26	“画忌六气”解读（上）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6939&wareInfoId=6940
13141	乐	绘画				隋唐五代时期的山水画	4	
13142	乐	绘画				观察视角东西方绘画的不同视角	6	
13143	乐	绘画				中国书画精神	3	
13144	乐	绘画				临摹初探掌握基础技巧	5	
13145	乐	绘画				勾	6	
13146	乐	绘画				“画忌六气”解读（下）	4	
13147	乐	绘画				艺术特色东西方艺术的异曲同工	6	
13148	乐	绘画				两宋时期山水画	4	
13149	乐	绘画				皴	5	
13150	乐	绘画				绘制草图构思与布局的艺术（上）	5	
13151	乐	绘画				艺术与技艺的边界	4	
13152	乐	绘画				染、点、擦	8	
13153	乐	绘画				元、明、清时期的山水画（上）	3	
13154	乐	绘画				绘制草图构思与布局的艺术（中）	8	
13155	乐	绘画				国画作品赏析	10	
13156	乐	绘画				山水画法之忌（上）	5	
13157	乐	绘画				智慧与灵性东西方艺术的哲学根基	4	
13158	乐	绘画				线条	5	
13159	乐	绘画				元、明、清时期的山水画（下）	6	
13160	乐	绘画				山水画法之忌（下）	7	
13161	乐	绘画				绘制草图构思与布局的艺术（下）	2	
13162	乐	绘画				用色	7	
13163	乐	绘画				细节雕琢从粗犷到精致的蜕变（上）	6	
13164	乐	绘画				近现代时期山水画	3	
13165	乐	绘画				细节雕琢从粗犷到精致的蜕变（下）	7	
13166	乐	绘画				油画静物-01油画的发展	5	
13167	乐	绘画				油画静物-02静物油画代表艺术家	8	
13168	乐	绘画				油画静物-03认识色彩	8	
13169	乐	绘画				油画静物-04油画的主要材料和工具	10	
13170	乐	绘画				油画静物-05历代大师油画技法	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13171	乐	绘画	1432	油画静物	30	油画静物-06油画的常用笔法	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6899&wareInfoId=6900
13172	乐	绘画				油画静物-07油画静物的构图	9	
13173	乐	绘画				油画静物-08画布上的素描稿（一）	9	
13174	乐	绘画				油画静物-09画布上的素描稿（二）	6	
13175	乐	绘画				油画静物-10油画单色稿（一）	6	
13176	乐	绘画				油画静物-11油画单色稿（二）	9	
13177	乐	绘画				油画静物-12油画静物铺大颜色（一）	12	
13178	乐	绘画				油画静物-13油画静物铺大颜色（二）	12	
13179	乐	绘画				油画静物-14细节的深入	14	
13180	乐	绘画				油画静物-15整幅画面最后的调整（一）	10	
13181	乐	绘画				油画静物-16整幅画面最后的调整（二）	11	
13182	乐	绘画				油画静物-17水果的表现（一）	9	
13183	乐	绘画				油画静物-18水果的表现（二）	5	
13184	乐	绘画				油画静物-19蔬菜的表现（一）	9	
13185	乐	绘画				油画静物-20蔬菜的表现（二）	5	
13186	乐	绘画				油画静物-21玻璃器皿的表现	8	
13187	乐	绘画				油画静物-22金属器皿的表现（一）	8	
13188	乐	绘画				油画静物-23金属器皿的表现（二）	7	
13189	乐	绘画				油画静物-24金属器皿的表现（三）	8	
13190	乐	绘画				油画静物-25花卉的表现（一）	6	
13191	乐	绘画				油画静物-26花卉的表现（二）	8	
13192	乐	绘画				油画静物-27陶瓷物体的表现	10	
13193	乐	绘画				油画静物-28衬布的表现（一）	8	
13194	乐	绘画				油画静物-29衬布的表现（二）	8	
13195	乐	绘画				油画静物-30油画静物知识点总结	10	
13196	乐	绘画				山水画简介	6	
13197	乐	绘画				山下坡的画法	8	
13198	乐	绘画				树干的画法	8	
13199	乐	绘画				湖水的画法	5	
13200	乐	绘画				小细勾云的画法	9	
13201	乐	绘画				楼的画法	9	
13202	乐	绘画				石的基本画法	7	
13203	乐	绘画				山上坡的画法	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13204	乐	绘画	1433	中国山水画创作基础：笔墨山水间的艺术之旅	41	鹿角枝的画法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6839&wareInfoId=6840
13205	乐	绘画				山水画的基本用具	5	
13206	乐	绘画				烟波浩渺的画法	5	
13207	乐	绘画				大勾云的画法	9	
13208	乐	绘画				亭的画法	10	
13209	乐	绘画				石头结构的画法	6	
13210	乐	绘画				山路的画法	8	
13211	乐	绘画				蟹爪枝的画法	6	
13212	乐	绘画				海水的画法	6	
13213	乐	绘画				山水画的执笔方法	8	
13214	乐	绘画				没骨云的画法	9	
13215	乐	绘画				屋的画法	9	
13216	乐	绘画				横向石的画法	5	
13217	乐	绘画				山峦的画法	7	
13218	乐	绘画				一棵树的画法	6	
13219	乐	绘画				溪水的画法	6	
13220	乐	绘画				桥的画法	9	
13221	乐	绘画				山水画的笔墨用法	5	
13222	乐	绘画				竖向石的画法	6	
13223	乐	绘画				山峰的画法	6	
13224	乐	绘画				两棵树的画法	8	
13225	乐	绘画				云溪飞瀑的画法	7	
13226	乐	绘画				船的画法	10	
13227	乐	绘画				太湖石的画法	5	
13228	乐	绘画				画石的步骤	5	
13229	乐	绘画				山脉的画法	8	
13230	乐	绘画				三棵树的画法	8	
13231	乐	绘画				大瀑布的画法	9	
13232	乐	绘画				人物的画法	9	
13233	乐	绘画				五棵树的画法	9	
13234	乐	绘画				远树的画法	6	
13235	乐	绘画				写意叶子十式	8	
13236	乐	绘画				双勾叶子十式	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13237	乐	绘画	1434	构成艺术	12	构成艺术01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6826&wareInfoId=6827
13238	乐	绘画				构成艺术02	50	
13239	乐	绘画				构成艺术03	50	
13240	乐	绘画				构成艺术04	50	
13241	乐	绘画				构成艺术05	50	
13242	乐	绘画				构成艺术06	50	
13243	乐	绘画				构成艺术07	50	
13244	乐	绘画				构成艺术08	50	
13245	乐	绘画				构成艺术09	50	
13246	乐	绘画				构成艺术10	50	
13247	乐	绘画				构成艺术11	50	
13248	乐	绘画				构成艺术12	50	
13249	乐	绘画	1435	色彩写生	10	色彩写生01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6815&wareInfoId=6816
13250	乐	绘画				色彩写生02	50	
13251	乐	绘画				色彩写生03	50	
13252	乐	绘画				色彩写生04	50	
13253	乐	绘画				色彩写生05	50	
13254	乐	绘画				色彩写生06	50	
13255	乐	绘画				色彩写生07	50	
13256	乐	绘画				色彩写生08	50	
13257	乐	绘画				色彩写生09	50	
13258	乐	绘画				色彩写生10	50	
13259	乐	绘画				油画风景与静物01	25	
13260	乐	绘画				油画风景与静物02	25	
13261	乐	绘画				油画风景与静物03	25	
13262	乐	绘画				油画风景与静物04	25	
13263	乐	绘画				油画风景与静物05	25	
13264	乐	绘画				油画风景与静物06	25	
13265	乐	绘画				油画风景与静物07	25	
13266	乐	绘画				油画风景与静物08	25	
13267	乐	绘画				油画风景与静物09	25	
13268	乐	绘画				油画风景与静物10	25	
13269	乐	绘画				油画风景与静物11	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13270	乐	绘画	1436	油画风景与静物	28	油画风景与静物12	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6786&wareInfoId=6787
13271	乐	绘画				油画风景与静物13	25	
13272	乐	绘画				油画风景与静物14	25	
13273	乐	绘画				油画风景与静物15	25	
13274	乐	绘画				油画风景与静物16	25	
13275	乐	绘画				油画风景与静物17	25	
13276	乐	绘画				油画风景与静物18	25	
13277	乐	绘画				油画风景与静物19	25	
13278	乐	绘画				油画风景与静物20	25	
13279	乐	绘画				油画风景与静物21	25	
13280	乐	绘画				油画风景与静物22	25	
13281	乐	绘画				油画风景与静物23	25	
13282	乐	绘画				油画风景与静物24	25	
13283	乐	绘画				油画风景与静物25	25	
13284	乐	绘画				油画风景与静物26	25	
13285	乐	绘画				油画风景与静物27	25	
13286	乐	绘画				油画风景与静物28	25	
13287	乐	绘画	1437	张大林教画写意田园	9	张大林教画写意田园-蔬菜图	56	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6775&wareInfoId=6777
13288	乐	绘画				张大林教画写意田园-柿子图	56	
13289	乐	绘画				张大林教画写意田园-石榴图	55	
13290	乐	绘画				张大林教画写意田园-葡萄图	51	
13291	乐	绘画				张大林教画写意田园-南瓜图	52	
13292	乐	绘画				张大林教画写意田园-葫芦图	58	
13293	乐	绘画				张大林教画写意田园-丰收图（下）	55	
13294	乐	绘画				张大林教画写意田园-丰收图（上）	55	
13295	乐	绘画				张大林教画写意田园-大鸡图-基本画法	54	
13296	乐	绘画	1438	色彩静物写生	1	色彩静物写生	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6773&wareInfoId=6774
13297	乐	绘画	1439	张大林教你画—岁寒三友图	7	张大林教你画-三友图-白梅	49	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6765&wareInfoId=6766
13298	乐	绘画				张大林教你画-三友图-梅	46	
13299	乐	绘画				张大林教你画-三友图-三友图	55	
13300	乐	绘画				张大林教你画-三友图-松1	48	
13301	乐	绘画				张大林教你画-三友图-松2	48	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13302	乐	绘画				张大林教你画-三友图-竹1	51	
13303	乐	绘画				张大林教你画-三友图-竹2	48	
13304	乐	绘画	1440	名师教你画写意	10	《名师教你画写意》系列之《菊》1		https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6754&wareInfoId=6755
13305	乐	绘画				《名师教你画写意》系列之《菊》2		
13306	乐	绘画				《名师教你画写意》系列之《兰》1		
13307	乐	绘画				《名师教你画写意》系列之《兰》2		
13308	乐	绘画				《名师教你画写意》系列之《梅》1	50	
13309	乐	绘画				《名师教你画写意》系列之《梅》2		
13310	乐	绘画				名师教你画写意—人物01	51	
13311	乐	绘画				名师教你画写意—人物02	50	
13312	乐	绘画				名师教你画写意—竹01	50	
13313	乐	绘画				名师教你画写意—竹02	50	
13314	乐	绘画	1441	名师教你画速写	2	名师教你画速写-人物01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6751&wareInfoId=6752
13315	乐	绘画				名师教你画速写-人物02	53	
13316	乐	绘画	1442	名师教你画素描	8	《名师教你画素描》系列之《人物写生头像》1	55	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6742&wareInfoId=6743
13317	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《人物写生头像》2	50	
13318	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《人物半身肖像》2	50	
13319	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《几何体静物》1	50	
13320	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《几何体静物》2	50	
13321	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《石膏头像》1	50	
13322	乐	绘画				《名师教你画素描》系列之《石膏头像》2	50	
13323	乐	绘画				名师教你画素描—人物半身肖像01	50	
13324	乐	绘画	1443	芥子园画谱：山水画基础知识	11	有序不乱	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6700&wareInfoId=6701
13325	乐	绘画				荆浩和关仝皴法	9	
13326	乐	绘画				水口分明	6	
13327	乐	绘画				乱柴皴与云头皴	7	
13328	乐	绘画				点滴皆动	7	
13329	乐	绘画				北派皴法	16	
13330	乐	绘画				南派皴法	6	
13331	乐	绘画				折带皴	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13332	乐	绘画				披麻皴	6	
13333	乐	绘画				拖泥带水皴	7	
13334	乐	绘画				斧劈皴	8	
13335	乐	书法	1444	撕字艺术——撕字艺术	1	撕字艺术——撕字艺术	40	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6560&wareInfoId=6561
13336	乐	戏剧	1445	李崇林：京剧演唱艺术赏析	4	京剧的渊源、京剧唱腔的三大内容	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=598&wareInfoId=599
13337	乐	戏剧				京剧唱腔的三大特点	25	
13338	乐	戏剧				京剧演唱的七大规律	25	
13339	乐	戏剧				京剧的情趣美学与艺术表现	25	
13340	乐	声乐				i母音发声练习	4	
13341	乐	声乐				li与la母音交替和lü母音发声练习	8	
13342	乐	声乐				lo和lu母音交替发声练习	8	
13343	乐	声乐				lu和la母音交替与lü母音发声练习	6	
13344	乐	声乐				lü母音和lü与la母音交替发声练习	7	
13345	乐	声乐				l母音和快速l母音发声练习	9	
13346	乐	声乐				moma与momi母音交替与流畅发声练习	7	
13347	乐	声乐				qi母音发声练习	7	
13348	乐	声乐				u母音与i母音发声练习	5	
13349	乐	声乐				u母音和a母音发声练习	9	
13350	乐	声乐				ü和a母音交替与lü母音发声练习	4	
13351	乐	声乐				《一杯美酒》讲解与演唱	15	
13352	乐	声乐				《一首桃花》讲解与演唱	12	
13353	乐	声乐				《乡谣》讲解与演唱	13	
13354	乐	声乐				《乡音乡情》讲解与演唱	15	
13355	乐	声乐				《二月里来》讲解与演唱	8	
13356	乐	声乐				《北大荒人的歌》讲解与演唱	15	
13357	乐	声乐				《卖花姑娘》讲解与演唱	15	
13358	乐	声乐				《南乡子·登京口北固亭有怀》讲解与演唱	7	
13359	乐	声乐				《可爱的一朵玫瑰花》讲解与演唱	12	
13360	乐	声乐				《哥哥带我走三边》讲解与演唱	12	
13361	乐	声乐				《嘉陵江上》讲解与演唱	12	
13362	乐	声乐				《嘎达梅林》讲解与演唱	9	
13363	乐	声乐				《在那遥远的地方》讲解与演唱	14	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13364	乐	声乐				《在银色的月光下》讲解与演唱	10	
13365	乐	声乐				《塞上听吹笛》讲解与演唱	12	
13366	乐	声乐				《多情的土地》讲解与演唱	15	
13367	乐	声乐				《大森林的早晨》讲解与演唱	11	
13368	乐	声乐				《大海啊，故乡》讲解与演唱	12	
13369	乐	声乐				《姑苏风光》讲解与演唱	15	
13370	乐	声乐				《寻找太阳升起的地方》讲解与演唱	15	
13371	乐	声乐				《忘不了》讲解与演唱	15	
13372	乐	声乐				《怀念战友》讲解与演唱	15	
13373	乐	声乐				《思乡曲》讲解与演唱	13	
13374	乐	声乐				《思恋》讲解与演唱	10	
13375	乐	声乐				《我像雪花天上来》讲解与演唱	12	
13376	乐	声乐				《战士与母亲》讲解与演唱	15	
13377	乐	声乐				《挂红灯》讲解与演唱	13	
13378	乐	声乐				《捎个梦儿回家乡》讲解与演唱	11	
13379	乐	声乐				《故园恋》讲解与演唱	12	
13380	乐	声乐				《教我如何不想他》讲解与演唱	14	
13381	乐	声乐				《日月之恋》讲解与演唱	12	
13382	乐	声乐				《映山红》讲解与演唱	12	
13383	乐	声乐				《曲蔓地》讲解与演唱	13	
13384	乐	声乐				《月之故乡》讲解与演唱	9	
13385	乐	声乐				《月亮花》讲解与演唱	14	
13386	乐	声乐				《月色迷人夜》讲解与演唱	11	
13387	乐	声乐				《松花江上》讲解与演唱	12	
13388	乐	声乐				《桥》讲解与演唱	15	
13389	乐	声乐				《橄榄树》讲解与演唱	10	
13390	乐	声乐				《永恒的爱恋》讲解与演唱	9	
13391	乐	声乐				《海上女民兵》讲解与演唱	12	
13392	乐	声乐				《海之梦》讲解与演唱	12	
13393	乐	声乐				《清明》讲解与演唱	14	
13394	乐	声乐				《清晰的记忆》讲解与演唱	13	
13395	乐	声乐				《清粼粼的水蓝莹莹的天》讲解与演唱	15	
13396	乐	声乐				《满江红》讲解与演唱	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13397	乐	声乐	1446	声乐讲解与演唱	147	《燕子》讲解与演唱	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6170&wareInfoId=6171
13398	乐	声乐				《牧羊曲》讲解与演唱	12	
13399	乐	声乐				《玫瑰三愿》讲解与演唱	15	
13400	乐	声乐				《生死相依我苦恋着你》讲解与演唱	14	
13401	乐	声乐				《码头工人歌》讲解与演唱	11	
13402	乐	声乐				《绣荷包》讲解与演唱	14	
13403	乐	声乐				《美丽的孔雀河》讲解与演唱	9	
13404	乐	声乐				《花非花》讲解与演唱	7	
13405	乐	声乐				《茉莉花》讲解与演唱	8	
13406	乐	声乐				《草原上升起不落的太阳》讲解与演唱	14	
13407	乐	声乐				《草原之夜》讲解与演唱	14	
13408	乐	声乐				《蝶恋花·答李淑一》讲解与演唱	14	
13409	乐	声乐				《走西口》讲解与演唱	15	
13410	乐	声乐				《赶牲灵》讲解与演唱	13	
13411	乐	声乐				《金风吹来的时候》讲解与演唱	12	
13412	乐	声乐				《长城永在我心上》讲解与演唱	10	
13413	乐	声乐				《长城谣》讲解与演唱	8	
13414	乐	声乐				《长江之歌》讲解与演唱	13	
13415	乐	声乐				《阿拉里哟》讲解与演唱	10	
13416	乐	声乐				《阿瓦日古丽》讲解与演唱	12	
13417	乐	声乐				《黑龙江岸边洁白的玫瑰花》讲解与演唱	8	
13418	乐	声乐				《鼓浪屿之波》讲解与演唱	12	
13419	乐	声乐				变换元音发声练习	5	
13420	乐	声乐				哼鸣中气息的运用	5	
13421	乐	声乐				哼鸣带元音发声练习	6	
13422	乐	声乐				唱歌如何打开喉咙	4	
13423	乐	声乐				唱歌的呼吸方法	6	
13424	乐	声乐				声乐中气息的控制	9	
13425	乐	声乐				声乐中气息的调整	6	
13426	乐	声乐				声乐中胸腔支点的作用	11	
13427	乐	声乐				声乐学习的方法	10	
13428	乐	声乐				声乐的发声原理	5	
13429	乐	声乐				声音音色的要求	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13430	乐	声乐				女中音中声区发声练习	5	
13431	乐	声乐				女中音声区过渡发声练习	11	
13432	乐	声乐				女声lü母音和元音母音发声练习	6	
13433	乐	声乐				女声m母音和l母音发声练习	8	
13434	乐	声乐				女声元音交替发声练习	9	
13435	乐	声乐				女声哼鸣	7	
13436	乐	声乐				女声哼鸣和发声综合练习	12	
13437	乐	声乐				女声哼鸣训练的方法	4	
13438	乐	声乐				女声声区的划分和发声练习	10	
13439	乐	声乐				女声声部的分类和特点	7	
13440	乐	声乐				女声声部的确定	7	
13441	乐	声乐				女声声音的鉴别	10	
13442	乐	声乐				女声如何把握节奏与速度	11	
13443	乐	声乐				女声如何获得通透的音色	7	
13444	乐	声乐				女声正确的喉头位置发声练习	10	
13445	乐	声乐				女高音中声区发声练习	6	
13446	乐	声乐				女高音声区过渡发声练习	9	
13447	乐	声乐				如何找到声音的位置	8	
13448	乐	声乐				怎样发好qi母音	6	
13449	乐	声乐				怎样学唱新歌	7	
13450	乐	声乐				怎样把握民歌的风格	6	
13451	乐	声乐				怎样练好通透的音色	8	
13452	乐	声乐				扩展音域发声练习	5	
13453	乐	声乐				歌唱中喉头的位置	7	
13454	乐	声乐				歌唱中存在的问题及解决方法	6	
13455	乐	声乐				歌唱中常见的问题及解决办法	11	
13456	乐	声乐				歌唱中有无笑肌的发声对比练习	5	
13457	乐	声乐				歌唱中笑肌的作用	6	
13458	乐	声乐				歌唱的语言	5	
13459	乐	声乐				歌曲中的表情、速度记号和发声练习	6	
13460	乐	声乐				歌曲中的表情记号和速度记号	5	
13461	乐	声乐				民歌中的吐字与行腔	14	
13462	乐	声乐				演唱的基本姿势	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13463	乐	声乐				男中音lü母音发声练习	7	
13464	乐	声乐				男中音中声区发声练习	5	
13465	乐	声乐				男中音和男低音声区过渡发声练习	8	
13466	乐	声乐				男中音扩展音域发声练习	8	
13467	乐	声乐				男声m母音和元音母音发声练习	7	
13468	乐	声乐				男声三连音节奏发声练习	5	
13469	乐	声乐				男声哼鸣与a母音发声练习	10	
13470	乐	声乐				男声哼鸣训练的方法	11	
13471	乐	声乐				男声声区的划分	6	
13472	乐	声乐				男声声部的分类和特点	13	
13473	乐	声乐				男声声部的确定	9	
13474	乐	声乐				男声声音的鉴别	11	
13475	乐	声乐				男声如何获得通透的音色	8	
13476	乐	声乐				男声正确的喉头位置发声练习	7	
13477	乐	声乐				男声附点节奏发声练习	7	
13478	乐	声乐				男生发声应注意的问题	8	
13479	乐	声乐				男高音中声区发声练习	6	
13480	乐	声乐				男高音声区过渡发声练习	12	
13481	乐	声乐				男高音扩展音域发声练习	9	
13482	乐	声乐				确定声音位置的注意事项	8	
13483	乐	声乐				胸腹式呼吸哼鸣练习	5	
13484	乐	声乐				胸腹式呼吸的训练方法	6	
13485	乐	声乐				跳音与扩展音域发声练习	6	
13486	乐	声乐				通透的音色练习注意问题	5	
13487	乐	器乐				《C大调小奏鸣曲》第一乐章分析	12	
13488	乐	器乐				《C大调小奏鸣曲》钢琴曲分析	10	
13489	乐	器乐				《F大调小奏鸣曲》钢琴曲分析	6	
13490	乐	器乐				《G大调小奏鸣曲》第三乐章分析	6	
13491	乐	器乐				《G大调小奏鸣曲》第二乐章分析与欣赏	12	
13492	乐	器乐				《G大调小步舞曲》大跨度旋律与指法分析	7	
13493	乐	器乐				《G大调小步舞曲》踏板和复调分析	4	
13494	乐	器乐				《一个人生活》钢琴曲欣赏	4	
13495	乐	器乐				《丰收舞》钢琴曲分析	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13496	乐	器乐				《乡村小步舞曲》与《采蘑菇的小姑娘》钢琴曲分析	5	
13497	乐	器乐				《八音盒》钢琴曲分析	6	
13498	乐	器乐				《公爵之歌》钢琴曲分析	4	
13499	乐	器乐				《共产儿童团歌》与《茨冈舞曲》钢琴曲欣赏	5	
13500	乐	器乐				《其实你不懂我的心》钢琴曲分析	4	
13501	乐	器乐				《加伏特舞曲》与《舞蹈的时间》钢琴曲分析	5	
13502	乐	器乐				《勇敢的骑士》钢琴曲分析	7	
13503	乐	器乐				《北风吹》钢琴曲分析	7	
13504	乐	器乐				《千里之外》钢琴曲欣赏	4	
13505	乐	器乐				《卖报歌》钢琴曲分析	4	
13506	乐	器乐				《印度客商之歌》钢琴曲分析	5	
13507	乐	器乐				《叙事曲NO.1》钢琴曲欣赏	9	
13508	乐	器乐				《叶塞尼亚》钢琴曲分析	5	
13509	乐	器乐				《同一首歌》钢琴曲分析	5	
13510	乐	器乐				《听说爱情回来过》钢琴曲欣赏	5	
13511	乐	器乐				《喀秋莎》钢琴曲分析	5	
13512	乐	器乐				《喜舞》与《平湖秋月》钢琴曲欣赏	9	
13513	乐	器乐				《嘎达梅林》钢琴曲分析	5	
13514	乐	器乐				《土拨鼠》与《小放牛》钢琴曲分析	9	
13515	乐	器乐				《土耳其进行曲》钢琴曲分析	7	
13516	乐	器乐				《在草地上》与《溜冰者》钢琴曲分析	10	
13517	乐	器乐				《在银色的月光下》与《巴赫小前奏曲》钢琴曲分析	6	
13518	乐	器乐				《坦诉》与《威尼斯的狂欢节》钢琴曲分析	8	
13519	乐	器乐				《城里的月光》钢琴曲欣赏	5	
13520	乐	器乐				《塔兰台拉舞曲》钢琴曲分析	5	
13521	乐	器乐				《士兵曲》与《骊歌》钢琴曲分析	7	
13522	乐	器乐				《夏天的微风》钢琴曲分析	5	
13523	乐	器乐				《多年以前》与《雪绒花》钢琴曲分析	5	
13524	乐	器乐				《大绣荷包》与《乡村的舞蹈》钢琴曲分析	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13525	乐	器乐				《天使的歌声》钢琴曲分析	7	
13526	乐	器乐				《天真烂漫》钢琴曲分析	7	
13527	乐	器乐				《天鹅》钢琴曲分析	7	
13528	乐	器乐				《女人花》钢琴曲欣赏	4	
13529	乐	器乐				《娇嫩的花》钢琴曲分析	6	
13530	乐	器乐				《孤独的风》钢琴曲分析	5	
13531	乐	器乐				《对你有感觉》钢琴曲欣赏	5	
13532	乐	器乐				《小复调曲》与《扎红头绳》钢琴曲分析	5	
13533	乐	器乐				《小天鹅舞曲》钢琴曲分析	5	
13534	乐	器乐				《小小狂欢节》钢琴曲分析	6	
13535	乐	器乐				《小波兰舞曲》与《啊，多么晴朗》钢琴曲分析	6	
13536	乐	器乐				《小鸟》钢琴曲分析	7	
13537	乐	器乐				《山村新歌》钢琴曲分析	7	
13538	乐	器乐				《山歌》钢琴曲分析	6	
13539	乐	器乐				《庆翻身》钢琴曲分析	7	
13540	乐	器乐				《忘情水》与《听海》钢琴曲欣赏	7	
13541	乐	器乐				《想爱》钢琴曲欣赏	4	
13542	乐	器乐				《意大利民歌》钢琴曲分析	5	
13543	乐	器乐				《我不愿做第三者》钢琴曲欣赏	4	
13544	乐	器乐				《我们的爱》钢琴曲欣赏	5	
13545	乐	器乐				《我只在乎你》钢琴曲欣赏	4	
13546	乐	器乐				《我的太阳》与《夕阳红》钢琴曲分析	6	
13547	乐	器乐				《我的未来不是梦》钢琴曲欣赏	5	
13548	乐	器乐				《手摇风琴》与《京剧小段》钢琴曲分析	9	
13549	乐	器乐				《拉塔普兰》钢琴曲分析	6	
13550	乐	器乐				《摇篮曲》钢琴曲分析	8	
13551	乐	器乐				《木偶戏》钢琴曲分析	6	
13552	乐	器乐				《柠檬草的味道》钢琴曲欣赏	4	
13553	乐	器乐				《桑塔·露琪亚》钢琴曲分析	5	
13554	乐	器乐				《歌声与微笑》钢琴曲分析	6	
13555	乐	器乐				《河南曲牌》钢琴曲分析	9	
13556	乐	器乐				《法国古歌》钢琴曲分析	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13557	乐	器乐	1447	钢琴曲分析	140	《浏阳河》钢琴曲分析	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=6029&wareInfoId=6030
13558	乐	器乐				《淘气小鬼骑在马背上》钢琴曲分析	5	
13559	乐	器乐				《渔舟唱晚》钢琴曲分析	4	
13560	乐	器乐				《渴望春天》钢琴曲分析	5	
13561	乐	器乐				《燕子》钢琴曲分析	7	
13562	乐	器乐				《爱一个人好难》钢琴曲欣赏	4	
13563	乐	器乐				《牧歌》钢琴曲分析	4	
13564	乐	器乐				《牧民歌唱毛主席》钢琴曲分析	5	
13565	乐	器乐				《献给爱丽丝》与《三套车》钢琴曲分析	6	
13566	乐	器乐				《盼红军》钢琴曲分析	6	
13567	乐	器乐				《第二奏鸣曲“幻想”》第一乐章欣赏	8	
13568	乐	器乐				《红河谷》钢琴曲分析	7	
13569	乐	器乐				《纺织歌》钢琴曲分析	7	
13570	乐	器乐				《绝对一对》钢琴曲欣赏	5	
13571	乐	器乐				《绣金匾》钢琴曲分析	7	
13572	乐	器乐				《美丽的梦神》钢琴曲分析	5	
13573	乐	器乐				《船歌》Op.100No.22钢琴曲分析	7	
13574	乐	器乐				《茉莉花》与《郁金香》钢琴曲欣赏	4	
13575	乐	器乐				《菊花台》钢琴曲欣赏	5	
13576	乐	器乐				《蓝色多瑙河》与《多瑙河之波》钢琴曲分析	6	
13577	乐	器乐				《让我们荡起双桨》钢琴曲分析	5	
13578	乐	器乐				《迎亲人》钢琴曲分析	10	
13579	乐	器乐				《迎太阳》钢琴曲分析	6	
13580	乐	器乐				《进行曲》与《在北极旅行》钢琴曲分析	6	
13581	乐	器乐				《遗失的美好》钢琴曲欣赏	4	
13582	乐	器乐				《郊外去》钢琴曲分析	9	
13583	乐	器乐				《野玫瑰》钢琴曲分析	4	
13584	乐	器乐				《野百合也有春天》与《北极雪》钢琴曲欣赏	6	
13585	乐	器乐				《闪闪红星》钢琴曲分析	7	
13586	乐	器乐				《阿那卡普里的山丘》与《幻想》第二乐章欣赏	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13587	乐	器乐				《降A大调奏鸣曲》与《亚麻色头发的女孩》钢琴曲欣赏	8	
13588	乐	器乐				《降A大调奏鸣曲》第一乐章欣赏	6	
13589	乐	器乐				《降A大调奏鸣曲》第二乐章欣赏	6	
13590	乐	器乐				《香水有毒》钢琴曲欣赏	5	
13591	乐	器乐				《鹡鸽》钢琴曲分析	7	
13592	乐	器乐				《黄杨扁担闪悠悠》钢琴曲分析	5	
13593	乐	器乐				《黄水谣》钢琴曲分析	8	
13594	乐	器乐				半音阶指法与钢琴曲分析	10	
13595	乐	器乐				单音断奏分析	7	
13596	乐	器乐				和声小调钢琴曲分析	7	
13597	乐	器乐				和弦分析	5	
13598	乐	器乐				大调音阶弹奏与钢琴曲分析	9	
13599	乐	器乐				拜厄钢琴曲五指分析与双音练习	7	
13600	乐	器乐				拜厄钢琴曲分析之F大调	7	
13601	乐	器乐				断奏的弹奏要领与钢琴曲分析	11	
13602	乐	器乐				杜维诺阿Op.176No.10、No.17钢琴曲分析	7	
13603	乐	器乐				杜维诺阿Op.176No.13、No.14、No.15钢琴曲分析	13	
13604	乐	器乐				杜维诺阿Op.176No.18钢琴曲分析	4	
13605	乐	器乐				杜维诺阿Op.176No.21钢琴曲分析	7	
13606	乐	器乐				杜维诺阿Op.176No.24钢琴曲分析	6	
13607	乐	器乐				短琶音分析	4	
13608	乐	器乐				莱蒙Op.37No.37钢琴曲分析	6	
13609	乐	器乐				车尔尼Op.139No.15钢琴曲分析	6	
13610	乐	器乐				车尔尼Op.599No.19、No.23和No.28钢琴曲分析	8	
13611	乐	器乐				车尔尼Op.599No.41钢琴曲分析	6	
13612	乐	器乐				车尔尼Op.599No.44钢琴曲分析	6	
13613	乐	器乐				车尔尼Op.599No.47钢琴曲分析	4	
13614	乐	器乐				车尔尼Op.599No.51钢琴曲分析	6	
13615	乐	器乐				车尔尼Op.599No.56钢琴曲分析	5	
13616	乐	器乐				车尔尼Op.599No.61钢琴曲分析	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13617	乐	器乐				车尔尼Op.599No.68钢琴曲分析	4	
13618	乐	器乐				车尔尼Op.599No.69钢琴曲分析	9	
13619	乐	器乐				车尔尼Op.599No.77钢琴曲分析	5	
13620	乐	器乐				车尔尼Op.599No.82钢琴曲分析	4	
13621	乐	器乐				车尔尼Op.599No.84和Op.261No.54钢琴曲分析	8	
13622	乐	器乐				车尔尼Op.718No.1与Op.849No.14钢琴曲分析	11	
13623	乐	器乐				车尔尼Op.821No.10钢琴曲分析	4	
13624	乐	器乐				车尔尼Op.849No.11钢琴曲分析	5	
13625	乐	器乐				车尔尼Op.849No.6钢琴曲分析	6	
13626	乐	器乐				饶舌Op.100No.17钢琴曲分析	11	
13627	乐	声乐	1448	乐圣：贝多芬	5	“乐圣”贝多芬	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5734&wareInfoId=5735
13628	乐	声乐				贝多芬《第三英雄交响曲》赏析	13	
13629	乐	声乐				贝多芬《第九合唱交响曲·欢乐颂》赏析	6	
13630	乐	声乐				贝多芬《第五命运交响曲》赏析	6	
13631	乐	声乐				贝多芬《第六田园交响曲》赏析	7	
13632	乐	声乐	1449	中国交响乐之春	8	何占豪、陈钢小提琴协奏曲《梁山伯与祝英台》赏析	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5725&wareInfoId=5726
13633	乐	声乐				叶小纲《地平线》赏析	13	
13634	乐	声乐				朱践耳交响诗《百年沧桑》赏析	10	
13635	乐	声乐				李焕之管弦乐曲《春节序曲》赏析	7	
13636	乐	声乐				江文也管弦乐曲《台湾舞曲》赏析	8	
13637	乐	声乐				献身于中国交响乐事业的作曲家——马思聪、江文也	9	
13638	乐	声乐				钢琴协奏曲《黄河》片断赏析	4	
13639	乐	声乐				马思聪交响组曲《山林之歌》赏析	7	
13640	乐	声乐	1450	交响音乐巨人：肖斯塔科维奇	2	伟大的交响音乐巨人——肖斯塔科维奇	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5722&wareInfoId=5723
13641	乐	声乐				肖斯塔科维奇《D小调第五交响曲》赏析	13	
13642	乐	声乐	1451	交响乐思想家	2	交响乐思想家和哲学家——马勒	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13643	乐	声乐	1451	哲学家：马勒	2	马勒《D大调第一交响曲》第一乐章赏析	14	y?courseId=5717&wareInfoId=5718
13644	乐	声乐	1452	俄罗斯民族乐派代表：里姆斯基-科萨科夫	1	俄罗斯民族乐派的杰出代表——里姆斯基-科萨科夫	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5715&wareInfoId=5716
13645	乐	声乐	1453	捷克民族音乐巨星：德沃夏克	2	德沃夏克《B小调大提琴协奏曲》赏析	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5712&wareInfoId=5713
13646	乐	声乐				德沃夏克《E小调第九新世界交响曲》赏析	9	
13647	乐	声乐	1454	贝多芬继承者：勃拉姆斯	2	贝多芬伟大精神的继承者——勃拉姆斯	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5709&wareInfoId=5710
13648	乐	声乐				勃拉姆斯《C小调第一交响曲》赏析	15	
13649	康	食品营养	1455	广式靓汤	17	教你学做木瓜红枣煲生鱼	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5691&wareInfoId=5692
13650	康	食品营养				教你学做杏仁木瓜煲西施骨	5	
13651	康	食品营养				教你学做椰子煲老鸡	6	
13652	康	食品营养				教你学做绿豆煲老鸽	5	
13653	康	食品营养				教你学做甜玉米煲猪肚	6	
13654	康	食品营养				教你学做川贝蜂蜜煲雪耳	6	
13655	康	食品营养				教你学做鲜果煲响螺	7	
13656	康	食品营养				教你学做无花果煲猪腱	6	
13657	康	食品营养				教你学做竹蔗马蹄糖水	6	
13658	康	食品营养				教你学做栗子桃仁煲凤爪	6	
13659	康	食品营养				教你学做当归红枣煲猪尾	5	
13660	康	食品营养				教你学做黑芝麻煲乌鸡	5	
13661	康	食品营养				教你学做花旗参煲老鸡	5	
13662	康	食品营养				教你学做沙参玉竹煲生鱼	6	
13663	康	食品营养				教你学做白果腐竹煲猪肚	6	
13664	康	食品营养				教你学做山药煲羊肉	8	
13665	康	食品营养				教你学做菊花煲龙凤	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13666	康	食品营养	1456	家常开胃汤	2	教你学做素烩汤	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5688&wareInfoId=5689
13667	康	食品营养				教你学做肉丝菠菜汤	4	
13668	康	食品营养	1457	教你学做砂锅	13	教你学做砂锅狮子头	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5674&wareInfoId=5675
13669	康	食品营养				教你学做奶汤砂锅鱼肚	6	
13670	康	食品营养				教你学做砂锅萝卜炖羊腩	6	
13671	康	食品营养				教你学做番茄砂锅牛尾汤	6	
13672	康	食品营养				教你学做砂锅海带红烧肉	4	
13673	康	食品营养				教你学做砂锅板栗猪蹄	4	
13674	康	食品营养				教你学做砂锅鸡汁鱼圆汆	6	
13675	康	食品营养				教你学做砂锅白菜狮子头	5	
13676	康	食品营养				教你学做砂锅栗子白菜	4	
13677	康	食品营养				教你学做砂锅卷子炖小公鸡	6	
13678	康	食品营养				教你学做砂锅芋艿白猪肚	6	
13679	康	食品营养				教你学做砂锅酿馅豆腐	7	
13680	康	食品营养				教你学做酸菜砂锅驴肉	5	
13681	学	摄影	1458	建筑摄影拍摄有技巧	3	建筑摄影的拍摄准备	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5670&wareInfoId=5671
13682	学	摄影				建筑摄影的图例解析	13	
13683	学	摄影				建筑摄影的拍摄技巧	14	
13684	康	食品营养	1459	火爆极致-武汉小吃	6	学做鸭脖子	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5646&wareInfoId=5647
13685	康	食品营养				学做桂花汤圆米酒	5	
13686	康	食品营养				学做三鲜豆皮	8	
13687	康	食品营养				学做腊味煮豆丝	5	
13688	康	食品营养				学做珍珠丸子	4	
13689	康	食品营养				学做武汉热干面	5	
13690	乐	生活休闲	1460	红茶：走向世界的中国红	7	认识工夫红茶—白琳工夫	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5638&wareInfoId=5639
13691	乐	生活休闲				认识工夫红茶—宜兴红茶	5	
13692	乐	生活休闲				认识碎红茶—阿斯姆红茶	6	
13693	乐	生活休闲				认识工夫红茶-祁门工夫	6	
13694	乐	生活休闲				认识工夫红茶—宜红工夫	5	
13695	乐	生活休闲				认识小种红茶—桐木关小种红茶	7	
13696	乐	生活休闲				认识工夫红茶—滇红工夫	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13697	康	食品营养	1461	八面来风北京小吃	9	教你学做元宝酥	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5628&wareInfoId=5629
13698	康	食品营养				教你学做麻花	5	
13699	康	食品营养				教你学做桃酥	4	
13700	康	食品营养				教你学做牛舌饼	6	
13701	康	食品营养				教你学做兰花酥	6	
13702	康	食品营养				教你学做枣花酥	7	
13703	康	食品营养				教你学做排岔	4	
13704	康	食品营养				教你学做蜜三刀	6	
13705	康	食品营养				教你学做开口笑	4	
13706	康	中医保健	1462	轻松学按摩：自己动手按跑常见病	4	面神经麻痹的按摩治疗方法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5623&wareInfoId=5624
13707	康	中医保健				慢性腰痛的按摩治疗方法	4	
13708	康	中医保健				慢性支气管炎的按摩治疗方法	7	
13709	康	中医保健				感冒的按摩治疗方法	5	
13710	康	食品营养	1463	茶香四溢入菜来	12	教你学做板栗烧鸡	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5610&wareInfoId=5611
13711	康	食品营养				教你学做绿茶鸡片	4	
13712	康	食品营养				教你学做美极小炒	5	
13713	康	食品营养				教你学做兰花炒蟹	6	
13714	康	食品营养				教你学做茶烧肉	4	
13715	康	食品营养				教你学做银针夏贝	5	
13716	康	食品营养				教你学做龙井虾仁	5	
13717	康	食品营养				教你学做雪花鸡片汤	4	
13718	康	食品营养				教你学做红茶肉方	6	
13719	康	食品营养				教你学做茶汁虾仁面包	7	
13720	康	食品营养				教你学做普洱煨鹿肉	4	
13721	康	食品营养				教你学做茶香田鸡腿	5	
13722	乐	生活休闲	1464	乌龙茶：我们是绿茶的亲兄弟	9	认识台湾乌龙—东方美人茶	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5600&wareInfoId=5601
13723	乐	生活休闲				认识广东乌龙茶—凤凰单枞	5	
13724	乐	生活休闲				认识台湾乌龙茶—冻顶茶	5	
13725	乐	生活休闲				认识闽南乌龙—铁观音	8	
13726	乐	生活休闲				认识闽北乌龙—肉桂	6	
13727	乐	生活休闲				认识闽南乌龙—漳平水仙	5	
13728	乐	生活休闲				认识闽北乌龙—大红袍	7	
13729	乐	生活休闲				认识闽南乌龙—永春佛手	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13730	乐	生活休闲				认识闽南乌龙茶—白芽奇兰	5	
13731	康	食品营养	1465	烤烧用具和烧烤方法	2	烧烤用具和调料	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5597&wareInfoId=5598
13732	康	食品营养				特色烧烤制作方法	14	
13733	康	食品营养	1466	精心雅致-江南小吃	2	教你学做杭州虾爆鳝面	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5594&wareInfoId=5595
13734	康	食品营养				教你学做素菜饺子	4	
13735	乐	声乐	1467	波兰民族音乐开拓者：肖邦	2	波兰民族音乐的开拓者—肖邦	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5591&wareInfoId=5592
13736	乐	声乐				肖邦《第二钢琴协奏曲》赏析	7	
13737	康	食品营养	1468	大家一起来烧烤	12	学做烤羊腰子	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5577&wareInfoId=5578
13738	康	食品营养				学做烤羊蹄	5	
13739	康	食品营养				学做生烤鸡头	5	
13740	康	食品营养				学做盐焗鸡胗	4	
13741	康	食品营养				学做烤鸡肉串	4	
13742	康	食品营养				学做油盐鸡脖	5	
13743	康	食品营养				学做烤鸡心	5	
13744	康	食品营养				学做烤鹌鹑蛋	4	
13745	康	食品营养				学做炭烧鲫鱼	5	
13746	康	食品营养				学做烤鱿鱼	4	
13747	康	食品营养				学做烤干豆腐卷	5	
13748	康	食品营养				学做烤五花肉卷	5	
13749	康	食品营养	1469	热火朝天涮火锅	8	学做火锅清汤	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5568&wareInfoId=5569
13750	康	食品营养				学做北京羊蝎子火锅	4	
13751	康	食品营养				学做参芪羊肉滋补火锅	6	
13752	康	食品营养				学做广东海鲜火锅	6	
13753	康	食品营养				学做东北白肉火锅	7	
13754	康	食品营养				学做安徽鱼羊鲜火锅	9	
13755	康	食品营养				学做重庆鸳鸯火锅	7	
13756	康	食品营养				学做四川麻辣火锅	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
13757	乐	生活休闲	1470	再加工茶：茶中仕女花香袭人	2	认识再加工茶—碧潭飘雪(花茶)	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5565&wareInfoId=5566
13758	乐	生活休闲				认识再加工茶—大白毫(花茶)	6	
13759	乐	生活休闲	1471	黄茶：道处清风自然来	1	认识黄茶——蒙顶黄芽	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5563&wareInfoId=5564
13760	乐	生活休闲	1472	黑茶：我们是黑五类	5	认识滇桂黑茶——普洱茶	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5557&wareInfoId=5558
13761	乐	生活休闲				认识湖南黑茶—茯砖茶	5	
13762	乐	生活休闲				认识滇桂黑茶—六堡茶	5	
13763	乐	生活休闲				认识四川黑茶—康砖茶	6	
13764	乐	生活休闲				认识湖南黑茶—天尖茶	6	
13765	康	食品营养	1473	千变万化-广式小吃	9	学做干炒牛河	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5547&wareInfoId=5548
13766	康	食品营养				学做豉汁排骨	6	
13767	康	食品营养				学做绉纱凤爪	9	
13768	康	食品营养				学做双色马蹄糕	6	
13769	康	食品营养				学做鲜奶花生露	6	
13770	康	食品营养				学做锦卤云吞	8	
13771	康	食品营养				学做蒸粉果	8	
13772	康	食品营养				学做干烧伊府面	6	
13773	康	食品营养				学做鲜果西米露	5	
13774	康	食品营养	1474	不只有麻辣-四川小吃	5	学做酸辣粉	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5541&wareInfoId=5542
13775	康	食品营养				学做鸡丝凉面	6	
13776	康	食品营养				学做珍珠圆子	4	
13777	康	食品营养				学做烧卖	6	
13778	康	食品营养				学做叶儿耙	4	
13779	乐	声乐	1475	现代音乐怪杰：斯特拉文斯基	3	现代音乐怪杰——斯特拉文斯基	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5537&wareInfoId=5538
13780	乐	声乐				斯特拉文斯基《春之祭·对大地的崇拜》赏析	11	
13781	乐	声乐				斯特拉文斯基《春之祭·祭献》赏析	6	
13782	乐	声乐	1476	美国民族音乐奠基人：格什温	2	美国民族音乐的奠基人——格什温	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5534&wareInfoId=5535
13783	乐	声乐				格什温《蓝色狂想曲》赏析	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13784	乐	声乐	1477	新古典主义先锋：普罗科菲耶夫	2	民族主义的楷模新古典主义的先锋——普罗科菲耶夫	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5531&wareInfoId=5532
13785	乐	声乐				普罗科菲耶夫《D大调古典交响曲》赏析	12	
13786	乐	声乐	1478	真挚表现民族魂的作曲家：拉赫玛尼诺夫	2	用真挚的情感表现民族灵魂的伟大作曲家——拉赫玛尼诺夫	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5528&wareInfoId=5529
13787	乐	声乐				拉赫玛尼诺夫《C小调第二钢琴协奏曲》赏析	13	
13788	乐	声乐	1479	芬兰民族乐代表：西贝柳斯	2	芬兰民族乐派代表人物——西贝柳斯	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5525&wareInfoId=5526
13789	乐	声乐				西贝柳斯《D小调小提琴协奏曲》赏析	16	
13790	乐	声乐	1480	天才管弦乐色彩大师：拉威尔	2	天才的管弦乐色彩大师——拉威尔	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5522&wareInfoId=5523
13791	乐	声乐				拉威尔《波莱罗舞曲》赏析	15	
13792	乐	声乐	1481	印象主义开山鼻祖：德彪西	2	印象主义的开山鼻祖——德彪西	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5519&wareInfoId=5520
13793	乐	声乐				德彪西交响素描《大海》赏析	16	
13794	乐	声乐	1482	晚期浪漫主义音乐最后代表：理查德-施	2	晚期浪漫主义音乐的最后代表人物——理查德·施特劳斯	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5516&wareInfoId=5517
13795	乐	声乐				理查德·施特劳斯交响诗《唐·璜》赏析	14	
13796	乐	声乐	1483	高举民族主义大旗：穆索尔斯基	2	高举民族主义大旗的开路先锋——穆索尔斯基	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5513&wareInfoId=5514
13797	乐	声乐				穆索尔斯基《图画展览会》赏析	15	
13798	乐	声乐	1484	捷克民族音乐之父：斯美塔那	2	捷克民族音乐之父——斯美塔那	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5510&wareInfoId=5511
13799	乐	声乐				斯美塔那《沃尔塔瓦河》赏析	14	
13800	乐	声乐	1485	英格兰浪漫派作曲家：埃尔加	1	埃尔加《E小调大提琴协奏曲》赏析	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5508&wareInfoId=5509
13801	乐	声乐	1486	俄罗斯作曲家：柴可夫斯基	2	表达俄罗斯民族心声的作曲家——柴可夫斯基	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5505&wareInfoId=5506
13802	乐	声乐				柴可夫斯基《F小调第四交响曲》赏析	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13803	乐	声乐	1487	富有诗意与热情的作曲家：舒曼	2	富有诗意和内在热情的作曲家——舒曼	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5502&wareInfoId=5503
13804	乐	声乐				舒曼《A小调钢琴协奏曲》赏析	6	
13805	乐	声乐	1488	标题交响诗奠基人：李斯特	2	标题交响诗奠基人——李斯特	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5499&wareInfoId=5500
13806	乐	声乐				李斯特交响诗《前奏曲》赏析	14	
13807	乐	声乐	1489	法国浪漫主义音乐代表：柏辽兹	2	法国浪漫主义音乐代表人物——柏辽兹	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5496&wareInfoId=5497
13808	乐	声乐				柏辽兹《幻想交响曲》赏析	15	
13809	乐	声乐	1490	德国浪漫主义音乐代表：门德尔松	3	德国浪漫主义音乐代表人物——门德尔松	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5492&wareInfoId=5493
13810	乐	声乐				门德尔松《第四交响曲》赏析	5	
13811	乐	声乐				门德尔松《第三交响曲》赏析	9	
13812	乐	声乐	1491	浪漫主义音乐创始人：舒伯特	2	早期浪漫主义音乐创始人——舒伯特	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5489&wareInfoId=5490
13813	乐	声乐				舒伯特《第八未完成交响曲》赏析	14	
13814	乐	声乐	1492	交响乐活力色彩奠基人：亨德尔	3	为交响乐注入活力和色彩的奠基人——亨德尔	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5485&wareInfoId=5486
13815	乐	声乐				亨德尔《水上音乐》赏析	7	
13816	乐	声乐				亨德尔《焰火音乐》赏析	9	
13817	康	中医保健	1493	睡不好？总便秘？多按摩这些穴位	4	神经衰弱的自我按摩疗法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5471&wareInfoId=5472
13818	康	中医保健				便秘的自我按摩疗法	4	
13819	康	中医保健				失眠的自我按摩疗法	6	
13820	康	中医保健				脑力减退的自我按摩疗法	5	
13821	学	摄影	1494	摄影与夜色	2	夜景摄影技巧	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5468&wareInfoId=5469
13822	学	摄影				夜景摄影的图例解析	8	
13823	学	摄影	1495	把人像拍得更美	8	人像摄影的分类与器材	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5459&wareInfoId=5460
13824	学	摄影				人像拍摄技巧	14	
13825	学	摄影				人像摄影中光线的运用	6	
13826	学	摄影				如何拍摄人像照片	6	
13827	学	摄影				合影与纪念性肖像的拍摄技巧	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13828	学	摄影				如何修整照片中人像的皮肤	15	
13829	学	摄影				如何美化照片中人像的肤色	6	
13830	学	摄影				如何优化照片中人像的脸型和体型	8	
13831	学	摄影	1496	动静物拍摄技巧	2	静物摄影	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5456&wareInfoId=5457
13832	学	摄影				微距摄影	15	
13833	学	摄影	1497	纪实摄影：瞬间击中人心	3	社会生活纪实摄影的器材与技巧	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5452&wareInfoId=5453
13834	学	摄影				社会生活纪实摄影图例	12	
13835	学	摄影				社会生活纪实摄影的实战技巧	10	
13836	学	摄影	1498	会议摄影：抓住重点事半功倍	3	会议摄影的技术要点	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5448&wareInfoId=5449
13837	学	摄影				会议摄影的构图和取景要点	14	
13838	学	摄影				会议摄影的图例解析	15	
13839	学	摄影	1499	赏析：和摄影作品面对面	3	摄影赏析的步骤	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5444&wareInfoId=5445
13840	学	摄影				纪实类摄影作品赏析	8	
13841	学	摄影				艺术类摄影作品赏析	9	
13842	学	摄影	1500	体育摄影：动感就是一切	3	认识专项摄影	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5440&wareInfoId=5441
13843	学	摄影				体育摄影的器材与技巧	14	
13844	学	摄影				体育摄影的图例解析	7	
13845	康	食品营养	1501	学做点心：银饺烧卖	4	教你学做蟹黄烧卖	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5435&wareInfoId=5436
13846	康	食品营养				教你学做瓦楞水晶饺	5	
13847	康	食品营养				教你学做什锦鱼翅饺	6	
13848	康	食品营养				教你学做烤餐包	7	
13849	康	食品营养	1502	学做点心：卷中乾坤	2	教你学做银丝卷	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5432&wareInfoId=5433
13850	康	食品营养				教你学做三鲜吉利卷	8	
13851	康	食品营养	1503	学做点心：酥香满口	9	学做马蹄酥	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5422&wareInfoId=5423
13852	康	食品营养				学做一品酥	7	
13853	康	食品营养				学做牛奶蛋黄酥	6	
13854	康	食品营养				学做凤梨酥	4	
13855	康	食品营养				学做蛋黄酥	5	
13856	康	食品营养				学做东坡酥	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13857	康	食品营养				学做花式酥点	7	
13858	康	食品营养				学做清酥卷筒虾	8	
13859	康	食品营养				学做水果塔	5	
13860	康	食品营养	1504	学做点心：福饼内外	8	学做桂花饼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5413&wareInfoId=5414
13861	康	食品营养				学做鸡肉派	6	
13862	康	食品营养				学做礼饼	5	
13863	康	食品营养				学做火腿肉沫饼	8	
13864	康	食品营养				学做锅烙	6	
13865	康	食品营养				学做生煎合	7	
13866	康	食品营养				学做韭菜饼	6	
13867	康	食品营养				学做金丝饼	8	
13868	康	食品营养	1505	煎炒烹炸的中餐魔术	8	学做滑炒里脊丝	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5404&wareInfoId=5405
13869	康	食品营养				学做焦熘肉段	5	
13870	康	食品营养				学做炸牛排	4	
13871	康	食品营养				学做水煮肉片	4	
13872	康	食品营养				学做烤牛肉	4	
13873	康	食品营养				学做生炒鸡	4	
13874	康	食品营养				学做烤羊肉串	5	
13875	康	食品营养				学做熘黄菜	4	
13876	康	食品营养	1506	百种滋味：无鱼不成席	5	学做酱爆鱼丁	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5398&wareInfoId=5399
13877	康	食品营养				学做软炸鱼条	4	
13878	康	食品营养				学做干烧鱼	4	
13879	康	食品营养				学做清蒸鱼	5	
13880	康	食品营养				学做酥鲫鱼	4	
13881	康	食品营养	1507	惟妙惟肖做拼盘	4	学做蝴蝶形拼盘	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5393&wareInfoId=5394
13882	康	食品营养				学做比翼双飞拼盘	5	
13883	康	食品营养				学做锦绣西瓜篮拼盘	5	
13884	康	食品营养				学做火龙果船拼盘	4	
13885	康	食品营养	1508	丸子：福相满满	4	学做日式丸子串	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5388&wareInfoId=5389
13886	康	食品营养				学做白菜包丸子	4	
13887	康	食品营养				学做菠萝咕咾丸子	4	
13888	康	食品营养				学做四喜丸子	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13889	康	食品营养	1509	豆腐：食中美玉	1	学做锅塌豆腐	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5386&wareInfoId=5387
13890	康	食品营养	1510	仙人掌：掌门佳肴	14	学做虾仁仙人掌球	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5371&wareInfoId=5372
13891	康	食品营养				学做掌椒肉丝	5	
13892	康	食品营养				学做掌椒糖醋排骨	7	
13893	康	食品营养				学做掌菇牛肉	5	
13894	康	食品营养				学做脆皮仙人掌肠条	5	
13895	康	食品营养				学做心心相印	5	
13896	康	食品营养				学做掌上明珠	6	
13897	康	食品营养				学做掌尖火腿炖老鸡	4	
13898	康	食品营养				学做酸甜苦辣	5	
13899	康	食品营养				学做掌丁鱼圆	8	
13900	康	食品营养				学做掌丁麻仁豆腐	4	
13901	康	食品营养				学做油豆腐塞仙人肉	6	
13902	康	食品营养				学做掌腿肚片	4	
13903	康	食品营养				教你学做翡翠豆腐	5	
13904	康	食品营养				学做三色发糕	6	
13905	康	食品营养				学做菜团子	4	
13906	康	食品营养				学做煎饼盒子	6	
13907	康	食品营养				学做高粱面饸饹	5	
13908	康	食品营养				学做荞麦肉丝汤面	5	
13909	康	食品营养				学做荞麦饺子	5	
13910	康	食品营养				学做粘豆包	5	
13911	康	食品营养				学做三色腌菜	4	
13912	康	食品营养				学做腌辣黄瓜	4	
13913	康	食品营养				学做猪皮拌菜芯	5	
13914	康	食品营养				学做香辣鸡翅膀面	4	
13915	康	食品营养				学做卤花生豆	6	
13916	康	食品营养				学做酱甜藕片	4	
13917	康	食品营养				学做黄酱肉皮	4	
13918	康	食品营养				教你学做糟制鸡心	4	
13919	康	食品营养				教你学做糟香乳鸽	5	
13920	康	食品营养				教你学做糟香螺	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13921	康	食品营养	1511	返璞归真农家菜	49	教你学做玉米碴子粥	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5356&wareInfoId=5357
13922	康	食品营养				教你学做玉米饼	3	
13923	康	食品营养				教你学做鱼香瓜条	3	
13924	康	食品营养				教你学做盐水西兰花	3	
13925	康	食品营养				教你学做小米南瓜粥	4	
13926	康	食品营养				教你学做香糟黄豆芽	3	
13927	康	食品营养				教你学做咸糖土豆	3	
13928	康	食品营养				教你学做西红柿四样	4	
13929	康	食品营养				教你学做五香茶蛋	2	
13930	康	食品营养				教你学做五彩泡菜	3	
13931	康	食品营养				教你学做速腌茄子	3	
13932	康	食品营养				教你学做水果糙米粥	4	
13933	康	食品营养				教你学做泡猪蹄	3	
13934	康	食品营养				教你学做泡腰花	2	
13935	康	食品营养				教你学做泡萝卜条	3	
13936	康	食品营养				教你学做泡椒鸡爪	3	
13937	康	食品营养				教你学做卤煮猪肝	4	
13938	康	食品营养				教你学做卤煮豆腐	3	
13939	康	食品营养				教你学做醪糟蹄筋	4	
13940	康	食品营养				教你学做苦瓜泡菜	3	
13941	康	食品营养				教你学做酒糟醉河虾	3	
13942	康	食品营养				教你学做酱芹菜	3	
13943	康	食品营养				教你学做酱盘丝黄瓜	3	
13944	康	食品营养				教你学做酱绿尖椒	3	
13945	康	食品营养				教你学做酱海带	2	
13946	康	食品营养				教你学做酱拌干丝	3	
13947	康	食品营养				教你学做姜汁藕片	3	
13948	康	食品营养				教你学做高粱米豆饭	3	
13949	康	食品营养				教你学做豆面糯米卷	3	
13950	康	食品营养				教你学做橙汁冬瓜	3	
13951	康	食品营养				教你学做朝鲜辣白菜	3	
13952	康	食品营养				教你学做八宝蒸饭	3	
13953	康	食品营养				韩国料理之面小萝卜冷面	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13954	康	食品营养	1512	韩国料理之面：冷面当先	6	韩国料理之面冷面	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5349&wareInfoId=5350
13955	康	食品营养				韩国料理之面面条酱汤	5	
13956	康	食品营养				韩国料理之面豆浆面	5	
13957	康	食品营养				韩国料理之面切刀面	5	
13958	康	食品营养				韩国料理之面拌冷面	6	
13959	康	食品营养	1513	韩国料理之汤：吃香喝辣	3	韩国料理之汤明太鱼汤	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5345&wareInfoId=5346
13960	康	食品营养				韩国料理之汤牛肉辣汤	5	
13961	康	食品营养				韩国料理之汤内酯豆腐汤	4	
13962	康	食品营养	1514	韩国料理之蒸：蒸海鲜	5	韩国料理之蒸蒸海螺	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5339&wareInfoId=5340
13963	康	食品营养				韩国料理之蒸蒸田蚌	4	
13964	康	食品营养				韩国料理之蒸蒸鱼肉卷	6	
13965	康	食品营养				韩国料理之蒸蒸黄花鱼	6	
13966	康	食品营养				韩国料理之蒸蒸豆腐	4	
13967	康	食品营养	1515	韩国料理之煎：各种煎饼	7	韩国料理之煎香菇饼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5331&wareInfoId=5332
13968	康	食品营养				韩国料理之煎尖椒饼	5	
13969	康	食品营养				韩国料理之煎米条牛肉串饼	5	
13970	康	食品营养				韩国料理之煎香葱大虾饼	4	
13971	康	食品营养				韩国料理之煎苏子叶饼	6	
13972	康	食品营养				韩国料理之煎南瓜饼	4	
13973	康	食品营养				韩国料理之煎洋葱饼	6	
13974	康	食品营养	1516	韩国料理之烤：烤肉包菜	2	韩国料理之烤烤牛排	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5328&wareInfoId=5329
13975	康	食品营养				韩国料理之烤烤五花肉	4	
13976	康	食品营养	1517	韩国料理之泡菜王国	5	韩国料理之泡菜辣白菜	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5322&wareInfoId=5323
13977	康	食品营养				韩国料理之泡菜黄瓜泡菜	5	
13978	康	食品营养				韩国料理之泡菜白菜泡菜	6	
13979	康	食品营养				韩国料理之泡菜水泡菜	5	
13980	康	食品营养				韩国料理之泡菜葱泡菜	5	
13981	康	食品营养	1518	韩国料理之酱香四溢	3	韩国料理之酱酱墨斗	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5318&wareInfoId=5319
13982	康	食品营养				韩国料理之酱酱青椒	5	
13983	康	食品营养				韩国料理之酱酱鸡肉	5	
13984	康	食品营养				韩国料理豆腐泡菜	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
13985	康	食品营养	1519	韩国料理之特色菜	4	韩国料理豆腐火锅	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5313&wareInfoId=5314
13986	康	食品营养				韩国料理辣炒鱿鱼	8	
13987	康	食品营养				韩国料理炒杂菜	4	
13988	康	食品营养	1520	佐饭佳品：腌酱菜	11	学做腌香椿	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5301&wareInfoId=5302
13989	康	食品营养				学做腌茴香	4	
13990	康	食品营养				学做腌黄花菜	5	
13991	康	食品营养				学做酱萝卜	4	
13992	康	食品营养				学做酱冬瓜条	4	
13993	康	食品营养				学做酱茄包	6	
13994	康	食品营养				学做酱香瓜	5	
13995	康	食品营养				学做酱白萝卜	5	
13996	康	食品营养				学做酱丝丁	8	
13997	康	食品营养				学做野山椒泡凤爪	4	
13998	康	食品营养				学做风味麻香牛肉干	5	
13999	康	食品营养	1521	夏天来了怎么拌	5	学做糟卤鸡肝	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5295&wareInfoId=5296
14000	康	食品营养				学做熬皮冻	4	
14001	康	食品营养				学做拌拉皮	7	
14002	康	食品营养				学做海鲜大拉皮	5	
14003	康	食品营养				学做大拌好汉鸡	4	
14004	康	食品营养	1522	健脑益寿素什锦	13	学做洋芋素什锦	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5281&wareInfoId=5282
14005	康	食品营养				学做微波炉素什锦	6	
14006	康	食品营养				学做四宝素什锦	5	
14007	康	食品营养				学做什锦腐皮卷	7	
14008	康	食品营养				学做五彩鲜蔬素什锦	4	
14009	康	食品营养				学做茄汁面筋素什锦	7	
14010	康	食品营养				学做江浙素什锦	7	
14011	康	食品营养				学做什锦全素	5	
14012	康	食品营养				学做津味素什锦	5	
14013	康	食品营养				学做什锦素砂锅	5	
14014	康	食品营养				学做炒素什锦	6	
14015	康	食品营养				学做什锦豆腐丸	5	
14016	康	食品营养				教你学做什锦花菜	3	
14017	乐	生活休闲				如何制作罗汉松盆景	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14018	乐	生活休闲	1523	怎样做出好盆景	7	如何制作六月雪盆景	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5273&wareInfoId=5274
14019	乐	生活休闲				如何制作贴梗海棠盆景	5	
14020	乐	生活休闲				如何制作金弹子盆景	6	
14021	乐	生活休闲				五针松盆景的制作与养护	4	
14022	乐	生活休闲				如何制作佛手盆景	12	
14023	乐	生活休闲				如何养护佛手盆景	7	
14024	乐	生活休闲	1524	观果盆景栽培指南	3	观果盆景栽培的外在条件	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5269&wareInfoId=5270
14025	乐	生活休闲				观果盆景生长期追肥	5	
14026	乐	生活休闲				观果盆景促花保果	9	
14027	乐	生活休闲	1525	园丁的养花经	2	鲜花的保鲜方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5266&wareInfoId=5267
14028	乐	生活休闲				冬养水仙花	30	
14029	乐	书法	1526	中国书法大讲堂：楷书四大家-柳公权	14	柳公权和《玄秘塔碑》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5251&wareInfoId=5252
14030	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(2)	25	
14031	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(3)	25	
14032	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(4)	25	
14033	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(5)	25	
14034	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(6)	25	
14035	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(7)	25	
14036	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(8)	25	
14037	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(9)	25	
14038	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(10)	25	
14039	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(11)	25	
14040	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(12)	25	
14041	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(13)	25	
14042	乐	书法				柳公权和《玄秘塔碑》(14)	25	
14043	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(1)	25	
14044	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(2)	25	
14045	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(3)	25	
14046	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(4)	25	
14047	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(5)	25	
14048	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(6)	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14049	乐	书法	1527	中国书法大讲堂：行书四大家-米芾	14	米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(7)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5236&wareInfoId=5237
14050	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(8)	25	
14051	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(9)	25	
14052	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(10)	25	
14053	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(11)	25	
14054	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(12)	25	
14055	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(13)	25	
14056	乐	书法				米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》(14)	25	
14057	乐	书法	1528	中国书法大讲堂：楷书四大家-欧阳询	14	欧阳询《九成宫醴泉铭》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5221&wareInfoId=5222
14058	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(2)	25	
14059	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(3)	25	
14060	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(4)	25	
14061	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(5)	25	
14062	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(6)	25	
14063	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(7)	25	
14064	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(8)	25	
14065	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(9)	25	
14066	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(10)	25	
14067	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(11)	25	
14068	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(12)	25	
14069	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(13)	25	
14070	乐	书法				欧阳询《九成宫醴泉铭》(14)	25	
14071	乐	书法	1529	中国书法大讲堂：行书四大家-苏轼	14	苏轼《赤壁赋》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5206&wareInfoId=5207
14072	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(2)	25	
14073	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(3)	25	
14074	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(4)	25	
14075	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(5)	25	
14076	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(6)	25	
14077	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(7)	25	
14078	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(8)	25	
14079	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(9)	25	
14080	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(10)	25	
14081	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(11)	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14082	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(12)	25	
14083	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(13)	25	
14084	乐	书法				苏轼《赤壁赋》(14)	25	
14085	乐	书法	1530	中国书法大讲堂：行书四大家-王铎	14	王铎《题青阳山庄五律十首册》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5191&wareInfoId=5192
14086	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(2)	25	
14087	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(3)	25	
14088	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(4)	25	
14089	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(5)	25	
14090	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(6)	25	
14091	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(7)	25	
14092	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(8)	25	
14093	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(9)	25	
14094	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(10)	25	
14095	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(11)	25	
14096	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(12)	25	
14097	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(13)	25	
14098	乐	书法				王铎《题青阳山庄五律十首册》(14)	25	
14099	乐	书法	1531	中国书法大讲堂：楷书四大家-赵孟頫	10	赵孟頫《胆巴碑》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5180&wareInfoId=5181
14100	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(2)	25	
14101	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(3)	25	
14102	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(4)	25	
14103	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(5)	25	
14104	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(6)	25	
14105	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(7)	25	
14106	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(8)	25	
14107	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(9)	25	
14108	乐	书法				赵孟頫《胆巴碑》(10)	25	
14109	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》一	25	
14110	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》二	25	
14111	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》三	25	
14112	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》四	25	
14113	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》五	25	
14114	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》六	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14115	乐	书法	1532	中国书法大讲堂：楷书四大家-颜真卿	14	颜真卿《颜勤礼碑》七	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5165&wareInfoId=5166
14116	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》八	25	
14117	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》九	25	
14118	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》十	25	
14119	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》十一	25	
14120	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》十二	25	
14121	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》十三	25	
14122	乐	书法				颜真卿《颜勤礼碑》十四	25	
14123	乐	书法	1533	中国书法大讲堂：行书四大家-王羲之	14	王羲之《圣教序》(1)	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5150&wareInfoId=5151
14124	乐	书法				王羲之《圣教序》(2)	25	
14125	乐	书法				王羲之《圣教序》(3)	25	
14126	乐	书法				王羲之《圣教序》(4)	25	
14127	乐	书法				王羲之《圣教序》(5)	25	
14128	乐	书法				王羲之《圣教序》(6)	25	
14129	乐	书法				王羲之《圣教序》(7)	25	
14130	乐	书法				王羲之《圣教序》(8)	25	
14131	乐	书法				王羲之《圣教序》(9)	25	
14132	乐	书法				王羲之《圣教序》(10)	25	
14133	乐	书法				王羲之《圣教序》(11)	25	
14134	乐	书法				王羲之《圣教序》(12)	25	
14135	乐	书法				王羲之《圣教序》(13)	25	
14136	乐	书法				王羲之《圣教序》(14)	25	
14137	康	食品营养	1534	日本料理之初相识	2	日本料理初相识	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5144&wareInfoId=5145
14138	康	食品营养				日本料理的烹调种类	4	
14139	康	食品营养	1535	日本料理之煮物	3	日本料理_煮物鸡肉治部煮	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5140&wareInfoId=5141
14140	康	食品营养				日本料理_煮物筑前煮	4	
14141	康	食品营养				日本料理_煮物关东煮	5	
14142	康	食品营养	1536	日本料理之扬物	2	日本料理_扬物时蔬天妇罗	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5137&wareInfoId=5138
14143	康	食品营养				日本料理_扬物五目井	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14144	康	食品营养	1537	日本料理之烧物	2	日本料理_烧物茄子肉饼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5134&wareInfoId=5135
14145	康	食品营养				日本料理_烧物生煎橡皮鱼	4	
14146	康	食品营养	1538	日本料理之寿司	9	日本料理_寿司什锦寿司	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5124&wareInfoId=5125
14147	康	食品营养				日本料理_寿司果蔬寿司	4	
14148	康	食品营养				日本料理_寿司三色饭团	4	
14149	康	食品营养				日本料理_寿司鲜虾三文治箱寿司	5	
14150	康	食品营养				日本料理_寿司黄金箱寿司	5	
14151	康	食品营养				日本料理_寿司金枪鱼卷寿司	5	
14152	康	食品营养				日本料理_寿司球形握寿司	6	
14153	康	食品营养				日本料理_寿司金枪鱼军舰寿司	4	
14154	康	食品营养				日本料理_寿司刺身	7	
14155	康	食品营养	1539	日本料理之面饭	1	日本料理_面饭咕咾肉便当	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5122&wareInfoId=5123
14156	康	食品营养	1540	日本料理之刺身	1	日本料理_刺身真鲷刺身	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5120&wareInfoId=5121
14157	学	摄影	1541	摄影的色彩王国	7	认识摄影用色	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5112&wareInfoId=5113
14158	学	摄影				色彩布局	15	
14159	学	摄影				影响摄影用色的主要因素	16	
14160	学	摄影				黑白摄影的魅力与技巧	12	
14161	学	摄影				摄影用色图例解析	14	
14162	学	摄影				色彩小常识	15	
14163	学	摄影				色彩的整体调控	7	
14164	康	食品营养	1542	延年益寿菌类菜	4	教你学做里脊白玉菇	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5107&wareInfoId=5108
14165	康	食品营养				教你学做八珍菇烧带鱼	4	
14166	康	食品营养				教你学做茶树菇爆大虾	4	
14167	康	食品营养				教你学做红烧羊排骨	5	
14168	康	食品营养				教你学做烧猪肚	7	
14169	康	食品营养				教你学做熏香鱼	6	
14170	康	食品营养				教你学做汾酒牛肉	6	
14171	康	食品营养				教你学做烧桂花香扎	11	
14172	康	食品营养				教你学做脆皮大肠	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14173	康	食品营养	1543	大江南北的腌腊菜	21	教你学做腊排骨	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5086&wareInfoId=5087
14174	康	食品营养				教你学做川味腊肉	4	
14175	康	食品营养				教你学做烧冰肉鸡肝扎	9	
14176	康	食品营养				教你学做麻辣香肠	10	
14177	康	食品营养				教你学做干腌鲤鱼	6	
14178	康	食品营养				教你学做卤水猪肚	6	
14179	康	食品营养				教你学做蜜汁叉烧	6	
14180	康	食品营养				教你学做湿腌腊鱼	5	
14181	康	食品营养				教你学做白切鸡	6	
14182	康	食品营养				教你学做澳门烧肉	6	
14183	康	食品营养				教你学做无骨肉腩	4	
14184	康	食品营养				教你学做广式腊肠	6	
14185	康	食品营养				教你学做脆皮仔鸡	6	
14186	康	食品营养				教你学做混合法腌肉	7	
14187	康	食品营养				教你学做北京香肠	6	
14188	康	食品营养				教你学做广式烤鸭	8	
14189	康	食品营养	1544	台式铁板烧	4	教你学做铁板烧金针蘑肉卷	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5081&wareInfoId=5082
14190	康	食品营养				教你学做板烧南极冰鱼	4	
14191	康	食品营养				教你学做红烧银鳕鱼	4	
14192	康	食品营养				教你学做铁板烧香蒜鸡排	5	
14193	康	食品营养	1545	披萨：全世界最华丽的馅饼	3	教你学做蟹黄丸卷边披萨	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5077&wareInfoId=5078
14194	康	食品营养				教你学做四季鲜蔬披萨	4	
14195	康	食品营养				教你学做披萨饼底	9	
14196	康	食品营养	1546	三明治：层层叠加的美食体验	14	教你学做咸肉蔬菜三明治	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5062&wareInfoId=5063
14197	康	食品营养				教你学做金枪鱼沙拉调理包	13	
14198	康	食品营养				教你学做法式鲑鱼鲜蔬包	7	
14199	康	食品营养				教你学做潜水艇三明治	13	
14200	康	食品营养				教你学做伯爵三明治	7	
14201	康	食品营养				教你学做鸡肉卷香料三明治	7	
14202	康	食品营养				教你学做日式三明治	7	
14203	康	食品营养				教你学做佛卡夏乡村三明治	7	
14204	康	食品营养				教你学做培根芥末米粒丹麦包	9	
14205	康	食品营养				教你学做法式披萨三明治	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14206	康	食品营养				教你学做寿司卷三明治	13	
14207	康	食品营养				教你学做素三明治	4	
14208	康	食品营养				教你学做蟹黄沙拉三明治	8	
14209	康	食品营养				教你学做煎猪排三明治	4	
14210	康	食品营养	1547	珍馐美馔鲍翅宴	5	教你学做美极鸡脆骨	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5056&wareInfoId=5057
14211	康	食品营养				教你学做烧汁茄子龙	5	
14212	康	食品营养				教你学做红烧大网鲍	5	
14213	康	食品营养				教你学做红烧佛跳墙	5	
14214	康	食品营养				教你学做三鲜扒瓜圃	4	
14215	乐	手工	1548	彩泥魔术：变鲜花	6	教你用彩泥做太阳花	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5044&wareInfoId=5045
14216	乐	手工				教你用彩泥做康乃馨	6	
14217	乐	手工				教你用彩泥做马蹄莲	5	
14218	乐	手工				教你用彩泥做百合花	8	
14219	乐	手工				教你用彩泥做玫瑰花	6	
14220	乐	手工				教你用彩泥做花环	8	
14221	乐	手工	1549	彩泥魔术：变链饰	5	教你用彩泥做手环	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5036&wareInfoId=5037
14222	乐	手工				教你用彩泥做项链	9	
14223	乐	手工				教你用彩泥做金运馒头手机链	5	
14224	乐	手工				教你用彩泥做戒指	3	
14225	乐	手工				教你用彩泥做沙皮狗钥匙链	7	
14226	乐	手工	1550	彩泥魔术：变美食	4	教你用彩泥做橘子	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5031&wareInfoId=5032
14227	乐	手工				教你用彩泥做葡萄	3	
14228	乐	手工				教你用彩泥做香蕉	4	
14229	乐	手工				教你用彩泥做胡萝卜	4	
14230	乐	生活休闲	1551	如何养好观赏鱼	2	如何养好血鹦鹉	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5028&wareInfoId=5029
14231	乐	生活休闲				如何养好孔雀鱼	4	
14232	康	食品营养				教你学做全麦面包	4	
14233	康	食品营养				教你学做千层面包	12	
14234	康	食品营养				教你学做汉堡包	5	
14235	康	食品营养				教你学做葡萄吐司	7	
14236	康	食品营养	1552	香软面包我来	10	教你学做基本面团	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14237	康	食品营养	1552	做	10	教你学做甜甜圈	5	y?courseId=5017&wareInfoId=5018
14238	康	食品营养				教你学做软面包	4	
14239	康	食品营养				教你学做培根番茄开放三明治	5	
14240	康	食品营养				教你学做贝果	6	
14241	康	食品营养				教你学做吐司面包	4	
14242	康	食品营养	1553	甜蜜之心水果派	2	教你学做草莓派	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5014&wareInfoId=5015
14243	康	食品营养				教你学做松酥苹果派	5	
14244	康	食品营养	1554	西点小饼伴茶香	6	教你学做薄脆饼	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5007&wareInfoId=5008
14245	康	食品营养				教你学做曲奇饼	8	
14246	康	食品营养				教你学做彩虹翻糖饼干	5	
14247	康	食品营养				姜饼的制作方法	7	
14248	康	食品营养				教你学做蛋白糖霜酥饼	5	
14249	康	食品营养				教你学做茶点小饼	9	
14250	康	食品营养	1555	天下甜点是一家	6	巧克力咖啡慕斯制作方法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=5000&wareInfoId=5001
14251	康	食品营养				教你学做千层酥	4	
14252	康	食品营养				教你学做布丁	6	
14253	康	食品营养				提拉米苏制作方法	5	
14254	康	食品营养				教你学做花生酥条	4	
14255	康	食品营养				果溶慕斯制作方法	6	
14256	康	食品营养	1556	酸香开胃宜菜宜汤	5	教你学做酸辣汤	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4994&wareInfoId=4995
14257	康	食品营养				教你学做酸菜丸子	5	
14258	康	食品营养				教你学做酸菜里脊	5	
14259	康	食品营养				教你学做酸菜火锅	5	
14260	康	食品营养				教你学做鱼片熘酸菜	5	
14261	康	食品营养	1557	咱们这旮的东北菜	11	教你学做葱烧马哈鱼	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4982&wareInfoId=4983
14262	康	食品营养				教你学做干烧晶鱼	5	
14263	康	食品营养				教你学做浇汁王鱼	5	
14264	康	食品营养				教你学做孔雀虾饼	5	
14265	康	食品营养				教你学做兰花赛熊掌	6	
14266	康	食品营养				教你学做满载而归	5	
14267	康	食品营养				教你学做酥鲫鱼	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14268	康	食品营养				教你学做西法里脊	5	
14269	康	食品营养				教你学做虾腰西兰花	5	
14270	康	食品营养				教你学做油浸鱼	5	
14271	康	食品营养				教你学做玉饺鱼翅	6	
14272	康	食品营养	1558	如玉如琢：乳酪慕斯	3	教你学做乳酪慕斯蛋糕	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4978&wareInfoId=4979
14273	康	食品营养				教你学做水果乳酪慕斯蛋糕	7	
14274	康	食品营养				教你学做咖啡乳酪慕斯蛋糕	8	
14275	康	食品营养	1559	甜香绵软：戚风蛋糕	8	教你学做基本戚风蛋糕	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4969&wareInfoId=4970
14276	康	食品营养				教你学做摩卡戚风蛋糕	5	
14277	康	食品营养				教你学做抹茶戚风	5	
14278	康	食品营养				教你学做香草戚风	5	
14279	康	食品营养				教你学做红茶戚风	4	
14280	康	食品营养				教你学做蜜红豆戚风	6	
14281	康	食品营养				教你学做香蕉戚风蛋糕	6	
14282	康	食品营养				教你学做戚风蛋糕	7	
14283	康	食品营养	1560	宴会主角：主题蛋糕	4	教你学做圣诞蛋糕	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4964&wareInfoId=4965
14284	康	食品营养				教你学做结婚周年纪念蛋糕	4	
14285	康	食品营养				教你学做浓情玫瑰蛋糕	12	
14286	康	食品营养				教你学做儿童蛋糕	6	
14287	康	食品营养	1561	饭菜一锅出	6	教你学做笨鸡红蘑烀饼	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4957&wareInfoId=4958
14288	康	食品营养				教你学做锅贴饼子焖杂鱼	9	
14289	康	食品营养				教你学做红烧肉焖干豆角奶馒头	7	
14290	康	食品营养				教你学做排骨芸豆蒸面条	7	
14291	康	食品营养				教你学做杀猪菜蒸粘豆包	8	
14292	康	食品营养				教你学做鱼头豆腐蒸菜包	10	
14293	康	食品营养	1562	营养配餐之素菜	6	教你学做翠芽银针	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4950&wareInfoId=4951
14294	康	食品营养				教你学做素烧三色魔芋	6	
14295	康	食品营养				教你学做素什锦白菜	12	
14296	康	食品营养				教你学做蒜椒金针菇	6	
14297	康	食品营养				教你学做自制素什锦	8	
14298	康	食品营养				学做香菇豆腐笋	8	
14299	康	食品营养				教你学做八宝鸭块	8	
14300	康	食品营养				教你学做蛋皮紫菜如意卷	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14301	康	食品营养	1563	营养配餐之荤素搭配	11	教你学做合味球	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4938&wareInfoId=4939
14302	康	食品营养				教你学做红烧海参	6	
14303	康	食品营养				教你学做滑炒牛肉丝芹菜	5	
14304	康	食品营养				教你学做鸡粒什锦生菜包	6	
14305	康	食品营养				教你学做夹心肉丸	7	
14306	康	食品营养				教你学做牡蛎山药粥	4	
14307	康	食品营养				教你学做三文鱼片汤	5	
14308	康	食品营养				教你学做三鲜豆腐合	8	
14309	康	食品营养				学做粉丝海带丝拌鸡丝	7	
14310	乐	绘画	1564	学油画之准备阶段	5	油画颜料与工具	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4932&wareInfoId=4933
14311	乐	绘画				绘画色彩的基本原理	8	
14312	乐	绘画				油画布的制作之绷画布	7	
14313	乐	绘画				油画布的制作之刷底胶	8	
14314	乐	绘画				油画布的制作之刷底料	7	
14315	乐	绘画	1565	静物写生：画好静物，是学好油画的第一步	5	暖色调静物写生小稿练习	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4926&wareInfoId=4927
14316	乐	绘画				冷色调静物写生小稿练习	15	
14317	乐	绘画				亮色调静物写生小稿练习	8	
14318	乐	绘画				灰色调静物写生小稿练习	8	
14319	乐	绘画				重色调静物写生小稿练习	7	
14320	乐	绘画	1566	学油画之风景写生	5	暖色调风景写生小稿练习	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4920&wareInfoId=4921
14321	乐	绘画				冷色调风景写生小稿练习	9	
14322	乐	绘画				亮色调风景写生小稿练习	7	
14323	乐	绘画				灰色调风景写生小稿练习	7	
14324	乐	绘画				重色调风景写生小稿练习	7	
14325	康	食品营养	1567	学做海绵蛋糕	9	教你学做波士顿奶油蛋糕	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4910&wareInfoId=4911
14326	康	食品营养				教你学做草莓蛋糕卷	5	
14327	康	食品营养				教你学做大理石海绵蛋糕	6	
14328	康	食品营养				教你学做蜂蜜海苔蛋糕	5	
14329	康	食品营养				教你学做海绵蛋糕	5	
14330	康	食品营养				教你学做胡萝卜蜂蜜蛋糕	4	
14331	康	食品营养				教你学做咖啡蛋糕	5	
14332	康	食品营养				教你学做奶油蛋糕	4	
14333	康	食品营养				教你学做无水海绵蛋糕	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14334	乐	绘画	1568	芥子园画谱之树的画法	9	画树法	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4900&wareInfoId=4901
14335	乐	绘画				画树的起手方法	13	
14336	乐	绘画				画树枝的两种常见方法	7	
14337	乐	绘画				没骨法画树法	5	
14338	乐	绘画				树叶的画法	9	
14339	乐	绘画				两株树的构图方法	8	
14340	乐	绘画				三株树的构图方法	14	
14341	乐	绘画				五株树的构图方法	8	
14342	乐	绘画				成林树木的构图方法	4	
14343	乐	绘画	1569	芥子园画谱之画石法	3	画石的四种方法	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4896&wareInfoId=4897
14344	乐	绘画				画石法演示	5	
14345	乐	绘画				几聚石的画法	6	
14346	康	食品营养	1570	团团圆圆包汤圆	6	学做肉汤圆	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4889&wareInfoId=4890
14347	康	食品营养				教你学做核桃酪汤圆	3	
14348	康	食品营养				教你学做醪糟汤圆	3	
14349	康	食品营养				教你学做雨花汤圆	4	
14350	康	食品营养				教你学做珍珠汤圆	3	
14351	康	食品营养				教你学做脂油汤圆	3	
14352	康	食品营养	1571	和和美美包饺子	5	教你学做荞麦饺子	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4883&wareInfoId=4884
14353	康	食品营养				教你学做焖芸豆土豆茄子玉米面饺子	7	
14354	康	食品营养				教你学做酸菜馅饺子	6	
14355	康	食品营养				老边饺子的制作方法	7	
14356	康	食品营养				学做素菜饺子	4	
14357	康	食品营养	1572	过春节，吃春卷	4	教你学做春卷	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4878&wareInfoId=4879
14358	康	食品营养				教你学做三丝春卷	3	
14359	康	食品营养				教你学做丝炸春卷	9	
14360	康	食品营养				学做春卷皮	5	
14361	康	食品营养	1573	川菜之最爱麻辣味	6	教你学做辣子鸡	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4871&wareInfoId=4872
14362	康	食品营养				教你学做泡椒牛蛙	5	
14363	康	食品营养				教你学做夫妻肺片	5	
14364	康	食品营养				教你学做麻辣泥鳅	5	
14365	康	食品营养				教你学做毛血旺	6	
14366	康	食品营养				教你学做重庆火锅	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14367	康	食品营养	1574	川菜之百变鱼肉	6	教你学做豆花鱼	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4864&wareInfoId=4865
14368	康	食品营养				教你学做煳辣盘龙鳝	5	
14369	康	食品营养				教你学做邮亭鲫鱼	6	
14370	康	食品营养				教你学做酸菜鱼	6	
14371	康	食品营养				教你学做砂锅鱼头	6	
14372	康	食品营养				教你学做胡辣鳝段	6	
14373	康	食品营养	1575	川菜之美味鸡鸭	9	教你学做棒棒鸡丝	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4854&wareInfoId=4855
14374	康	食品营养				教你学做糯米鸡	8	
14375	康	食品营养				教你学做泉水鸡	6	
14376	康	食品营养				教你学做银牙鸡丝	5	
14377	康	食品营养				教你学做芋儿鸡	5	
14378	康	食品营养				教你学做魔芋烧鸭	6	
14379	康	食品营养				教你学做鸡蒙黄花菜	5	
14380	康	食品营养				教你学做富贵鸭	6	
14381	康	食品营养				教你学做家常凤冠	5	
14382	乐	书法	1576	名家临帖：书法大师徐利明隶书临帖示范	10	实用多变的《医药简》	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4832&wareInfoId=4833
14383	乐	书法				雄浑古朴的《鲜于璜碑》	6	
14384	乐	书法				简朴自然的《武威汉简》	3	
14385	乐	书法				洒脱奔放的《石门颂》	5	
14386	乐	书法				秀丽严谨的《礼器碑》	7	
14387	乐	书法				粗豪率意的《居延汉简》	2	
14388	乐	书法				肃穆端庄的《汉乙瑛碑》	4	
14389	乐	书法				精妙达极的《安国墓祠题记》	5	
14390	乐	书法				飘逸秀美的《曹全碑》	6	
14391	乐	书法				气势磅礴的《封龙山颂》	3	
14392	康	食品营养	1577	川菜之家乡味	10	教你学做陈皮兔	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4821&wareInfoId=4822
14393	康	食品营养				教你学做夹沙肉	7	
14394	康	食品营养				教你学做蒜泥白肉	5	
14395	康	食品营养				教你学做鱼香肉丝	5	
14396	康	食品营养				教你学做圆笼粉蒸排骨	5	
14397	康	食品营养				教你学做家常蹄筋	7	
14398	康	食品营养				教你学做明蒸杂烩	7	
14399	康	食品营养				教你学做软酥牛肉	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14400	康	食品营养				教你学做水煮牛肉	6	
14401	康	食品营养				教你学做煳辣腰块	4	
14402	康	食品营养	1578	川菜之经典养生	6	教你学做过桥百叶	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4814&wareInfoId=4815
14403	康	食品营养				教你学做连锅萝卜汤	6	
14404	康	食品营养				教你学做酸辣虾羹汤	6	
14405	康	食品营养				教你学做芽菜烧白	7	
14406	康	食品营养				教你学做一品豆腐	7	
14407	康	食品营养				教你学做八宝酿雪梨	5	
14408	康	食品营养	1579	齐鲁全鱼宴	12	教你学做霸王鱼片	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4791&wareInfoId=4792
14409	康	食品营养				教你学做百子鱼丸	5	
14410	康	食品营养				教你学做炒龙凤丝	6	
14411	康	食品营养				教你学做醋椒鱼	7	
14412	康	食品营养				教你学做豆花鱼片	6	
14413	康	食品营养				教你学做红烧鲤鱼	6	
14414	康	食品营养				教你学做萝卜丝煎带鱼	7	
14415	康	食品营养				教你学做赛螃蟹	7	
14416	康	食品营养				教你学做糖醋鲤鱼	5	
14417	康	食品营养				教你学做燕丝鲫鱼	6	
14418	康	食品营养				教你学做糟溜三白	6	
14419	康	食品营养				教你学做抓炒鱼条	5	
14420	康	食品营养	1580	齐鲁全鸡宴	6	教你学做鸡里蹦	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4784&wareInfoId=4785
14421	康	食品营养				教你学做酱爆鸡丁	7	
14422	康	食品营养				教你学做掐菜鸡丝	6	
14423	康	食品营养				教你学做山菇炖鸡块	5	
14424	康	食品营养				教你学做双色鸡丸	4	
14425	康	食品营养				教你学做糟炒鸡丝	6	
14426	康	食品营养	1581	齐鲁鲜味宴	6	教你学做葱烧海参	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4777&wareInfoId=4778
14427	康	食品营养				教你学做烤大虾	7	
14428	康	食品营养				教你学做面包虾仁	5	
14429	康	食品营养				教你学做清汤全家福	8	
14430	康	食品营养				教你学做肉片烧海参	5	
14431	康	食品营养				教你学做生(火靠)大虾	5	
14432	康	食品营养				教你学做滑溜里脊	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14433	康	食品营养	1582	齐鲁家常宴之荤	8	教你学做黄焖羊肉	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4768&wareInfoId=4769
14434	康	食品营养				教你学做焦溜肉片	6	
14435	康	食品营养				教你学做京酱肉丝	6	
14436	康	食品营养				教你学做木须肉	7	
14437	康	食品营养				教你学做肉丝拉皮	6	
14438	康	食品营养				教你学做山东蒸丸	6	
14439	康	食品营养				教你学做芫爆里脊	6	
14440	康	食品营养	1583	齐鲁家常宴之素	4	教你学做茶干炒西芹	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4763&wareInfoId=4764
14441	康	食品营养				教你学做火茸冬瓜	5	
14442	康	食品营养				教你学做奶汤茭白	6	
14443	康	食品营养				教你学做清汤龙眼苦瓜	5	
14444	乐	手工	1584	如何制作红灯笼	1	如何制作红灯笼	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4761&wareInfoId=4762
14445	乐	手工	1585	如何制作爆竹装饰物	1	如何制作爆竹装饰物	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4759&wareInfoId=4760
14446	乐	书法	1586	回宫格习字法-认知汉字结构	3	回宫格习字法汉字书写的三要素	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4755&wareInfoId=4756
14447	乐	书法				回宫格习字法汉字的三大基本结构形式	14	
14448	乐	书法				回宫格习字法汉字结构造型的九大方法	7	
14449	乐	书法	1587	回宫格习字法-常规外延的特点及表现方法	10	回宫格习字法底横外延形式	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4744&wareInfoId=4745
14450	乐	书法				回宫格习字法八字点外延形式	6	
14451	乐	书法				回宫格习字法单点配合外延形式	8	
14452	乐	书法				回宫格习字法横钩与折钩外延形式	10	
14453	乐	书法				回宫格习字法伸钩外延形式	9	
14454	乐	书法				回宫格习字法四点底与心字底外延形式	8	
14455	乐	书法				回宫格习字法斜钩外延形式	6	
14456	乐	书法				回宫格习字法中间撇捺外延形式	6	
14457	乐	书法				回宫格习字法字底撇捺外延形式	8	
14458	乐	书法				回宫格习字法字首撇捺外延形式	11	
14459	乐	书法	1588	回宫格习字法-特殊外延、无	10	回宫格习字法并列重叠外延法的原则与形式	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
14460	乐	书法				回宫格习字法大框形外延形式	6	
14461	乐	书法				回宫格习字法宽者外延法的结构总则与形式	10	
14462	乐	书法				回宫格习字法偏右外延形式	9	
14463	乐	书法				回宫格习字法偏左外延形式	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14464	乐	书法	1588	外延的特点及表现方法	10	回宫格习字法无外延形式	7	y?courseId=4733&wareInfoId=4734
14465	乐	书法				回宫格习字法无外延字的横向组合外延形式	8	
14466	乐	书法				回宫格习字法小框形外延形式	14	
14467	乐	书法				回宫格习字法左上包围偏位外延形式_1	7	
14468	乐	书法				回宫格习字法左下包围偏位外延形式	5	
14469	乐	书法	1589	回宫格习字法-外延认定及运用	3	回宫格习字法外延与主体的认定	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4729&wareInfoId=4730
14470	乐	书法				回宫格习字法框形外延程序及其运用	11	
14471	乐	书法				回宫格习字法常规外延程序及其运用	12	
14472	乐	书法	1590	回宫格习字法-楷书的基本笔画及其运用	6	回宫格习字法楷书的笔法	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4722&wareInfoId=4723
14473	乐	书法				回宫格习字法楷书中点的基本笔法及其运用	5	
14474	乐	书法				回宫格习字法楷书中钩的基本笔法及其运用	10	
14475	乐	书法				回宫格习字法楷书中撇的基本笔法及其运用	6	
14476	乐	书法				回宫格习字法楷书中折的基本笔法及其运用	5	
14477	乐	书法				楷书中横、捺、竖、提的基本笔法及运用	9	
14478	乐	书法	1591	回宫格习字法-偏旁的结构特点	3	回宫格习字法偏旁的由来	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4718&wareInfoId=4719
14479	乐	书法				回宫格习字法偏旁形式的区别	9	
14480	乐	书法				回宫格习字法常用偏旁的组合形式	10	
14481	乐	书法	1592	回宫格习字法-外延形式的定位法	4	回宫格习字法各半定位法	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4713&wareInfoId=4714
14482	乐	书法				回宫格习字法框形定位法	5	
14483	乐	书法				回宫格习字法长撇定位法	5	
14484	乐	书法				回宫格习字法中竖定位法	6	
14485	乐	书法	1593	回宫格习字法-行书笔画的变化形式	6	回宫格习字法行书笔顺的改变	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4706&wareInfoId=4707
14486	乐	书法				回宫格习字法行书笔画附钩的产生	9	
14487	乐	书法				回宫格习字法行书笔画上下的连带	6	
14488	乐	书法				回宫格习字法行书笔画左右的连带	7	
14489	乐	书法				回宫格习字法行书笔画的转折省略方式	8	
14490	乐	书法				回宫格习字法书笔画的连贯、重叠及特定省略方式	9	
14491	乐	书法	1594	回宫格习字法-行书结构书写法则	7	回宫格习字法行书结构的穿插互让交替法则	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4698&wareInfoId=4699
14492	乐	书法				回宫格习字法行书结构的大小因字立形法则	5	
14493	乐	书法				回宫格习字法行书结构的宽窄收放分明法则	4	
14494	乐	书法				回宫格习字法行书结构的松紧疏密搭配法则	5	
14495	乐	书法				回宫格习字法行书结构的因时而宜法则	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14496	乐	书法				回宫格习字法行书结构的长短高低有别法则	6	
14497	乐	书法				回宫格习字法行书结构基本法则概述	10	
14498	乐	书法	1595	楹联文化及创作	6	教你写对联楹联书法的历史文化内涵和时代意义	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4691&wareInfoId=4692
14499	乐	书法				教你写对联楹联的分类	5	
14500	乐	书法				教你写对联扇面幅式楹联及其创作示范	9	
14501	乐	书法				教你写对联条幅幅式、中堂幅式及横幅幅式楹联	5	
14502	乐	书法				教你写对联龙门幅式楹联	6	
14503	乐	书法				教你写对联瑶琴幅式楹联及其创作示范	15	
14504	学	摄影	1596	摄影：光的运用	6	光质在摄影中的运用	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4688&wareInfoId=4689
14505	学	摄影				认识摄影用	7	
14506	学	摄影				不同质感物体的用光——透光体、吸光体拍摄技巧	11	
14507	学	摄影				巧用闪光灯	16	
14508	学	摄影				夜景用光	14	
14509	学	摄影				影调在摄影中的运用	14	
14510	乐	绘画	1597	中国重彩画技法全解	10	中国重彩画简论与绘画材料工具	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4677&wareInfoId=4678
14511	乐	绘画				画稿艺术灵感迸发与创作	3	
14512	乐	绘画				生宣工艺生纸做底独特技法	13	
14513	乐	绘画				基底构建精细做底技法	16	
14514	乐	绘画				熟宣工艺熟纸做底工艺之美	15	
14515	乐	绘画				线条之美勾线技巧与线条表现力	19	
14516	乐	绘画				染色法创作色彩交融与表现力提升	15	
14517	乐	绘画				色彩盛宴染色技法与色彩层次构建	20	
14518	乐	绘画				撞色法创作色彩碰撞中的艺术火花	15	
14519	乐	绘画				匠心之作作品完成与细节调整艺术	19	
14520	乐	绘画	1598	学国画之写意牡丹	1	牡丹的结构及创作速写	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4671&wareInfoId=4672
14521	乐	手工	1599	老年篆刻-白文印的刻法	2	白文印的刻法	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4669&wareInfoId=4670
14522	乐	手工				白文印“心画”的雕刻	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14523	乐	手工	1600	老年篆刻-朱文印“长吉”雕刻	3	朱文印“长吉”的雕刻准备	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4665&wareInfoId=4666
14524	乐	手工				朱文印“长吉”的雕刻	11	
14525	乐	手工				朱文印“长吉”的雕刻修改	5	
14526	乐	手工	1601	老年篆刻-印章篆刻的基本知识	9	印章的类型	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4662&wareInfoId=4663
14527	乐	手工				印章材料的选择	5	
14528	乐	手工				印章的布局方法	10	
14529	乐	手工				印章的章法和布局	7	
14530	乐	手工				印章的布局要领及类型	8	
14531	乐	手工				印章布局中文字的调整	6	
14532	乐	手工				印章的雕刻方法	7	
14533	乐	手工				流派印章赏析	9	
14534	乐	手工				古玺和汉印赏析	9	
14535	乐	绘画	1602	学国画之写意花鸟	1	水墨演示笔触组合	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4660&wareInfoId=4661
14536	乐	书法	1603	分门别类话春联	1	节庆联	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4658&wareInfoId=4659
14537	乐	绘画	1604	泼墨细描是国画	1	什么是墨分五色	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4656&wareInfoId=4657
14538	德	公民素养	1605	金正昆：家庭及社交礼仪	10	称呼礼仪称谓恰当，交流顺畅	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4604&wareInfoId=4605
14539	德	公民素养				行车礼仪安全驾驶，文明出行	14	
14540	德	公民素养				中餐礼仪筷箸之间，品味文化	20	
14541	德	公民素养				介绍礼仪场合适宜，尊重为先	20	
14542	德	公民素养				西餐礼仪刀叉交错，优雅尽现	13	
14543	德	公民素养				行路礼仪步履从容，遵守规则	17	
14544	德	公民素养				酒水礼仪品酒识礼，举杯共饮	7	
14545	德	公民素养				握手礼仪掌中温情，礼仪传递	8	
14546	德	公民素养				电话礼仪言语有度，沟通无阻	19	
14547	德	公民素养				住宿礼仪入住有序，礼遇有加	11	
14548	乐	器乐	1606	电影音乐的钢琴即兴伴奏	2	《阿甘正传》与《猎鹿人》插曲伴奏编配	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4593&wareInfoId=4594
14549	乐	器乐				《最长的一天》伴奏编配	5	
14550	乐	器乐	1607	国外经典歌曲	2	《阿根廷别为我哭泣》伴奏编配	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14551	乐	器乐	1607	钢琴伴奏	2	《YesterdayOnceMore》伴奏编配	8	y?courseId=4590&wareInfoId=4591
14552	乐	器乐	1608	“通俗的”钢琴曲	2	《分享》钢琴曲欣赏	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4587&wareInfoId=4588
14553	乐	器乐				《约定》钢琴曲欣赏	6	
14554	乐	手工	1609	彩泥魔术：变玩具	4	教你用彩泥做七彩相框	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4577&wareInfoId=4578
14555	乐	手工				教你用彩泥做奥运福娃	9	
14556	乐	手工				教你用彩泥做七彩豆荚	3	
14557	乐	手工				教你用彩泥做小熊笔筒	9	
14558	乐	手工	1610	彩泥魔术：变动物	7	教你用彩泥做小鹿指偶	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4574&wareInfoId=4575
14559	乐	手工				教你用彩泥做机器猫	8	
14560	乐	手工				教你用彩泥做鸭子门卡	9	
14561	乐	手工				教你用彩泥做小鸡门卡	9	
14562	乐	手工				教你用彩泥做绿豆青蛙	7	
14563	乐	手工				教你用彩泥做米奇	11	
14564	乐	手工				教你用彩泥做黄金鼠	8	
14565	康	中医保健	1611	突发情况的急救术	2	噎食的急救	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4572&wareInfoId=4573
14566	康	中医保健				心脏性猝死的急救	6	
14567	康	食品营养	1612	孙辈营养餐之焖烧炒炖	5	学做炒海鲜	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4569&wareInfoId=4570
14568	康	食品营养				学做红烧排骨	4	
14569	康	食品营养				学做清蒸鲜鱼	4	
14570	康	食品营养				学做蔬菜小杂炒	5	
14571	康	食品营养				学做萝卜海带焖羊肉	4	
14572	为	志愿服务	1613	社区服务技巧讲堂	9	留守儿童	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4526&wareInfoId=4527
14573	为	志愿服务				军休干部	5	
14574	为	志愿服务				居民参与	5	
14575	为	志愿服务				残疾人	5	
14576	为	志愿服务				受暴	5	
14577	为	志愿服务				失独	5	
14578	为	志愿服务				社区矫正-1	5	
14579	为	志愿服务				青少年网瘾	6	
14580	为	志愿服务				流浪乞讨	5	
14581	乐	舞蹈				弹提步	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14582	乐	舞蹈	1614	中老年朝鲜舞——综合赏析与练习	8	踢脚	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4517&wareInfoId=4518
14583	乐	舞蹈				脚步动作	3	
14584	乐	舞蹈				步伐赏析	3	
14585	乐	舞蹈				围手	4	
14586	乐	舞蹈				节扛手.	4	
14587	乐	舞蹈				扛手赏析	3	
14588	乐	舞蹈				宗毛里	3	
14589	乐	舞蹈	1615	中老年朝鲜舞——步伐	1	步伐	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4515&wareInfoId=4516
14590	乐	生活休闲	1616	观果盆景栽培前的准备	1	观果盆景栽培前的准备	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4513&wareInfoId=4514
14591	乐	生活休闲	1617	如何制作英德石盆景	1	如何制作英德石盆景	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4511&wareInfoId=4512
14592	乐	生活休闲	1618	如何制作上水石盆景	1	如何制作上水石盆景	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4509&wareInfoId=4510
14593	康	食品营养	1619	年夜交响曲	12	教你学做海鲜大拉皮	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4493&wareInfoId=4494
14594	康	食品营养				教你学做葱油鲤鱼	5	
14595	康	食品营养				教你学做月影江团	5	
14596	康	食品营养				教你学做巧手拌菜五分钟课程网	2	
14597	康	食品营养				教你学做清炒藕丝五分钟课程网	4	
14598	康	食品营养				教你学做冬瓜瑶柱煲老鸭	7	
14599	康	食品营养				教你学做双色芙蓉虾仁	7	
14600	康	食品营养				红烧牛肉和孜然牛柳的制作方法五分钟课程网	6	
14601	康	食品营养				教你学做东坡肘子	7	
14602	康	食品营养				教你学做红烧鱼	3	
14603	康	食品营养				教你学做田七煲鸡汤	3	
14604	康	食品营养				葱爆羊肉和红焖羊肉的制作方法五分钟课程网	6	
14605	康	食品营养	1620	天天饮食	6	疙瘩汤	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4482&wareInfoId=4483
14606	康	食品营养				红烧鸡翅的制作方法	8	
14607	康	食品营养				胡萝卜鸡蛋饼	5	
14608	康	食品营养				黄瓜干豆腐凉菜的制作方法	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14609	康	食品营养				木耳黄瓜凉拌	4	
14610	康	食品营养				奶香玉米软饼的制作方法	5	
14611	乐	生活休闲	1621	观果盆景枝叶管理	1	观果盆景枝叶管理	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4474&wareInfoId=4475
14612	乐	生活休闲	1622	五针松盆景的制作与养护	1	如何制作五针松盆景	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4472&wareInfoId=4473
14613	乐	舞蹈	1623	中老年朝鲜舞——呼吸与提裙	1	呼吸与提裙	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4470&wareInfoId=4471
14614	乐	舞蹈	1624	中老年朝鲜舞——围手赏析	1	围手赏析	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4468&wareInfoId=4469
14615	康	运动健康	1625	二十四式太极拳	7	二十四式太极拳分解动作一	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4465&wareInfoId=4466
14616	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作二	12	
14617	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作三	22	
14618	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作四	11	
14619	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作五	10	
14620	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作六	14	
14621	康	运动健康				二十四式太极拳分解动作七	11	
14622	乐	文化				旗袍的起源和发展	10	
14623	乐	文化				旗袍制作-盘扣扣条	8	
14624	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-打浆	10	
14625	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-刮浆	9	
14626	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-算盘疙瘩、一字扣、盘香扣（上）	12	
14627	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-算盘疙瘩、一字扣、盘香扣（下）	8	
14628	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-烫面料	8	
14629	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-一片式旗袍尺寸的测量方法（上）	12	
14630	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-一片式旗袍尺寸的测量方法（中）	11	
14631	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-一片式旗袍尺寸的测量方法（下）	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14632	乐	文化	1626	旗袍-中国悠久的服饰文化	42	旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-设计尺寸-烫中线	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4422&wareInfoId=4423
14633	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-铺布定针-裁剪（上）	9	
14634	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-铺布定针-裁剪（下）	10	
14635	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-画尺寸（上）	11	
14636	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍制作-画尺寸（下）	12	
14637	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的流派解析-海派旗袍（上）	10	
14638	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的流派解析-海派旗袍（中）	10	
14639	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的流派解析-海派旗袍（下）	11	
14640	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的流派解析-京派、苏派、港派旗袍（上）	6	
14641	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的流派解析-京派、苏派、港派旗袍（下）	8	
14642	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-当代旗袍风格解析（上）	8	
14643	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-当代旗袍风格解析（下）	8	
14644	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-罗	10	
14645	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-香云纱	9	
14646	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-真丝双绉&绣花乔其纱（上）	9	
14647	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-真丝双绉&绣花乔其纱（下）	9	
14648	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-提花缎&印花缎&丝绒（上）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14649	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-提花缎&印花缎&丝绒（中）	9	
14650	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的面料-提花缎&印花缎&丝绒（下）	8	
14651	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-一片式剪裁与立体剪裁的区别（上）	11	
14652	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-一片式剪裁与立体剪裁的区别（下）	12	
14653	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-手工旗袍与机缝旗袍的区别（上）	11	
14654	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-手工旗袍与机缝旗袍的区别（下）	11	
14655	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍设计（上）	10	
14656	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍设计（中）	12	
14657	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍设计（下）	12	
14658	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-扣子的历史（上）	8	
14659	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-扣子的历史（下）	11	
14660	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的搭配和礼仪（上）	8	
14661	乐	文化				旗袍-中国悠久的服饰文化-旗袍的搭配和礼仪（下）	9	
14662	乐	文化				旗袍款式讲解系列（上）	8	
14663	乐	文化				旗袍款式讲解系列（下）	9	
14664	康	运动健康	1627	二十四式太极拳分解动作（四）	1	二十四式太极拳分解动作四	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4420&wareInfoId=4421
14665	康	运动健康	1628	二十四式太极拳分解动作（三）	1	二十四式太极拳分解动作三	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4418&wareInfoId=4419
14666	乐	声乐				课程设计与教学形式	25	
14667	乐	声乐				合唱的基础知识	25	
14668	乐	声乐				合唱团的组建与要求	25	
14669	乐	声乐				总谱研读的顺序与注意事项	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14670	乐	声乐	1629	合唱艺术与指挥技巧	16	合唱团及合唱作品介绍	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4316&wareInfoId=4317
14671	乐	声乐				合唱历史与指挥的个人修养	25	
14672	乐	声乐				合唱团训练的内容	25	
14673	乐	声乐				《雪花》的总谱研读	25	
14674	乐	声乐				合唱的声音要求与训练	25	
14675	乐	声乐				合唱作品分析与排练提示	25	
14676	乐	声乐				合唱指挥的姿势和手势	25	
14677	乐	声乐				多样化的用声方法	25	
14678	乐	声乐				复调作品的排练	25	
14679	乐	声乐				合唱指挥的图式动作要求	25	
14680	乐	声乐				节奏的把控要素	25	
14681	乐	声乐				节奏训练方法	25	
14682	乐	声乐	1630	声乐	35	声乐02	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4306&wareInfoId=4307
14683	乐	声乐				声乐03	50	
14684	乐	声乐				声乐04	50	
14685	乐	声乐				声乐05	50	
14686	乐	声乐				声乐06	50	
14687	乐	声乐				声乐07	50	
14688	乐	声乐				声乐08	50	
14689	乐	声乐				声乐09	50	
14690	乐	声乐				声乐10	50	
14691	乐	声乐				声乐11	50	
14692	乐	声乐				声乐12	50	
14693	乐	声乐				声乐13	50	
14694	乐	声乐				声乐14	50	
14695	乐	声乐				声乐15	50	
14696	乐	声乐				声乐16	50	
14697	乐	声乐				声乐17	50	
14698	乐	声乐				声乐18	50	
14699	乐	声乐				声乐19	50	
14700	乐	声乐				声乐20	50	
14701	乐	声乐				声乐21	50	
14702	乐	声乐				声乐22	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14703	乐	声乐				声乐23	50	
14704	乐	声乐				声乐24	50	
14705	乐	声乐				声乐25	50	
14706	乐	声乐				声乐26	50	
14707	乐	声乐				声乐27	50	
14708	乐	声乐				声乐28	50	
14709	乐	声乐				声乐29	50	
14710	乐	声乐				声乐30	50	
14711	乐	声乐				声乐31	50	
14712	乐	声乐				声乐32	50	
14713	乐	声乐				声乐33	50	
14714	乐	声乐				声乐34	50	
14715	乐	声乐				声乐35	50	
14716	乐	声乐				声乐36	50	
14717	乐	声乐				外国音乐名家名曲01亨德尔	25	
14718	乐	声乐				外国音乐名家名曲02巴赫	25	
14719	乐	声乐				外国音乐名家名曲03海顿	25	
14720	乐	声乐				外国音乐名家名曲04莫扎特	25	
14721	乐	声乐				外国音乐名家名曲05贝多芬（上）	25	
14722	乐	声乐				外国音乐名家名曲06贝多芬（下）	25	
14723	乐	声乐				外国音乐名家名曲07韦伯	25	
14724	乐	声乐				外国音乐名家名曲08舒伯特	25	
14725	乐	声乐				外国音乐名家名曲09柏辽兹（上）	25	
14726	乐	声乐				外国音乐名家名曲10柏辽兹（下）	25	
14727	乐	声乐				外国音乐名家名曲勃拉姆斯	25	
14728	乐	声乐				外国音乐名家名曲威尔第	25	
14729	乐	声乐				外国音乐名家名曲布鲁克纳	25	
14730	乐	声乐				外国音乐名家名曲德彪西	25	
14731	乐	声乐				外国音乐名家名曲德沃夏克	25	
14732	乐	声乐				外国音乐名家名曲拉威尔	25	
14733	乐	声乐				外国音乐名家名曲斯特拉文斯基	25	
14734	乐	声乐				外国音乐名家名曲斯美塔那	25	
14735	乐	声乐	1631	外国音乐名家名曲	36	外国音乐名家名曲普契尼	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4295&wareInfoId=4296

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14736	乐	声乐		名曲		外国音乐名家名曲普罗科菲耶夫	25	y?courseId=4295&wareInfoId=4296
14737	乐	声乐				外国音乐名家名曲李斯特	25	
14738	乐	声乐				外国音乐名家名曲柴科夫斯基	25	
14739	乐	声乐				外国音乐名家名曲格什温	25	
14740	乐	声乐				外国音乐名家名曲格林卡鲍罗廷	25	
14741	乐	声乐				外国音乐名家名曲格里格里姆斯基——科萨科夫	25	
14742	乐	声乐				外国音乐名家名曲瓦格纳	25	
14743	乐	声乐				外国音乐名家名曲穆索尔斯基	25	
14744	乐	声乐				外国音乐名家名曲约翰·施特劳斯	25	
14745	乐	声乐				外国音乐名家名曲罗西尼比才	25	
14746	乐	声乐				外国音乐名家名曲肖斯塔科维奇	25	
14747	乐	声乐				外国音乐名家名曲肖邦	25	
14748	乐	声乐				外国音乐名家名曲舒曼	25	
14749	乐	声乐				外国音乐名家名曲里夏德·施特劳斯	25	
14750	乐	声乐				外国音乐名家名曲门德尔松	25	
14751	乐	声乐				外国音乐名家名曲马勒	25	
14752	乐	声乐				外国音乐名家名曲马斯卡尼列昂卡瓦洛	25	
14753	乐	声乐	1632	想唱就能唱	8	想唱就能唱-金曼娟声乐讲座1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4283&wareInfoId=4285
14754	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座2	50	
14755	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座3	50	
14756	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座4	50	
14757	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座5	50	
14758	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座6	50	
14759	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座7	50	
14760	乐	声乐				想唱就能唱-金曼娟声乐讲座8	50	
14761	康	食品营养				二十四节气滋补美食之八宝粥	5	
14762	康	食品营养				二十四节气滋补美食之补血羊肝	5	
14763	康	食品营养				二十四节气滋补美食之大枣栗子糕	5	
14764	康	食品营养				二十四节气滋补美食之地耳苋菜汤	4	
14765	康	食品营养				二十四节气滋补美食之杭椒牛肉	5	
14766	康	食品营养				二十四节气滋补美食之红烧老鸭	4	
14767	康	食品营养				二十四节气滋补美食之红烧仔排	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14768	康	食品营养	1633	二十四节气美食	24	二十四节气滋补美食之酱牛肉	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4240&wareInfoId=102168
14769	康	食品营养				二十四节气滋补美食之韭菜鸭蛋饺子	5	
14770	康	食品营养				二十四节气滋补美食之醪糟鸽蛋	5	
14771	康	食品营养				二十四节气滋补美食之凉拌菠菜	4	
14772	康	食品营养				二十四节气滋补美食之麻酱面	5	
14773	康	食品营养				二十四节气滋补美食之青团	5	
14774	康	食品营养				二十四节气滋补美食之清炖羊肉	5	
14775	康	食品营养				二十四节气滋补美食之清焖鸽子	5	
14776	康	食品营养				二十四节气滋补美食之清蒸饭	5	
14777	康	食品营养				二十四节气滋补美食之香椿鸡蛋	5	
14778	康	食品营养				二十四节气滋补美食之香菇油菜饺子	5	
14779	康	食品营养				二十四节气滋补美食之盐水芦笋	5	
14780	康	食品营养				二十四节气滋补美食之羊肉胡萝卜饺子	5	
14781	康	食品营养				二十四节气滋补美食之羊肉卷白菜	5	
14782	康	食品营养				二十四节气滋补美食之羊蝎子火锅	5	
14783	康	食品营养				二十四节气滋补美食之养胃祛寒饼	5	
14784	康	食品营养				二十四节气滋补美食之粽子	5	
14785	康	中医保健	1634	薛永阁：太极保健按摩	10	失眠舒缓神经紧张，享受宁静睡眠	49	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4234&wareInfoId=9438
14786	康	中医保健				展示太极养生精髓，促进全身健康	27	
14787	康	中医保健				便秘畅通肠道功能，缓解便秘困扰	40	
14788	康	中医保健				颈椎病舒筋活络，缓解颈椎疼痛	30	
14789	康	中医保健				肩周炎舒展关节，促进肩部舒适	32	
14790	康	中医保健				三高症调和内分泌，缓解三高症状	50	
14791	康	中医保健				糖尿病稳定血糖水平，辅助糖尿病管理	30	
14792	康	中医保健				腰椎病舒缓腰部疼痛，强化腰椎健康	33	
14793	康	中医保健				坐式养生调和身心平衡，提升养生效果	33	
14794	康	中医保健				更年期缓解更年期不适，促进身心健康	45	
14795	乐	声乐	1635	实用和声学	12	自然调式和声材料与三和弦的妙用	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
14796	乐	声乐				三和弦、七和弦原位与转位的用法	25	
14797	乐	声乐				和弦外音的形态与作用	25	
14798	乐	声乐				转调的知识介绍及分类（一）	25	
14799	乐	声乐				各级七和弦的层次与运用	25	
14800	乐	声乐				属导七（导三）和弦的应用	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14801	乐	声乐	1635	实用和声学	12	带变化音的和弦分类及案例分析（一）	25	y?courseId=4223&wareInfoId=4224
14802	乐	声乐				转调的知识介绍及分类（二）	25	
14803	乐	声乐				四部和声组合的基本技术要点	25	
14804	乐	声乐				副属和弦及副导和弦的巧妙运用	25	
14805	乐	声乐				带变化音的和弦分类及案例分析（二）	25	
14806	乐	声乐				和声分析实战指南	25	
14807	乐	声乐	1636	基本乐理：音乐爱好者必备知识	9	五线谱、音名和唱名	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4212&wareInfoId=4213
14808	乐	声乐				拍子及其种类（1）	25	
14809	乐	声乐				大调音阶、变音记号和升号系列音阶	25	
14810	乐	声乐				谱号、音的分组、等音和谱表	25	
14811	乐	声乐				拍子及其种类（2）	25	
14812	乐	声乐				降号系列音阶、调号和其他大调音阶	25	
14813	乐	声乐				音符与附点的写法	25	
14814	乐	声乐				拍子的节奏组合	25	
14815	乐	声乐				符尾与休止符的写法	25	
14816	乐	器乐				音阶及其弹奏要领	7	
14817	乐	器乐				音阶弹奏分析	6	
14818	乐	器乐				小连音的奏法分析	4	
14819	乐	器乐				小调音阶及其和声小调	4	
14820	乐	器乐				五个音的连奏分析	5	
14821	乐	器乐				同音跳奏与保持音分析	4	
14822	乐	器乐				跳奏中的长音与跳音的对比	7	
14823	乐	器乐				跳奏及其弹奏指法	5	
14824	乐	器乐				跳音的连贯弹奏分析	5	
14825	乐	器乐				四个音一组的短琶音分析	5	
14826	乐	器乐				双音分析	6	
14827	乐	器乐				双音断奏分析	7	
14828	乐	器乐				三个音的连奏分析	5	
14829	乐	器乐				降G大调和降e小调、降D大调和降b小调的音阶与琶音	6	
14830	乐	器乐				连奏触键分析	7	
14831	乐	器乐				连奏钢琴曲分析	6	
14832	乐	器乐				连奏及其标记	2	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14833	乐	器乐				琶音、双音与和弦综合分析	5	
14834	乐	器乐				《“惊愕”交响乐》行板分析	8	
14835	乐	器乐				《“诺尔玛”进行曲》钢琴曲分析	8	
14836	乐	器乐				钢琴01坐姿手型断奏（一）（上）	25	
14837	乐	器乐				钢琴02坐姿手型断奏（一）（下）	24	
14838	乐	器乐				钢琴03断奏（二）（上）	25	
14839	乐	器乐				钢琴04断奏（二）（下）	24	
14840	乐	器乐				钢琴05跳音（上）	25	
14841	乐	器乐				钢琴06跳音（下）	24	
14842	乐	器乐				钢琴07连奏（上）	25	
14843	乐	器乐				钢琴08连奏（下）	24	
14844	乐	器乐				钢琴09固定位置的五指练习（上）	25	
14845	乐	器乐				钢琴10固定位置的五指练习（下）	24	
14846	乐	器乐				钢琴11大调音阶（上）	25	
14847	乐	器乐				钢琴12大调音阶（下）	24	
14848	乐	器乐				钢琴13小调音阶半音阶（上）	25	
14849	乐	器乐				钢琴14小调音阶半音阶（下）	24	
14850	乐	器乐				钢琴15琶音双音和弦（上）	25	
14851	乐	器乐				钢琴16琶音双音和弦（下）	24	
14852	乐	器乐				钢琴17综合练习（一）（上）	25	
14853	乐	器乐				钢琴18综合练习（一）（下）	24	
14854	乐	器乐				钢琴19综合练习（二）（上）	25	
14855	乐	器乐				钢琴20综合练习（二）（下）	24	
14856	乐	器乐				钢琴21C大调a小调音阶琶音（上）	25	
14857	乐	器乐				钢琴22C大调a小调音阶琶音（下）	24	
14858	乐	器乐				钢琴23车尔尼练习曲（Op599No.23）C大调小奏鸣曲第一乐章（上）	25	
14859	乐	器乐				钢琴24车尔尼练习曲（Op599No.23）C大调小奏鸣曲第一乐章（下）	24	
14860	乐	器乐				钢琴25G大调e小调音阶琶音（上）	25	
14861	乐	器乐				钢琴26G大调e小调音阶琶音（下）	24	
14862	乐	器乐				钢琴27车尔尼练习曲（Op599No.26）杜维诺阿练习曲（Op176No.17）（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14863	乐	器乐	1637	钢琴	92	钢琴28车尔尼练习曲（Op599No.26）杜维诺阿练习曲（Op176No.17）（下）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4185&wareInfoId=4186
14864	乐	器乐				钢琴29F大调d小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.40）（上）	25	
14865	乐	器乐				钢琴30F大调d小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.40）（下）	24	
14866	乐	器乐				钢琴31车尔尼练习曲（Op599No.41）（上）	25	
14867	乐	器乐				钢琴32车尔尼练习曲（Op599No.41）（下）	24	
14868	乐	器乐				钢琴33D大调b小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.51）（上）	25	
14869	乐	器乐				钢琴34D大调b小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.51）（下）	24	
14870	乐	器乐				钢琴35降B大调g小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.51）（上）	25	
14871	乐	器乐				钢琴36降B大调g小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op599No.51）（下）	24	
14872	乐	器乐				钢琴37车尔尼练习曲（Op599No.47）（上）	25	
14873	乐	器乐				钢琴38车尔尼练习曲（Op599No.47）（下）	24	
14874	乐	器乐				钢琴39杜维诺阿练习曲（Op176No.24）（上）	25	
14875	乐	器乐				钢琴40杜维诺阿练习曲（Op176No.24）（下）	24	
14876	乐	器乐				钢琴41车尔尼练习曲（Op599No.56）（上）	25	
14877	乐	器乐				钢琴42车尔尼练习曲（Op599No.56）（下）	24	
14878	乐	器乐				钢琴43车尔尼练习曲（Op139No.15）（上）	25	
14879	乐	器乐				钢琴44车尔尼练习曲（Op139No.15）（下）	24	
14880	乐	器乐				钢琴45降E大调c小调音阶琶音（上）	25	
14881	乐	器乐				钢琴46降E大调c小调音阶琶音（下）	24	
14882	乐	器乐				钢琴47车尔尼练习曲（Op599No.68）（上）	25	
14883	乐	器乐				钢琴48车尔尼练习曲（Op599No.68）（下）	24	
14884	乐	器乐				钢琴49E大调升C小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op821No.10）（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14885	乐	器乐				钢琴50E大调升C小调音阶琶音车尔尼练习曲（Op821No.10）（下）	24	
14886	乐	器乐				钢琴51车尔尼练习曲（Op599No.82）车尔尼练习曲（Op599No.77）（上）	25	
14887	乐	器乐				钢琴52车尔尼练习曲（Op599No.82）车尔尼练习曲（Op599No.77）（下）	24	
14888	乐	器乐				钢琴53降A大调f小调音阶琶音（上）	25	
14889	乐	器乐				钢琴54降A大调f小调音阶琶音（下）	24	
14890	乐	器乐				钢琴55车尼尔练习曲（Op599No.61）杜维诺阿练习曲（Op176No.21）（上）	25	
14891	乐	器乐				钢琴56车尼尔练习曲（Op599No.61）杜维诺阿练习曲（Op176No.21）（下）	24	
14892	乐	器乐				钢琴57B大调升g小调音阶琶音（上）	25	
14893	乐	器乐				钢琴58B大调升g小调音阶琶音（下）	24	
14894	乐	器乐				钢琴59车尼尔练习曲（Op599No.84）车尼尔练习曲（Op261No.54）（上）	25	
14895	乐	器乐				钢琴60车尼尔练习曲（Op599No.84）车尼尔练习曲（Op261No.54）（下）	24	
14896	乐	器乐				钢琴61降D大调降b小调音阶琶音（上）	25	
14897	乐	器乐				钢琴62降D大调降b小调音阶琶音（下）	24	
14898	乐	器乐				钢琴63车尔尼练习曲（Op849No.11）（上）	25	
14899	乐	器乐				钢琴64车尔尼练习曲（Op849No.11）（下）	24	
14900	乐	器乐				钢琴65降G大调降e小调音阶琶音（上）	25	
14901	乐	器乐				钢琴66降G大调降e小调音阶琶音（下）	24	
14902	乐	器乐				钢琴67车尔尼练习曲（Op176No.18）（上）	25	
14903	乐	器乐				钢琴68车尔尼练习曲（Op176No.18）（下）	24	
14904	乐	器乐				钢琴69莱蒙练习曲（Op37No.37）（上）	25	
14905	乐	器乐				钢琴70莱蒙练习曲（Op37No.37）（下）	24	
14906	乐	器乐				钢琴71G大调小奏鸣曲第二乐章（上）	25	
14907	乐	器乐				钢琴72G大调小奏鸣曲第二乐章（下）	24	
14908	乐	器乐				单音练习曲《四季歌》与半音阶练习	7	
14909	乐	器乐				右手分解和弦	8	
14910	乐	器乐				初学者常见的问题大解析	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14911	乐	器乐	1638	吉他入门：初学者的吉他自学指南	31	初遇吉他爱的宣言	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4160&wareInfoId=6354
14912	乐	器乐				如何突破圆滑奏技巧	15	
14913	乐	器乐				吉他弹唱《四季歌》	7	
14914	乐	器乐				左手和弦手型	6	
14915	乐	器乐				近代吉他音乐之父泰雷嘉	12	
14916	乐	器乐				六线谱揭秘吉他音符的密码	3	
14917	乐	器乐				吉他弹唱《平凡之路》（一）	7	
14918	乐	器乐				如何弹奏干净饱满的声音	5	
14919	乐	器乐				双手合奏和弦	6	
14920	乐	器乐				右手弹奏速度突破	17	
14921	乐	器乐				吉他弹唱《平凡之路》（二）	7	
14922	乐	器乐				如何提升吉他的音乐表现力	4	
14923	乐	器乐				民谣吉他模仿声音的艺术再现	7	
14924	乐	器乐				单音练习曲《生日快乐》《欢乐颂》	7	
14925	乐	器乐				右手扫弦训练艺术	6	
14926	乐	器乐				如何提升吉他音色	5	
14927	乐	器乐				交替手指练习	12	
14928	乐	器乐				吉他弹唱《生日快乐》	9	
14929	乐	器乐				如何提升左手肌能	15	
14930	乐	器乐				交替手指与半音阶结合练习	5	
14931	乐	器乐				吉他的音位与《小星星》	12	
14932	乐	器乐				如何表现吉他扫弦	7	
14933	乐	器乐				和弦应用训练（上）	7	
14934	乐	器乐				左手手型与按弦	10	
14935	乐	器乐				和弦应用训练（下）	6	
14936	乐	器乐				演奏姿势与右手拨弦	16	
14937	乐	器乐				俄罗斯风格扫弦	15	
14938	乐	器乐				轮指技巧突破	12	
14939	乐	器乐	1639	古筝初级练习	5	古筝初级练习1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4144&wareInfoId=4145
14940	乐	器乐				古筝初级练习2	50	
14941	乐	器乐				古筝初级练习3	50	
14942	乐	器乐				古筝初级练习4	50	
14943	乐	器乐				古筝初级练习5	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
14944	乐	器乐	1640	二胡初级练习	6	二胡初级练习1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4137&wareInfoId=4138
14945	乐	器乐				二胡初级练习2	50	
14946	乐	器乐				二胡初级练习3	50	
14947	乐	器乐				二胡初级练习4	50	
14948	乐	器乐				二胡初级练习5	50	
14949	乐	器乐				二胡初级练习6	50	
14950	乐	器乐	1641	琵琶初级练习	5	琵琶初级练习1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4131&wareInfoId=4132
14951	乐	器乐				琵琶初级练习2	50	
14952	乐	器乐				琵琶初级练习3	50	
14953	乐	器乐				琵琶初级练习4	50	
14954	乐	器乐				琵琶初级练习5	50	
14955	乐	舞蹈	1642	伦巴	9	运动舞蹈伦巴02伦巴（二）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=4121&wareInfoId=4122
14956	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴03伦巴（三）	25	
14957	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴04伦巴（四）	25	
14958	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴05伦巴（五）	25	
14959	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴06伦巴（六）	25	
14960	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴07伦巴（七）	25	
14961	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴08伦巴（八）	25	
14962	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴09伦巴（九）	25	
14963	乐	舞蹈				运动舞蹈伦巴10伦巴（十）	25	
14964	为	投资理财	1643	个人理财	4	课程开设背景	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3982&wareInfoId=3983
14965	为	投资理财				课程学习内容	50	
14966	为	投资理财				课程学习方法	50	
14967	为	投资理财				课程考核办法	50	
14968	为	职业技能	1644	职业道德、职业心态	2	家庭服务员应具备的素质和应遵循的工作范围	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3979&wareInfoId=3980
14969	为	职业技能				养老护理应具备的素质	6	
14970	为	职业技能	1645	宠物健康护理员职业技能培训	4	宠物健康护理员职业技能培训（第一集）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3968&wareInfoId=3969
14971	为	职业技能				宠物健康护理员职业技能培训（第二集）	30	
14972	为	职业技能				宠物健康护理员职业技能培训（第三集）	30	
14973	为	职业技能				宠物健康护理员职业技能培训（第四集）	30	
14974	德	公民素养	1646	做人、做事、	2	做人、做事、做学问——新凤霞（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
14975	德	公民素养	1646	做学问——新凤霞	2	做人、做事、做学问——新凤霞（下）	25	y?courseId=3965&wareInfoId=3966
14976	为	职业技能	1647	城市生活常识	1	家庭文化卫生常识	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3960&wareInfoId=3961
14977	德	公民素养	1648	塑造与众不同的你	8	改善形象提升软实力	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3951&wareInfoId=3952
14978	德	公民素养				形象搭配魔方之外在仪表搭配层面（上）	25	
14979	德	公民素养				形象搭配魔方之外在仪表搭配层面（下）	25	
14980	德	公民素养				形象搭配魔方之内在心理搭配层面	25	
14981	德	公民素养				形象搭配魔方之场合时势搭配层面	25	
14982	德	公民素养				形象搭配魔方之礼仪姿态搭配层面	25	
14983	德	公民素养				形象搭配魔方之行业岗位搭配层面	25	
14984	德	公民素养				形象搭配魔方之人际关系搭配层面及综合运用	25	
14985	德	公民素养	1649	突发事件社区化解	8	突发事件社区化解1	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3926&wareInfoId=3927
14986	德	公民素养				突发事件社区化解2	25	
14987	德	公民素养				突发事件社区化解3	25	
14988	德	公民素养				突发事件社区化解4	25	
14989	德	公民素养				突发事件社区化解5	25	
14990	德	公民素养				突发事件社区化解6	25	
14991	德	公民素养				突发事件社区化解7	25	
14992	德	公民素养				突发事件社区化解8	25	
14993	康	家庭照护	1650	家庭急救	9	急救概论	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3916&wareInfoId=3917
14994	康	家庭照护				心肺复苏的救治程序与步骤	20	
14995	康	家庭照护				心肺复苏救治程序回顾与气管异物救治	20	
14996	康	家庭照护				冠心病心率失常突发的紧急救治	20	
14997	康	家庭照护				突发脑出血哮喘的紧急救治	20	
14998	康	家庭照护				脑血栓糖尿病昏迷触电毒虫咬伤及止血的方法	22	
14999	康	家庭照护				癫痫病突发溺水中暑的紧急救治	21	
15000	康	家庭照护				急性中毒的紧急救治	20	
15001	康	家庭照护				骨折头部外伤及其伤口的现场处理	21	
15002	德	公民素养	1651	社会交往之道	4	中国是礼仪之邦	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
15003	德	公民素养				内修素养和外塑形象	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15004	德	公民素养	1651	社会交往之道	4	见面礼仪和交谈礼仪	25	y?courseId=3892&wareInfoId=3893
15005	德	公民素养				沟通礼仪之非语言沟通	25	
15006	德	公民素养	1652	社会学与生活	22	教育的冲突论观点	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=3869&wareInfoId=3870
15007	德	公民素养				教育的功能论观点	11	
15008	德	公民素养				精英如何维持社会分层	8	
15009	德	公民素养				米德的自我理论	7	
15010	德	公民素养				权威的类型	9	
15011	德	公民素养				如何看待健康和疾病	7	
15012	德	公民素养				社会性别不平等的表现	9	
15013	德	公民素养				社会学视角下的宗教	9	
15014	德	公民素养				什么决定社会阶级	9	
15015	德	公民素养				什么是冲突论	9	
15016	德	公民素养				什么是互动论	7	
15017	德	公民素养				什么是家庭	8	
15018	德	公民素养				什么是社会地位	8	
15019	德	公民素养				什么是社会角色	7	
15020	德	公民素养				什么是社会控制	9	
15021	德	公民素养				什么是社会群体	7	
15022	德	公民素养				什么是越轨	6	
15023	德	公民素养				韦伯的科层制	10	
15024	德	公民素养				为什么会越轨	9	
15025	德	公民素养				为什么社会分层普遍存在	9	
15026	德	公民素养				文化由哪些要素组成	10	
15027	德	公民素养				越轨的社会功能	8	
15028	为	职业技能	1653	足部保健师技能培训	6	足部保健按摩的基础知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla y?courseId=3862&wareInfoId=3863
15029	为	职业技能				常用足部反射区及按摩手法（一）	30	
15030	为	职业技能				常用足部反射区及按摩手法（二）	30	
15031	为	职业技能				足部保健按摩对常见疾病的辅助疗法（一）	30	
15032	为	职业技能				足部保健按摩对常见疾病的辅助疗法（二）	30	
15033	为	职业技能				足部保健按摩的服务流程	30	
15034	为	职业技能	1654	儿科护理	6	儿科护理01	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
15035	为	职业技能				儿科护理02	25	
15036	为	职业技能				儿科护理03	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15037	为	职业技能	1654	儿科护理	6	儿科护理04	24	y?courseId=3855&wareInfoId=3856
15038	为	职业技能				儿科护理05	30	
15039	为	职业技能				儿科护理06	25	
15040	为	职业技能	1655	妇产科护理	4	妇产科护理01	22	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3850&wareInfoId=3851
15041	为	职业技能				妇产科护理02	23	
15042	为	职业技能				妇产科护理03	24	
15043	为	职业技能				妇产科护理04	22	
15044	为	职业技能	1656	护理学基础	10	护理学基础01	26	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3839&wareInfoId=3840
15045	为	职业技能				护理学基础02	24	
15046	为	职业技能				护理学基础03	20	
15047	为	职业技能				护理学基础04	25	
15048	为	职业技能				护理学基础05	30	
15049	为	职业技能				护理学基础06	13	
15050	为	职业技能				护理学基础07	33	
15051	为	职业技能				护理学基础08	15	
15052	为	职业技能				护理学基础09	28	
15053	为	职业技能				护理学基础10	12	
15054	德	时代前沿				人类成长与社会环境01课程的基本框架和主要内容	45	
15055	德	时代前沿				人类成长与社会环境02人类行为与社会环境的关系	45	
15056	德	时代前沿				人类成长与社会环境03课程的理论基础	46	
15057	德	时代前沿				人类成长与社会环境04性别与人类行为	46	
15058	德	时代前沿				人类成长与社会环境05家庭与人类行为	46	
15059	德	时代前沿				人类成长与社会环境06组织与人类行为	45	
15060	德	时代前沿				人类成长与社会环境07社区、社会政策与人类行为	46	
15061	德	时代前沿				人类成长与社会环境08胎儿期的行为发展	46	
15062	德	时代前沿				人类成长与社会环境09婴幼儿期的行为发展	48	
15063	德	时代前沿				人类成长与社会环境10儿童期的行为发展	45	
15064	德	时代前沿				人类成长与社会环境11青春期的行为发展	46	
15065	德	时代前沿				人类成长与社会环境12青年期的行为发展	46	
15066	德	时代前沿				人类成长与社会环境13中年期的行为发展	46	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15067	德	时代前沿	1657	人类成长与社会环境	49	人类成长与社会环境14老年期的行为发展	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3103&wareInfoId=3104
15068	德	公民素养				成功的老化	8	
15069	德	公民素养				儿童期的生理发展	10	
15070	德	公民素养				儿童友谊的发展阶段	4	
15071	德	公民素养				弗洛伊德精神分析理论	15	
15072	德	公民素养				家庭的功能及重要性	6	
15073	德	公民素养				家庭的基本特征和趋势	4	
15074	德	公民素养				家庭的形式	5	
15075	德	公民素养				家庭关系	5	
15076	德	公民素养				老年期发展的主要问题	14	
15077	德	公民素养				老年人的生理特点和学习能力	7	
15078	德	公民素养				男性更年期综合症	5	
15079	德	公民素养				青春期的社会发展婚恋	16	
15080	德	公民素养				青春期的心理学理论	15	
15081	德	公民素养				如何正确认识更年期	7	
15082	德	公民素养				社会政策的定义	7	
15083	德	公民素养				社区的意义	5	
15084	德	公民素养				身体意象	5	
15085	德	公民素养				胎儿的影响因素	13	
15086	德	公民素养				同龄群体的影响	4	
15087	德	公民素养				文化性别与生理性别	8	
15088	德	公民素养				我国社区工作的最新发展	5	
15089	德	公民素养				西方社区理论及发展经验	5	
15090	德	公民素养				新生儿的特征	4	
15091	德	公民素养				行为的标准区分	4	
15092	德	公民素养				行为学习理论	6	
15093	德	公民素养				性别的三个维度分析	4	
15094	德	公民素养				性别角色的社会化	5	
15095	德	公民素养				性别歧视	15	
15096	德	公民素养				学校的意义	4	
15097	德	公民素养				婴儿的生理发展及社会发展影响	10	
15098	德	公民素养				幼儿期的基本特征和自我发展	6	
15099	德	公民素养				中年期的社会发展——家庭生活	12	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15100	德	公民素养				影响性别角色社会化的因素	9	
15101	德	公民素养				组织的意义	5	
15102	德	公民素养				组织的组合方式	8	
15103	为	职业技能	1658	妇产科与儿科护理学	28	围生期保健（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3749&wareInfoId=3750
15104	为	职业技能				围生期保健（二）	25	
15105	为	职业技能				围生期保健（三）	25	
15106	为	职业技能				围生期保健（四）	25	
15107	为	职业技能				小儿生长发育（一）	25	
15108	为	职业技能				小儿生长发育（二）	25	
15109	为	职业技能				新生儿疾病患儿的护理（一）	25	
15110	为	职业技能				新生儿疾病患儿的护理（二）	25	
15111	为	职业技能				维生素D缺乏佝偻病	25	
15112	为	职业技能				营养性缺铁性贫血	25	
15113	为	职业技能				小儿腹泻及体液疗法（一）	25	
15114	为	职业技能				小儿腹泻及体液疗法（二）	25	
15115	为	职业技能				先天性心脏病患儿的护理（一）	25	
15116	为	职业技能				先天性心脏病患儿的护理（二）	25	
15117	为	职业技能				小儿结核病总论	25	
15118	为	职业技能				小儿惊厥的护理	25	
15119	为	职业技能				心跳呼吸骤停的急救和护理（一）	25	
15120	为	职业技能				心跳呼吸骤停的急救和护理（二）	25	
15121	为	职业技能				妊娠期高血压疾病患者的护理（一）	25	
15122	为	职业技能				妊娠期高血压疾病患者的护理（二）	25	
15123	为	职业技能				前置胎盘患者的护理	25	
15124	为	职业技能				胎盘早期剥离患者的护理	25	
15125	为	职业技能				妊娠合并心脏病患者的护理	25	
15126	为	职业技能				产后出血患者的护理	25	
15127	为	职业技能				女性生殖系统炎症患者的护理（一）	25	
15128	为	职业技能				女性生殖系统炎症患者的护理（二）	25	
15129	为	职业技能				妊娠滋养细胞疾病患者的护理（一）	25	
15130	为	职业技能				妊娠滋养细胞疾病患者的护理（二）	25	
15131	为	职业技能	1659	家政服务老人照料	1	安全保护	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3718&wareInfoId=3719

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15132	为	职业技能	1660	家庭服务员技能培训	12	家庭服务员技能培训01	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3679&wareInfoId=3680
15133	为	职业技能				家庭服务员技能培训10	30	
15134	为	职业技能				家庭服务员技能培训11	30	
15135	为	职业技能				家庭服务员技能培训12	30	
15136	为	职业技能				家庭服务员技能培训13	30	
15137	为	职业技能				家庭服务员技能培训14	30	
15138	为	职业技能				家庭服务员技能培训15	30	
15139	为	职业技能				家庭服务员技能培训16	30	
15140	为	职业技能				家庭服务员技能培训17	30	
15141	为	职业技能				家庭服务员技能培训18	30	
15142	为	职业技能				家庭服务员技能培训19	30	
15143	为	职业技能				家庭服务员技能培训20	30	
15144	为	职业技能	1661	服装裁剪师技能培训	10	服装裁剪的基本知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3668&wareInfoId=3669
15145	为	职业技能				男西装背心的裁剪方法	30	
15146	为	职业技能				男西裤的裁剪方法	30	
15147	为	职业技能				连衣裙的裁剪方法	30	
15148	为	职业技能				男衬衫的裁剪方法	30	
15149	为	职业技能				夹克衫的裁剪方法	30	
15150	为	职业技能				男西装的裁剪方法（上）	30	
15151	为	职业技能				男西装的裁剪方法（下）	30	
15152	为	职业技能				男大衣的裁剪方法	30	
15153	为	职业技能				旗袍的裁剪方法	30	
15154	为	职业技能	1662	电动缝纫工基本技能	2	电动缝纫工基本技能（一）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3652&wareInfoId=3653
15155	为	职业技能				电动缝纫工基本技能（二）	30	
15156	为	职业技能	1663	织补工	2	织补工（一）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3649&wareInfoId=3650
15157	为	职业技能				织补工（二）	30	
15158	乐	生活休闲	1664	教您清洗羽绒服	1	教您清洗羽绒服	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3647&wareInfoId=3648
15159	乐	生活休闲	1665	服装修改	2	服装修改（一）	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3644&wareInfoId=3645
15160	乐	生活休闲				服装修改（二）	28	
15161	为	职业技能	1666	洗衣师技能培	6	洗衣师技能培训（手语版）第1集	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla
15162	为	职业技能				洗衣师技能培训（手语版）第2集	30	
15163	为	职业技能				洗衣师技能培训（手语版）第3集	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15164	为	职业技能	1666	训	6	洗衣师技能培训（手语版）第4集	30	y?courseId=3637&wareInfoId=3638
15165	为	职业技能				洗衣师技能培训（手语版）第5集	30	
15166	为	职业技能				洗衣师技能培训（手语版）第6集	30	
15167	乐	手工	1667	服装设计	30	太阳裙（上）	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3606&wareInfoId=3607
15168	乐	手工				太阳裙（下）	15	
15169	乐	手工				褶裙（上）	13	
15170	乐	手工				褶裙（下）	14	
15171	乐	手工				面料褶裙	11	
15172	乐	手工				棉麻小褶裙	9	
15173	乐	手工				短款小蓬蓬裙	12	
15174	乐	手工				蝴蝶结	5	
15175	乐	手工				纱裙	8	
15176	乐	手工				包臀裙（上）	17	
15177	乐	手工				包臀裙（下）	13	
15178	乐	手工				A字裙（上）	12	
15179	乐	手工				A字裙（下）	13	
15180	乐	手工				开岔长裙（上）	9	
15181	乐	手工				开岔长裙（下）	10	
15182	乐	手工				连袖上衣	17	
15183	乐	手工				宽领上衣	16	
15184	乐	手工				白T恤	20	
15185	乐	手工				沙滩外衣	8	
15186	乐	手工				黑色背心	11	
15187	乐	手工				时尚长袖T恤	14	
15188	乐	手工				时尚长袖T恤（上）	11	
15189	乐	手工				时尚长袖T恤（中）	14	
15190	乐	手工				时尚长袖T恤（下）	11	
15191	乐	手工				旧衣服改造半身裙	7	
15192	乐	手工				旧衣服改造上衣	4	
15193	乐	手工				牛仔裤改造小挎包	5	
15194	乐	手工				缝纫机使用讲解	11	
15195	乐	手工				旗袍款式讲解系列（上）	8	
15196	乐	手工				旗袍款式讲解系列（下）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15197	为	职业技能	1668	美发美容与形象设计	20	白领职业妆	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3585&wareInfoId=3586
15198	为	职业技能				波浪造型技法	29	
15199	为	职业技能				创意染发	29	
15200	为	职业技能				低角度剪发技术与造型	29	
15201	为	职业技能				高角度修剪与造型	29	
15202	为	职业技能				混合角度修剪造型	29	
15203	为	职业技能				基础美甲	29	
15204	为	职业技能				基础烫发	29	
15205	为	职业技能				流行烫发	29	
15206	为	职业技能				面部护理	29	
15207	为	职业技能				盘发技法	29	
15208	为	职业技能				盘发造型设计应用	29	
15209	为	职业技能				漂染技术	29	
15210	为	职业技能				日常盘发造型	29	
15211	为	职业技能				身体护理	29	
15212	为	职业技能				头发护理	29	
15213	为	职业技能				晚宴盘发技术	29	
15214	为	职业技能				晚宴妆	29	
15215	为	职业技能				洗发	29	
15216	为	职业技能				新娘妆	29	
15217	为	职业技能	1669	电器使用和日常维护	1	家用电器的使用与保养	49	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3583&wareInfoId=3584
15218	为	职业技能	1670	居家宠物植物养护	2	家庭宠物饲养	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3580&wareInfoId=3581
15219	为	职业技能				家庭花卉的管理	24	
15220	为	职业技能	1671	美容师技能培训	12	美容的基础知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3567&wareInfoId=3568
15221	为	职业技能				美容护肤的基本方法	30	
15222	为	职业技能				面部的美容护肤方法	30	
15223	为	职业技能				头部眼部唇部的护理方法	30	
15224	为	职业技能				手部肩颈部腹部的护理方法	30	
15225	为	职业技能				修饰类美容的方法	30	
15226	为	职业技能				常用的化妆用品、用具	30	
15227	为	职业技能				面部及眼部的化妆方法	30	
15228	为	职业技能				眉唇鼻部及颊部的化妆方法	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15229	为	职业技能				时尚生活妆的化妆方法	30	
15230	为	职业技能				晚宴妆的化妆方法	31	
15231	为	职业技能				新娘妆的化妆方法	30	
15232	为	职业技能	1672	发型师技能培训	10	常用的美发用具及用品	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3556&wareInfoId=3557
15233	为	职业技能				发型设计与修剪的基本知识	30	
15234	为	职业技能				基本形发型的修剪方法	30	
15235	为	职业技能				男士常见发型的修剪方法	30	
15236	为	职业技能				女士常见发型的修剪方法	30	
15237	为	职业技能				女士时尚发型的修剪方法	30	
15238	为	职业技能				美发的吹风与造型	30	
15239	为	职业技能				烫发与造型	30	
15240	为	职业技能				美发的漂、染技术	30	
15241	为	职业技能				盘发与造型	30	
15242	乐	生活休闲	1673	给爸妈最贴心的家居	5	给爸妈一个贴心的厨房	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3540&wareInfoId=3541
15243	乐	生活休闲				给爸妈一个贴心的客厅	10	
15244	乐	生活休闲				给爸妈一个贴心的卫浴间	9	
15245	乐	生活休闲				给爸妈一个贴心的卧室	9	
15246	乐	生活休闲				为爸妈选一套贴心的家具	7	
15247	为	农业养殖	1674	中级果树园艺工	5	果树与果树品种识别	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3532&wareInfoId=3533
15248	为	农业养殖				建园与果园管理01	30	
15249	为	农业养殖				建园与果园管理02	31	
15250	为	农业养殖				建园与果园管理03	30	
15251	为	农业养殖				果树病虫害防治与采收	30	
15252	为	农业养殖	1675	高级果树园艺工	1	果园管理	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3530&wareInfoId=3531
15253	康	中医保健	1676	常见病的中医推拿疗法	15	驱散风寒感冒的中医推拿调理	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3527&wareInfoId=66490
15254	康	中医保健				指尖轻摆摆动类手法	5	
15255	康	中医保健				平稳血压高血压的中医推拿疗法	7	
15256	康	中医保健				力透肌骨挤压与叩击类手法	8	
15257	康	中医保健				舒缓腰肌急性腰肌扭伤与劳损的推拿疗法	7	
15258	康	中医保健				摩挲舒缓摩擦类手法	6	
15259	康	中医保健				护颈有道颈部损伤的中医推拿修复	5	
15260	康	中医保健				关节灵动运动关节类手法	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15261	康	中医保健		推拿疗法		上肢养生自我推拿保健技巧	4	y?courseId=3527&wareInfoId=66490
15262	康	中医保健				热敷舒体中医推拿热敷方法	5	
15263	康	中医保健				安神助眠失眠的中医推拿疗法	6	
15264	康	中医保健				缓解头痛头痛与落枕的推拿调理	6	
15265	康	中医保健				和胃止痛胃脘痛的中医推拿治疗	6	
15266	康	中医保健				自我保健眼睛与腰部的推拿养生	4	
15267	康	中医保健				关节康复肘部与踝关节扭伤的推拿疗法	6	
15268	康	中医保健	1677	常见疾病的经穴保健按摩疗法	3	常见疾病的经穴保健按摩疗法（一）	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3523&wareInfoId=3524
15269	康	中医保健				常见疾病的经穴保健按摩疗法（二）	10	
15270	康	中医保健				常见疾病的经穴保健按摩疗法（三）	10	
15271	康	中医保健	1678	常用腧穴的中医推拿疗法	9	肺经与大肠经润肺排毒，畅通肠道	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3519&wareInfoId=66483
15272	康	中医保健				经外奇穴激活身体潜能，平衡气血	5	
15273	康	中医保健				胃经与脾经养胃健脾，消食化积	5	
15274	康	中医保健				心经与小肠经养心安神，促进吸收	7	
15275	康	中医保健				膀胱经强化腰背，利尿排毒	11	
15276	康	中医保健				肾经与心包经养肾强心，安神定志	5	
15277	康	中医保健				三焦经与肝经畅通三焦，疏肝解郁	4	
15278	康	中医保健				胆经促进消化，利胆解毒	5	
15279	康	中医保健				任脉与督脉调和阴阳，平衡身心	9	
15280	康	中医保健	1679	零基础学养生：中医教您巧用穴位养身体	5	手三阴经的穴位分布及主治病症	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3513&wareInfoId=3514
15281	康	中医保健				奇经八脉的穴位分布及主治病症	8	
15282	康	中医保健				手三阳经的穴位分布及主治病症	10	
15283	康	中医保健				足三阴经的穴位分布及主治病症	10	
15284	康	中医保健				足三阳经的穴位分布及主治病症	21	
15285	康	中医保健	1680	穴位保健按摩的基础知识	3	穴位保健按摩的基础知识（一）	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3488&wareInfoId=3489
15286	康	中医保健				穴位保健按摩的基础知识（二）	19	
15287	康	中医保健				穴位保健按摩的基础知识（三）	4	
15288	康	中医保健	1681	中医推拿的常见手法	2	中医推拿的常见手法（一）	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3485&wareInfoId=3486
15289	康	中医保健				中医推拿的常见手法（二）	12	
15290	康	中医保健	1682	中医推拿基础知识	3	中医推拿基础知识（一）	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3481&wareInfoId=3482
15291	康	中医保健				中医推拿基础知识（二）	9	
15292	康	中医保健				中医推拿基础知识（三）	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15293	德	隔代教育				“养不教，父之过”？——父子关系与婴儿发展	8	
15294	德	隔代教育				埃里克森心理社会发展理论	8	
15295	德	隔代教育				爱笑的宝宝更聪明——儿童积极情绪的发展	8	
15296	德	隔代教育				宝宝气质的分类与特性	8	
15297	德	隔代教育				宝宝如何学习语言？——儿童语言习得实验	6	
15298	德	隔代教育				宝宝是记得快、忘得快吗？——婴幼儿记忆的产生与发展	8	
15299	德	隔代教育				宝宝是看不到就想不到吗？——客体永久性实验研究	7	
15300	德	隔代教育				宝宝注意能够持续多久？——儿童注意稳定性研究	6	
15301	德	隔代教育				别让孩子成为离婚的牺牲品——离婚对儿童的影响	7	
15302	德	隔代教育				布朗芬布伦纳社会生态系统论	7	
15303	德	隔代教育				从行走训练实验看婴儿粗动作的发展	10	
15304	德	隔代教育				儿童的攻击性行为是习得的吗？——班杜拉的社会学习理论	6	
15305	德	隔代教育				儿童思维的自我中心化——皮亚杰的三山实验	8	
15306	德	隔代教育				儿童早期情绪体验	7	
15307	德	隔代教育				儿童自我认识的诞生——点红实验	8	
15308	德	隔代教育				该让孩子看电视吗？——电视对儿童发展的影响	8	
15309	德	隔代教育				哪个杯子的可乐更多？——皮亚杰的系列守恒实验	10	
15310	德	隔代教育				男孩女孩的左右脑功能差异在哪里	7	
15311	德	隔代教育				你想要成为怎样的父母	8	
15312	德	隔代教育				你知道新生儿的“超能力”吗？——新生儿反射	8	
15313	德	隔代教育				陪伴，才是对孩子最好的爱——儿童依恋	8	
15314	德	隔代教育				皮格马利翁效应——教师期望对儿童心理发展的影响	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15315	德	隔代教育	1683	儿童心理学（一）	50	请让您的孩子学会等待	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3430&wareInfoId=3431
15316	德	隔代教育				让孩子学会感同身受——儿童移情能力的发展	7	
15317	德	隔代教育				如何让宝宝生长发育更健康呢	10	
15318	德	隔代教育				什么才是好朋友？——友谊对儿童发展的影响	8	
15319	德	隔代教育				什么样的孩子更受同伴欢迎？——儿童同伴关系的类型和影响因素	9	
15320	德	隔代教育				什么影响了孩子的智力？——儿童智力影响因素研究	6	
15321	德	隔代教育				是什么影响了宝宝的语言发展——影响语言发展的因素	7	
15322	德	隔代教育				同龄互动、混龄互动与儿童社会性发展	7	
15323	德	隔代教育				维果斯基的最近发展区理论	7	
15324	德	隔代教育				我是男孩还是女孩标清	8	
15325	德	隔代教育				无声的听众？——婴儿的语音知觉实验	6	
15326	德	隔代教育				先出生比后出生更聪明吗？——出生顺序对孩子智力影响研究	7	
15327	德	隔代教育				小儿难养？——儿童气质拟合模型	5	
15328	德	隔代教育				小明为何如此有音乐才华？——遗传与环境的相互作用	8	
15329	德	隔代教育				小明为什么爱打人？——儿童的攻击性行为	5	
15330	德	隔代教育				小明越来越自私、小气了吗？——幼儿的物权意识	7	
15331	德	隔代教育				学前儿童情绪调节能力的发展	8	
15332	德	隔代教育				婴儿能听到和记住声音吗？——“帽子里的猫”研究	8	
15333	德	隔代教育				婴幼儿更喜欢看什么？——范茨的视觉偏好实验	8	
15334	德	隔代教育				婴幼儿具有大小恒常性吗？——鲍尔物体大小知觉的恒常性实验	8	
15335	德	隔代教育				婴幼儿具有深度知觉的能力吗？——吉布森和沃克的“视觉悬崖”实验	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15336	德	隔代教育				游戏中的幼儿	8	
15337	德	隔代教育				幼儿如何理解句子	7	
15338	德	隔代教育				越早学习写字越好吗？——幼儿精细动作发展	7	
15339	德	隔代教育				怎样能够记住更多？——儿童记忆策略发展实验研究	9	
15340	德	隔代教育				长身体才是孩子成长的第一要务——儿童身体生长发育	8	
15341	德	隔代教育				正确处理孩子的犯错行为——自我意识情绪	9	
15342	德	隔代教育				做孩子的安全基地——儿童依恋的类型和影响因素	7	
15343	德	隔代教育	1684	趣味科学小实验	30	纸尿裤的秘密	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=100&wareInfoId=101
15344	德	隔代教育				团结的钉子	5	
15345	德	隔代教育				谁主沉浮	5	
15346	德	隔代教育				能去能回	5	
15347	德	隔代教育				谁的吹力大	5	
15348	德	隔代教育				弯曲的光线	5	
15349	德	隔代教育				杂技易拉罐	5	
15350	德	隔代教育				纸尖上的硬币	5	
15351	德	隔代教育				化学火箭	5	
15352	德	隔代教育				瓶中吹气球	5	
15353	德	隔代教育				巧吸蛋黄	5	
15354	德	隔代教育				看不见的珠子	5	
15355	德	隔代教育				不沉的针	5	
15356	德	隔代教育				哪个更长	5	
15357	德	隔代教育				有记忆的金属	5	
15358	德	隔代教育				点得着的方糖	5	
15359	德	隔代教育				橙汁破气球	5	
15360	德	隔代教育				漂浮的乒乓球	5	
15361	德	隔代教育				看不见的玻璃	5	
15362	德	隔代教育				坚实的纸筒	5	
15363	德	隔代教育				烧钱	5	
15364	德	隔代教育				有喜有忧	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15365	德	隔代教育				忽明忽暗	5	
15366	德	隔代教育				掉不下来的锤子	5	
15367	德	隔代教育				大钱进小洞	5	
15368	德	隔代教育				莫比乌斯带	5	
15369	德	隔代教育				牛奶抽象画	5	
15370	德	隔代教育				气球躺钉板	5	
15371	德	隔代教育				魔法沙子	5	
15372	德	隔代教育				龙蛋	5	
15373	德	隔代教育				幼儿园组织与管理01专题一幼儿园管理概述（上）	25	
15374	德	隔代教育				幼儿园组织与管理02专题一幼儿园管理概述（下）	25	
15375	德	隔代教育				幼儿园组织与管理03专题二幼儿园园长负责制内涵与保障条件（上）	25	
15376	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题一幼儿园管理概述（上）	25	
15377	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题一幼儿园管理概述（下）	25	
15378	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题七幼儿园组织文化建设（上）	25	
15379	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题七幼儿园组织文化建设（下）	25	
15380	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题三幼儿园的目标管理（上）	25	
15381	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题三幼儿园的目标管理（下）	25	
15382	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题九幼儿园教研活动的组织与管理（上）	25	
15383	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题九幼儿园教研活动的组织与管理（下）	25	
15384	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题二幼儿园园长负责制内涵与保障条件（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15385	德	隔代教育	1685	幼儿园组织与管理	32	幼儿园组织与管理专题二幼儿园园长负责制内涵与保障条件（下）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3319&wareInfoId=3320
15386	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题五幼儿园一日活动安排与班级管理（上）	25	
15387	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题五幼儿园一日活动安排与班级管理（下）	25	
15388	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题八幼儿园安全工作管理（上）	25	
15389	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题八幼儿园安全工作管理（下）	25	
15390	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题六保教队伍建设与管理（上）	25	
15391	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题六保教队伍建设与管理（下）	25	
15392	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十幼儿园公共关系（上）	25	
15393	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十幼儿园公共关系（下）	25	
15394	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十一幼儿园的组织文化建设（上）	25	
15395	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十一幼儿园的组织文化建设（下）	25	
15396	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十三幼儿园的用人之道——教师队伍建设（上）	25	
15397	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十三幼儿园的用人之道——教师队伍建设（下）	25	
15398	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十二幼儿园班级管理的艺术（上）	25	
15399	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十二幼儿园班级管理的艺术（下）	25	
15400	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十四总园模式的管理经验分享（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15401	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题十四总园模式的管理经验分享（下）	25	
15402	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题四幼儿园保教工作管理（上）	25	
15403	德	隔代教育				幼儿园组织与管理专题四幼儿园保教工作管理（下）	25	
15404	德	隔代教育				言语交际02修辞与言语交际（上）	25	
15405	德	隔代教育	1686	言语交际	14	言语交际01课程简介	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3317&wareInfoId=3318
15406	德	隔代教育				言语交际03修辞与言语交际（下）	25	
15407	德	隔代教育				言语交际04言语交际的策略（上）	25	
15408	德	隔代教育				言语交际05言语交际的策略（下）	25	
15409	德	隔代教育				言语交际06词语的锤炼（上）	25	
15410	德	隔代教育				言语交际07词语的锤炼（下）	25	
15411	德	隔代教育				言语交际08句子的选择（上）	25	
15412	德	隔代教育				言语交际09句子的选择（下）	25	
15413	德	隔代教育				言语交际10修辞格的运用（上）	25	
15414	德	隔代教育				言语交际11修辞格的运用（下）	25	
15415	德	隔代教育				言语交际12语体的运用（上）	25	
15416	德	隔代教育				言语交际13语体的运用（下）	25	
15417	德	隔代教育				言语交际14言语的风格（上）	25	
15418	德	隔代教育				言语交际15言语的风格（下）	25	
15419	德	时代前沿	1687	中国水安全体系建设之路	6	认识水资源	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3308&wareInfoId=3309
15420	德	时代前沿				水问题之源	24	
15421	德	时代前沿				水环境的演变	24	
15422	德	时代前沿				水生态文明	24	
15423	德	时代前沿				水文明生态之路	24	
15424	德	时代前沿				水安全体系的科学基石	24	
15425	为	职业技能	1688	卫生常识	2	清洁卫生	48	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3305&wareInfoId=3306
15426	为	职业技能				老人护理必备常识	11	
15427	德	隔代教育				学前教育学01	46	
15428	德	隔代教育				学前教育学02	46	
15429	德	隔代教育				学前教育学03	46	
15430	德	隔代教育				学前教育学04	46	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15431	德	隔代教育	1689	学前教育学	11	学前教育学05	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3303&wareInfoId=3304
15432	德	隔代教育				学前教育学06	46	
15433	德	隔代教育				学前教育学07	46	
15434	德	隔代教育				学前教育学08	46	
15435	德	隔代教育				学前教育学09	46	
15436	德	隔代教育				学前教育学10	45	
15437	德	隔代教育				学前教育学11	46	
15438	康	食品营养	1690	老年人营养配餐	2	老年人营养配餐二	23	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3300&wareInfoId=3301
15439	康	食品营养				老年人营养配餐三	26	
15440	康	食品营养	1691	营养美味煲汤	7	家常开胃汤二	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3277&wareInfoId=3278
15441	康	食品营养				家常开胃汤一	15	
15442	康	食品营养				美容瘦身汤二	11	
15443	康	食品营养				四季滋补汤二	14	
15444	康	食品营养				四季滋补汤一	14	
15445	康	食品营养				养生保健汤二	15	
15446	康	食品营养				养生保健汤一	13	
15447	德	隔代教育	1692	学前儿童健康教育	20	学前儿童健康教育01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3256&wareInfoId=3257
15448	德	隔代教育				学前儿童健康教育02	50	
15449	德	隔代教育				学前儿童健康教育03	50	
15450	德	隔代教育				学前儿童健康教育04	50	
15451	德	隔代教育				学前儿童健康教育05	50	
15452	德	隔代教育				学前儿童健康教育06	50	
15453	德	隔代教育				学前儿童健康教育07	50	
15454	德	隔代教育				学前儿童健康教育08	50	
15455	德	隔代教育				学前儿童健康教育09	50	
15456	德	隔代教育				学前儿童健康教育10	50	
15457	德	隔代教育				学前儿童音乐教育01	50	
15458	德	隔代教育				学前儿童音乐教育02	50	
15459	德	隔代教育				学前儿童音乐教育03	50	
15460	德	隔代教育				学前儿童音乐教育04	50	
15461	德	隔代教育				学前儿童音乐教育05	50	
15462	德	隔代教育				学前儿童音乐教育06	50	
15463	德	隔代教育				学前儿童音乐教育07	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15464	德	隔代教育				学前儿童音乐教育08	50	
15465	德	隔代教育				学前儿童音乐教育09	50	
15466	德	隔代教育				学前儿童音乐教育10	50	
15467	德	隔代教育	1693	学前儿童卫生与保健	28	学前儿童卫生与保健01学前儿童脑与神经解剖特点与保健	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3227&wareInfoId=3228
15468	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健02学前儿童眼的特点与保健	25	
15469	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健03学前儿童运动系统的特点与卫生	25	
15470	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健04学前儿童呼吸系统的特点与卫生	25	
15471	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健05学前儿童循环系统的特点与卫生	25	
15472	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健06学前儿童泌尿系统特点与卫生	25	
15473	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健07生长发育规律及影响因素	25	
15474	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健08生长发育的评价与实操	25	
15475	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健09学前儿童心理卫生一般问题	25	
15476	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健10学前儿童常见心理问题的矫治	25	
15477	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健11学前儿童的营养需求	25	
15478	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健12学前儿童膳食卫生	25	
15479	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健13学前儿童食物中毒的预防	25	
15480	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健14幼儿园一日生活制度卫生	25	
15481	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健15幼儿园一日生活各环节卫生	25	
15482	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健16学前儿童体育锻炼卫生	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15483	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健17学前儿童常见传染病预防与护理（上）	25	
15484	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健18学前儿童常见传染病预防与护理（下）	25	
15485	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健19学前儿童常见病的预防与护理	25	
15486	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健20急救原则与急救方法	25	
15487	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健21托幼机构意外事故的预防和急救处理（上）	25	
15488	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健22托幼机构意外事故的预防和急救处理（下）	25	
15489	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健23健康检查	25	
15490	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健24预防接种制度建设和消毒制度	25	
15491	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健25幼儿园设备的卫生要求	25	
15492	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健26聋童的身心特点及养护卫生	25	
15493	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健27智力落后儿童的身心特点及养护卫生	25	
15494	德	隔代教育				学前儿童卫生与保健28超长儿童的身心特点及养护卫生	25	
15495	德	隔代教育	1694	学前儿童发展心理学	12	学前儿童美术教育01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=220&wareInfoId=256
15496	德	隔代教育				学前儿童美术教育02	50	
15497	德	隔代教育				学前儿童发展心理学01	47	
15498	德	隔代教育				学前儿童发展心理学02	48	
15499	德	隔代教育				学前儿童发展心理学03	47	
15500	德	隔代教育				学前儿童发展心理学04	47	
15501	德	隔代教育				学前儿童发展心理学05	46	
15502	德	隔代教育				学前儿童发展心理学06	47	
15503	德	隔代教育				学前儿童发展心理学07	48	
15504	德	隔代教育				学前儿童发展心理学08	46	
15505	德	隔代教育				学前儿童发展心理学09	46	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15506	德	隔代教育				学前儿童发展心理学10	47	
15507	德	隔代教育	1695	儿童心理学(二)	28	儿童心理学01绪论（1）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3193&wareInfoId=3194
15508	德	隔代教育				儿童心理学02绪论（2）	25	
15509	德	隔代教育				儿童心理学03胎儿及新生儿的发展（1）	25	
15510	德	隔代教育				儿童心理学04胎儿及新生儿的发展（2）	25	
15511	德	隔代教育				儿童心理学05幼儿生理的发展（1）	25	
15512	德	隔代教育				儿童心理学06幼儿生理的发展（2）	25	
15513	德	隔代教育				儿童心理学07幼儿生理的发展（3）幼儿动作的发展（1）	25	
15514	德	隔代教育				儿童心理学08幼儿动作的发展（2）	25	
15515	德	隔代教育				儿童心理学09早期的认知发展（1）	25	
15516	德	隔代教育				儿童心理学10早期的认知发展（2）	25	
15517	德	隔代教育				儿童心理学11学前儿童的认知发展（1）	25	
15518	德	隔代教育				儿童心理学12学前儿童的认知发展（2）	25	
15519	德	隔代教育				儿童心理学13学前儿童的智力发展（1）	25	
15520	德	隔代教育				儿童心理学14学前儿童的智力发展（2）	25	
15521	德	隔代教育				儿童心理学15情绪体验与情绪表达的发展（1）	25	
15522	德	隔代教育				儿童心理学16情绪体验与情绪表达的发展（2）	25	
15523	德	隔代教育				儿童心理学17情绪理解能力与情绪调控能力的发展（1）	25	
15524	德	隔代教育				儿童心理学18情绪理解能力与情绪调控能力的发展（2）	25	
15525	德	隔代教育				儿童心理学19气质和早期关系的建立（1）	25	
15526	德	隔代教育				儿童心理学20气质和早期关系的建立（2）	25	
15527	德	隔代教育				儿童心理学21自我的发展（1）	25	
15528	德	隔代教育				儿童心理学22自我的发展（2）	25	
15529	德	隔代教育				儿童心理学23家庭与儿童发展（1）	25	
15530	德	隔代教育				儿童心理学24家庭与儿童发展（2）	25	
15531	德	隔代教育				儿童心理学25家庭与儿童发展（3）	25	
15532	德	隔代教育				儿童心理学26同伴与儿童发展（1）	25	
15533	德	隔代教育				儿童心理学27同伴与儿童发展（2）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15534	德	隔代教育				儿童心理学28同伴与儿童发展（3）	25	
15535	康	食品营养	1696	家庭营养早餐制作	5	西式营养早餐制作	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3187&wareInfoId=3188
15536	康	食品营养				营养早餐面点类制作	29	
15537	康	食品营养				营养早餐小菜类制作二	16	
15538	康	食品营养				营养早餐小菜类制作一	13	
15539	康	食品营养				营养早餐粥糊浆汁类制作	28	
15540	德	隔代教育	1697	幼儿园课程论	9	幼儿园课程论01	46	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3185&wareInfoId=3186
15541	德	隔代教育				幼儿园课程论02	46	
15542	德	隔代教育				幼儿园课程论03	47	
15543	德	隔代教育				幼儿园课程论04	45	
15544	德	隔代教育				幼儿园课程论05	47	
15545	德	隔代教育				幼儿园课程论06	48	
15546	德	隔代教育				幼儿园课程论07	48	
15547	德	隔代教育				幼儿园课程论08	46	
15548	德	隔代教育				幼儿园课程论09	47	
15549	德	隔代教育	1698	幼儿园课程与活动设计	28	幼儿园课程与活动设计01	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3176&wareInfoId=3177
15550	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计02	25	
15551	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计03	25	
15552	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计04	25	
15553	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计05	25	
15554	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计06	25	
15555	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计07	25	
15556	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计08	25	
15557	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计09	25	
15558	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计10	25	
15559	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计11	25	
15560	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计12	25	
15561	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计13	25	
15562	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计14	25	
15563	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计15	25	
15564	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计16	25	
15565	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计17	25	
15566	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计18	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15567	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计19	25	
15568	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计20	25	
15569	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计21	25	
15570	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计22	25	
15571	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计23	25	
15572	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计24	25	
15573	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计25	25	
15574	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计26	25	
15575	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计27	25	
15576	德	隔代教育				幼儿园课程与活动设计28	25	
15577	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具01游戏及经典游戏理论（上）	25	
15578	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具02游戏及经典游戏理论（下）	25	
15579	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具03精神分析学派游戏理论（上）	25	
15580	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具04精神分析学派游戏理论（下）	25	
15581	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具05认知发展学派的游戏理论（上）	25	
15582	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具06认知发展学派的游戏理论（下）	25	
15583	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具07社会文化历史学派的游戏理论（上）	25	
15584	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具08社会文化历史学派的游戏理论（下）	25	
15585	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具09游戏环境的创设（上）	25	
15586	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具10游戏环境的创设（下）	25	
15587	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具11幼儿园游戏的介入指导（上）	25	
15588	德	隔代教育	1699	幼儿游戏与玩具	28	幼儿游戏与玩具12幼儿园游戏的介入指导（下）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3174&wareInfoId=3175
15589	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具13幼儿游戏的观察（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15590	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具14幼儿游戏的观察（下）	25	
15591	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具15幼儿园游戏的评价（上）	25	
15592	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具16幼儿园游戏的评价（下）	25	
15593	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具17角色游戏（上）1	25	
15594	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具18角色游戏（上）2	25	
15595	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具19角色游戏（下）1	25	
15596	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具20角色游戏（下）2	25	
15597	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具21结构游戏（上）	25	
15598	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具22结构游戏（下）	25	
15599	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具23规则游戏、表演游戏（上）	25	
15600	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具24规则游戏、表演游戏（下）	25	
15601	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具25幼儿园玩具概述（上）	25	
15602	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具26幼儿园玩具概述（下）	25	
15603	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具27幼儿园玩教具的制作与利用（上）	25	
15604	德	隔代教育				幼儿游戏与玩具28幼儿园玩教具的制作与利用(下)	25	
15605	为	职业技能	1700	养老护理员	14	老年人的生活护理	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3157&wareInfoId=3158
15606	为	职业技能				养老护理员（一）	5	
15607	为	职业技能				养老护理员（五）	6	
15608	为	职业技能				养老护理员（四）	10	
15609	为	职业技能				养老护理员（十一）	8	
15610	为	职业技能				养老护理员（十三）	5	
15611	为	职业技能				养老护理员（十二）	8	
15612	为	职业技能				养老护理员（十）	5	
15613	为	职业技能				养老护理员（三）	17	
15614	为	职业技能				养老护理员（七）	4	
15615	为	职业技能				养老护理员（六）	5	
15616	为	职业技能				养老护理员（九）	6	
15617	为	职业技能				养老护理员（二）	20	
15618	为	职业技能				养老护理员（八）	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15619	德	时代前沿	1701	生物质能源与现代生活	2	生物质能源与现代生活01生物质能源与现代生活（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3142&wareInfoId=3143
15620	德	时代前沿				生物质能源与现代生活02生物质能源与现代生活（下）	24	
15621	为	职业技能	1702	母乳喂养指导	1	母乳喂养	16	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3140&wareInfoId=3141
15622	为	职业技能	1703	产妇侧切及手术伤口的清洁	2	外阴擦洗	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3137&wareInfoId=3138
15623	为	职业技能				阴道冲洗	11	
15624	为	职业技能	1704	形体恢复指导	1	产后瑜伽	83	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3135&wareInfoId=3136
15625	为	职业技能	1705	新生儿日常护理	1	新生儿日常护理	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3133&wareInfoId=3134
15626	康	家庭照护	1706	新生儿洗澡、新生儿抚触	2	婴儿抚触	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3130&wareInfoId=3131
15627	为	职业技能				婴儿沐浴	11	
15628	德	时代前沿	1707	百名院士讲科普-大科学装置	9	CIADS装置及我国ADS研究进展介绍	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3120&wareInfoId=3121
15629	德	时代前沿				大科学装置与高能宇宙线起源的探索	24	
15630	德	时代前沿				高能同步辐射X射线光源的科学应用目标	24	
15631	德	时代前沿				郭守敬望远镜(LAMOST)天体光谱巡天	24	
15632	德	时代前沿				上海光源应用成果与展望	24	
15633	德	时代前沿				稳态强磁场装置及其科学研究	24	
15634	德	时代前沿				我国的中微子实验	24	
15635	德	时代前沿				重离子加速器促进核科学前沿与多学科交叉发展	24	
15636	德	时代前沿				综合极端条件下的重大科学问题	24	
15637	德	隔代教育	1708	中小学生情商口才递进式训练	16	中小学生情商口才递进式训练01	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3118&wareInfoId=3119
15638	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练02	25	
15639	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练03	25	
15640	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练04	25	
15641	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练05	25	
15642	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练06	25	
15643	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练07	25	
15644	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练08	25	
15645	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练09	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15646	德	隔代教育		练		中小学生情商口才递进式训练10	25	
15647	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练11	25	
15648	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练12	25	
15649	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练13	25	
15650	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练14	25	
15651	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练15	25	
15652	德	隔代教育				中小学生情商口才递进式训练16	25	
15653	德	隔代教育	1709	成功课堂要素分析	20	科学探究式教学活动的设计与实施（上）	47	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3082&wareInfoId=3083
15654	德	隔代教育				科学探究式教学活动的设计与实施（下）	50	
15655	德	隔代教育				利用问题连续体理论展开教学（上）	39	
15656	德	隔代教育				利用问题连续体理论展开教学（下）	50	
15657	德	隔代教育				深钻文本提高阅读教学实效第1节	62	
15658	德	隔代教育				深钻文本提高阅读教学实效第2节	49	
15659	德	隔代教育				深钻文本提高阅读教学实效第3节	52	
15660	德	隔代教育				深钻文本提高阅读教学实效第4节	51	
15661	德	隔代教育				深钻文本提高阅读教学实效第5节	56	
15662	德	隔代教育				小学英语成功课堂要素分析第1节第1讲	51	
15663	德	隔代教育				小学英语成功课堂要素分析第2节第2讲	51	
15664	德	隔代教育				小学英语成功课堂要素分析第3节第3讲	51	
15665	德	隔代教育				小学英语成功课堂要素分析第4节第4讲	49	
15666	德	隔代教育				小学英语成功课堂要素分析第5节第5讲	52	
15667	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第1节	52	
15668	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第2节	58	
15669	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第3节	51	
15670	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第4节	51	
15671	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第5节	54	
15672	德	隔代教育				整体把握小学数学课程第6节	53	
15673	为	职业技能	1710	新生儿五项行为训练	5	婴幼儿动作发展	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3076&wareInfoId=3077
15674	为	职业技能				婴幼儿感知觉发展	17	
15675	为	职业技能				婴幼儿语言发展	10	
15676	为	职业技能				婴幼儿生理发展	13	
15677	为	职业技能				婴幼儿认知发展	24	
15678	德	隔代教育				现代教育技术01现代教育技术（一）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
15679	德	隔代教育	1711	现代教育技术	36	现代教育技术02现代教育技术（二）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3039&wareInfoId=3040
15680	德	隔代教育				现代教育技术03现代教育技术（三）	25	
15681	德	隔代教育				现代教育技术04现代教育技术（四）	25	
15682	德	隔代教育				现代教育技术05现代教育技术（五）	25	
15683	德	隔代教育				现代教育技术06现代教育技术（六）	25	
15684	德	隔代教育				现代教育技术07现代教育技术（七）	25	
15685	德	隔代教育				现代教育技术08现代教育技术（八）	25	
15686	德	隔代教育				现代教育技术09现代教育技术（九）	25	
15687	德	隔代教育				现代教育技术10现代教育技术（十）	25	
15688	德	隔代教育				现代教育技术11现代教育技术（十一）	25	
15689	德	隔代教育				现代教育技术12现代教育技术（十二）	25	
15690	德	隔代教育				现代教育技术13现代教育技术（十三）	25	
15691	德	隔代教育				现代教育技术14现代教育技术（十四）	25	
15692	德	隔代教育				现代教育技术15现代教育技术（十五）	25	
15693	德	隔代教育				现代教育技术16现代教育技术（十六）	25	
15694	德	隔代教育				现代教育技术17现代教育技术（十七）	25	
15695	德	隔代教育				现代教育技术18现代教育技术（十八）	25	
15696	德	隔代教育				现代教育技术19现代教育技术（十九）	25	
15697	德	隔代教育				现代教育技术20现代教育技术（二十）	25	
15698	德	隔代教育				现代教育技术21现代教育技术（二十一）	25	
15699	德	隔代教育				现代教育技术22现代教育技术（二十二）	25	
15700	德	隔代教育				现代教育技术23现代教育技术（二十三）	25	
15701	德	隔代教育				现代教育技术24现代教育技术（二十四）	25	
15702	德	隔代教育				现代教育技术25现代教育技术（二十五）	25	
15703	德	隔代教育				现代教育技术26现代教育技术（二十六）	25	
15704	德	隔代教育				现代教育技术27现代教育技术（二十七）	25	
15705	德	隔代教育				现代教育技术28现代教育技术（二十八）	25	
15706	德	隔代教育				现代教育技术29现代教育技术（二十九）	25	
15707	德	隔代教育				现代教育技术30现代教育技术（三十）	25	
15708	德	隔代教育				现代教育技术31现代教育技术（三十一）	25	
15709	德	隔代教育				现代教育技术32现代教育技术（三十二）	25	
15710	德	隔代教育				现代教育技术33现代教育技术（三十三）	25	
15711	德	隔代教育				现代教育技术34现代教育技术（三十四）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15712	德	隔代教育				现代教育技术35现代教育技术（三十五）	25	
15713	德	隔代教育				现代教育技术36现代教育技术（三十六）	25	
15714	德	时代前沿	1712	百名院士讲科普-大数据	5	大数据时代多媒体计算初探	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3023&wareInfoId=3024
15715	德	时代前沿				高能物理与大数据——高能物理中的数据密集型计算	24	
15716	德	时代前沿				基因组、大数据与创新	24	
15717	德	时代前沿				群体化软件开发——从大众到大数据	24	
15718	德	时代前沿				医疗大数据分析初探	24	
15719	为	职业技能	1713	新生儿常见疾病与意外伤害	2	新生儿常见疾病	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3020&wareInfoId=3021
15720	为	职业技能				新生儿意外伤害	12	
15721	康	中医保健	1714	失眠的自我按摩疗法	1	失眠的自我按摩疗法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3018&wareInfoId=3019
15722	德	时代前沿	1715	百名院士讲科普-地球生物学	13	产氧光合作用的起源	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3004&wareInfoId=3005
15723	德	时代前沿				从雪球事件到寒武纪大爆发	24	
15724	德	时代前沿				地球关键带过程与生物地球化学循环	19	
15725	德	时代前沿				古生代末生物大灭绝及其环境背景	23	
15726	德	时代前沿				寒武纪大爆发的起因	24	
15727	德	时代前沿				地球生物学战略研究设想	24	
15728	德	时代前沿				极端环境中的生命过程	21	
15729	德	时代前沿				矿物光电子与地球早期生命起源与演化	21	
15730	德	时代前沿				趋磁细菌的启示	19	
15731	德	时代前沿				微生物——矿物相互作用	22	
15732	德	时代前沿				寻找地外生命	24	
15733	德	时代前沿				早期地球海洋化学与生命的协同演化进展与思考	23	
15734	德	时代前沿				中生代初生物复苏及其环境背景	24	
15735	康	中医保健	1716	按摩刮痧治便秘	1	按摩刮痧治便秘	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3002&wareInfoId=3003
15736	德	时代前沿	1717	百名院士讲科普-电动汽车	5	电动车动力电池技术发展简评	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=3000&wareInfoId=3001
15737	德	时代前沿				锰基富锂化合物的结构与功能	24	
15738	德	时代前沿				汽车低碳化挑战与新能源汽车发展	24	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15739	德	时代前沿		智"电动汽车		探索符合中国国情的电动机车产业化之路	24	y?courseId=3000&wareInfoId=3001
15740	德	时代前沿				下一代动力电池材料与技术	24	
15741	康	中医保健	1718	糖尿病老人综合保健	2	糖尿病的足部按摩疗法	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2997&wareInfoId=2998
15742	康	中医保健				糖尿病老人如何自己注射胰岛素	5	
15743	德	时代前沿				0.3厘米的故事（上）	24	
15744	德	时代前沿				0.3厘米的故事（下）	24	
15745	德	时代前沿				从北斗星定向到北斗卫星导航（上）	24	
15746	德	时代前沿				从北斗星定向到北斗卫星导航（下）	24	
15747	德	时代前沿				光电能量转换和低碳地球（一）	24	
15748	德	时代前沿				光电能量转换和低碳地球（二）	24	
15749	德	时代前沿				光电能量转换和低碳地球（三）	24	
15750	德	时代前沿				光电信息传感和智慧地球（上）	24	
15751	德	时代前沿				光电信息传感和智慧地球（下）	24	
15752	德	时代前沿				横竖看世界（上）	23	
15753	德	时代前沿				横竖看世界（下）	23	
15754	德	时代前沿				青藏高原自然环境探秘（一）	24	
15755	德	时代前沿				青藏高原自然环境探秘（二）	24	
15756	德	时代前沿				青藏高原自然环境探秘（三）	24	
15757	德	时代前沿				青藏高原自然环境探秘（四）	24	
15758	德	时代前沿				晚新生代哺乳动物区系形成与环境演变（一）	24	
15759	德	时代前沿				晚新生代哺乳动物区系形成与环境演变（二）	24	
15760	德	时代前沿				晚新生代哺乳动物区系形成与环境演变（三）	24	
15761	德	时代前沿				晚新生代哺乳动物区系形成与环境演变（四）	24	
15762	德	时代前沿				晚新生代哺乳动物区系形成与环境演变（五）	24	
15763	德	时代前沿	1719	百名院士讲科	45	我的父亲严济慈是怎样做人做事做学问的（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15764	德	时代前沿	1719	普-科学与未来	45	我的父亲严济慈是怎样做人做事做学问的（下）	24	y?courseId=2952&wareInfoId=2953
15765	德	时代前沿				我国电气工程新技术发展与战略新兴产业展望（上）	24	
15766	德	时代前沿				我国电气工程新技术发展与战略新兴产业展望（下）	24	
15767	德	时代前沿				仰望星空探索宇宙（一）	24	
15768	德	时代前沿				仰望星空探索宇宙（二）	24	
15769	德	时代前沿				仰望星空探索宇宙（三）	24	
15770	德	时代前沿				仰望星空探索宇宙（四）	24	
15771	德	时代前沿				遥感发展的主要趋势（一）	24	
15772	德	时代前沿				遥感发展的主要趋势（二）	24	
15773	德	时代前沿				遥感发展的主要趋势（三）	24	
15774	德	时代前沿				遥感发展的主要趋势（四）	24	
15775	德	时代前沿				中国人的探月梦（一）	24	
15776	德	时代前沿				中国人的探月梦（二）	24	
15777	德	时代前沿				中国人的探月梦（三）	24	
15778	德	时代前沿				中国人的探月梦（四）	24	
15779	德	时代前沿				中国人的探月梦（五）	24	
15780	德	时代前沿				中国人的探月梦（六）	24	
15781	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（一）	22	
15782	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（二）	22	
15783	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（三）	22	
15784	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（四）	22	
15785	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（五）	22	
15786	德	时代前沿				中国水安全体系建设之路（六）	22	
15787	德	时代前沿				遥感发展的主要趋势（五）	24	
15788	康	中医保健	1720	经穴按摩治疗常见病	10	慢性腰肌劳损的经穴保健按摩疗法	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2941&wareInfoId=2942
15789	康	中医保健				感冒的经穴保健按摩疗法	5	
15790	康	中医保健				失眠的经穴保健按摩疗法	5	
15791	康	中医保健				便秘的经穴保健按摩疗法	6	
15792	康	中医保健				高血压的经穴保健按摩疗法	6	
15793	康	中医保健				腹泻的经穴保健按摩疗法	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15794	康	中医保健				肥胖症的经穴保健按摩疗法	5	
15795	康	中医保健				胃脘痛的经穴保健按摩疗法	5	
15796	康	中医保健				更年期综合症的经穴保健按摩疗法	6	
15797	康	中医保健				痛经的经穴保健按摩疗法	6	
15798	康	中医保健	1721	经穴按摩——穴位与手法	3	人体穴位——奇经八脉	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2937&wareInfoId=2938
15799	康	中医保健				经穴按摩揉法	5	
15800	康	中医保健				经穴按摩拿法	7	
15801	康	中医保健	1722	经穴按摩——足三阳经	3	足三阳经——足少阳胆经	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2933&wareInfoId=2934
15802	康	中医保健				足三阳经——足太阳膀胱经	10	
15803	康	中医保健				足三阳经——足阳明胃经	5	
15804	康	中医保健	1723	经穴按摩——人体穴位	3	人体穴位——手三阳经	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2929&wareInfoId=2930
15805	康	中医保健				人体穴位——足三阴经	10	
15806	康	中医保健				人体穴位——手三阴经	9	
15807	康	中医保健	1724	耳穴按摩	4	常见病防治耳穴保健按摩的方法	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2924&wareInfoId=2925
15808	康	中医保健				耳穴保健按摩操	13	
15809	康	中医保健				耳穴保健按摩常用的穴位	13	
15810	康	中医保健				耳穴保健按摩的基础知识	8	
15811	康	中医保健	1725	颈椎敷贴疗法	3	颈椎病的药枕疗法	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2920&wareInfoId=2921
15812	康	中医保健				颈椎病敷贴疗法——热敷法	8	
15813	康	中医保健				颈椎病敷贴疗法——药敷法	9	
15814	德	隔代教育	1726	微积分初步	14	微积分初步	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=830&wareInfoId=831
15815	德	隔代教育				微积分初步02	50	
15816	德	隔代教育				微积分初步03	50	
15817	德	隔代教育				微积分初步04	50	
15818	德	隔代教育				微积分初步05	50	
15819	德	隔代教育				微积分初步06	50	
15820	德	隔代教育				微积分初步07	50	
15821	德	隔代教育				微积分初步08	50	
15822	德	隔代教育				微积分初步09	50	
15823	德	隔代教育				微积分初步10	50	
15824	德	隔代教育				微积分初步11	50	
15825	德	隔代教育				微积分初步12	50	
15826	德	隔代教育				微积分初步13	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15827	德	隔代教育				微积分初步14	50	
15828	德	隔代教育	1727	婴幼儿营养与保育	49	蛋白质的生理功能与食物来源	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=222&wareInfoId=223
15829	德	隔代教育				蛋白质-能量营养不良的成因及预防	8	
15830	德	隔代教育				儿童个体营养食谱编制	13	
15831	德	隔代教育				肥胖症的成因及预防	7	
15832	德	隔代教育				0-6月龄婴儿喂养指南	8	
15833	德	隔代教育				3岁幼儿喂养指南	9	
15834	德	隔代教育				6岁学龄前儿童膳食指南	9	
15835	德	隔代教育				12月龄婴儿喂养指南	9	
15836	德	隔代教育				常见化学性食物中毒的种类及预防	9	
15837	德	隔代教育				常见细菌性食物中毒的种类及预防	7	
15838	德	隔代教育				常见有毒动植物中毒的种类及预防	7	
15839	德	隔代教育				佝偻病的成因及预防	8	
15840	德	隔代教育				健康与营养的基本观念	8	
15841	德	隔代教育				矿物质的生理功能与食物来源	8	
15842	德	隔代教育				零食的制作方式	8	
15843	德	隔代教育				母乳喂养好处多	9	
15844	德	隔代教育				缺铁性贫血的成因及预防	7	
15845	德	隔代教育				人工喂养首选婴儿配方奶粉	6	
15846	德	隔代教育				如何选购零食	6	
15847	德	隔代教育				乳母的生理特点	8	
15848	德	隔代教育				膳食纤维的生理功能与食物来源	8	
15849	德	隔代教育				膳食指南之合理配比	8	
15850	德	隔代教育				膳食指南之奶类、大豆及其制品	7	
15851	德	隔代教育				膳食指南之清淡膳食	6	
15852	德	隔代教育				膳食指南之生鲜食物	6	
15853	德	隔代教育				膳食指南之食物粗细搭配	9	
15854	德	隔代教育				膳食指南之食用适度	7	
15855	德	隔代教育				膳食指南之蔬菜、水果及薯类	7	
15856	德	隔代教育				膳食指南之水和饮料	6	
15857	德	隔代教育				膳食指南之饮酒适量	6	
15858	德	隔代教育				膳食指南之鱼、禽、蛋、肉	9	
15859	德	隔代教育				水的生理功能及需要量	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15860	德	隔代教育				水溶性维生素的生理功能与食物来源	6	
15861	德	隔代教育				碳水化合物的生理功能与食物来源	8	
15862	德	隔代教育				添加辅食的时机与原则	8	
15863	德	隔代教育				维生素A缺乏病的成因及预防	6	
15864	德	隔代教育				学龄前儿童的营养需求	8	
15865	德	隔代教育				学龄前儿童零食消费指南	7	
15866	德	隔代教育				婴儿的营养需求	8	
15867	德	隔代教育				幼儿的营养需求	8	
15868	德	隔代教育				孕期的生理特点	8	
15869	德	隔代教育				孕期的营养需求	9	
15870	德	隔代教育				脂类的生理功能与食物来源	9	
15871	德	隔代教育				脂溶性维生素的生理功能与食物来源	7	
15872	德	隔代教育				中国哺乳期妇女膳食指南	10	
15873	德	隔代教育				中国居民膳食宝塔2007	8	
15874	德	隔代教育				中国孕前期妇女膳食指南	7	
15875	德	隔代教育				中国孕早期妇女膳食指南	8	
15876	德	隔代教育				中国孕中期孕末期妇女膳食指南	9	
15877	德	隔代教育				教你学做菠菜蛋黄泥	3	
15878	德	隔代教育				教你学做菜豆糊	4	
15879	德	隔代教育				教你学做菜花糊	3	
15880	德	隔代教育				教你学做菜汁肉丝面	5	
15881	德	隔代教育				教你学做炒海鲜	5	
15882	德	隔代教育				教你学做炒蛎蝗	3	
15883	德	隔代教育				教你学做蛋炒饭	3	
15884	德	隔代教育				教你学做蛋花面条	3	
15885	德	隔代教育				教你学做蛋花紫菜汤	3	
15886	德	隔代教育				教你学做蛋黄豆糊	4	
15887	德	隔代教育				教你学做蛋黄粥	2	
15888	德	隔代教育				教你学做豆腐萝卜玉米糊	4	
15889	德	隔代教育				教你学做豆皮拌菠菜	3	
15890	德	隔代教育				教你学做番茄炖牛肉	4	
15891	德	隔代教育				教你学做番茄糊	3	
15892	德	隔代教育				教你学做番茄鸡蛋片	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15893	德	隔代教育	1728	婴幼儿营养食谱	93	教你学做番茄酱蛋饺	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2768&wareInfoId=2769
15894	德	隔代教育				教你学做番茄土豆鸡末粥	4	
15895	德	隔代教育				教你学做番茄鱼香米糊	3	
15896	德	隔代教育				教你学做翡翠蛋条	2	
15897	德	隔代教育				教你学做蜂蜜红薯水果泥	2	
15898	德	隔代教育				教你学做富钙菜汤	3	
15899	德	隔代教育				教你学做富铁菜汤	3	
15900	德	隔代教育				教你学做疙瘩汤	5	
15901	德	隔代教育				教你学做海棠包	6	
15902	德	隔代教育				教你学做黑米糊	3	
15903	德	隔代教育				教你学做红豆椰奶	3	
15904	德	隔代教育				教你学做红烧排骨	4	
15905	德	隔代教育				教你学做胡萝卜泥	3	
15906	德	隔代教育				教你学做胡萝卜鳕鱼粥	2	
15907	德	隔代教育				教你学做黄豆泥	2	
15908	德	隔代教育				教你学做黄油鱼丸子汤	5	
15909	德	隔代教育				教你学做馄饨汤	3	
15910	德	隔代教育				教你学做鸡蛋羹	3	
15911	德	隔代教育				教你学做鸡肉粉丝蔬菜汤	4	
15912	德	隔代教育				教你学做鸡肉南瓜泥	3	
15913	德	隔代教育				教你学做鸡丝面条	3	
15914	德	隔代教育				教你学做烤肉	2	
15915	德	隔代教育				教你学做烤猪肉饼	3	
15916	德	隔代教育				教你学做梨泥	3	
15917	德	隔代教育				教你学做凉拌海带丝	3	
15918	德	隔代教育				教你学做凉拌芦笋	2	
15919	德	隔代教育				教你学做萝卜海带焖羊肉	4	
15920	德	隔代教育				教你学做蘑菇蛋花	3	
15921	德	隔代教育				教你学做蘑菇糊	2	
15922	德	隔代教育				教你学做木瓜蛋奶	2	
15923	德	隔代教育				教你学做奶汁烤菠菜鸡蛋饼	4	
15924	德	隔代教育				教你学做南瓜炒饭	3	
15925	德	隔代教育				教你学做南瓜排骨粥	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15926	德	隔代教育				教你学做南瓜粥	2	
15927	德	隔代教育				教你学做牛奶香蕉糊	2	
15928	德	隔代教育				教你学做牛奶燕麦片	3	
15929	德	隔代教育				教你学做牛肉炒杂菌	3	
15930	德	隔代教育				教你学做牛肉土豆胡萝卜粥	4	
15931	德	隔代教育				教你学做泡芙	4	
15932	德	隔代教育				教你学做苹果泥	2	
15933	德	隔代教育				教你学做苹果藕粉粥	3	
15934	德	隔代教育				教你学做茄汁虾球	3	
15935	德	隔代教育				教你学做芹菜泥	2	
15936	德	隔代教育				教你学做清蒸桂鱼	4	
15937	德	隔代教育				教你学做清蒸鲜鱼	4	
15938	德	隔代教育				教你学做三色肝糊	4	
15939	德	隔代教育				教你学做三色粥	4	
15940	德	隔代教育				教你学做三鲜冠顶饺	5	
15941	德	隔代教育				教你学做烧茄子	4	
15942	德	隔代教育				教你学做什锦菜果泥	4	
15943	德	隔代教育				教你学做什锦菜汤	2	
15944	德	隔代教育				教你学做什锦豆腐	3	
15945	德	隔代教育				教你学做什锦鸡蛋饼	3	
15946	德	隔代教育				教你学做十倍粥	2	
15947	德	隔代教育				教你学做蔬菜蛋黄挞	3	
15948	德	隔代教育				教你学做蔬菜牛奶汤	4	
15949	德	隔代教育				教你学做蔬菜小杂炒	5	
15950	德	隔代教育				教你学做蔬菜粥	3	
15951	德	隔代教育				教你学做蔬菜猪肝泥	3	
15952	德	隔代教育				教你学做酸奶	3	
15953	德	隔代教育				教你学做土豆胡萝卜鸡肉泥	3	
15954	德	隔代教育				教你学做豌豆泥	3	
15955	德	隔代教育				教你学做五谷杂粮粥	4	
15956	德	隔代教育				教你学做虾皮冬瓜汤	3	
15957	德	隔代教育				教你学做鲜蘑核桃仁	2	
15958	德	隔代教育				教你学做馅饼	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15959	德	隔代教育				教你学做香菇丸子	3	
15960	德	隔代教育				教你学做香菇蒸蛋	3	
15961	德	隔代教育				教你学做香蕉酥虾丸	3	
15962	德	隔代教育				教你学做小米山药粥	3	
15963	德	隔代教育				教你学做意粉番茄汤	2	
15964	德	隔代教育				教你学做鱼泥烩烂面	3	
15965	德	隔代教育				教你学做鱼肉牛奶糊	3	
15966	德	隔代教育				教你学做鱼肉松粥	3	
15967	德	隔代教育				教你学做杂烩稀饭	4	
15968	德	隔代教育				教你学做猪肝番茄草菇粥	4	
15969	德	隔代教育				教你学做猪肝蔬菜粥	4	
15970	乐	声乐	1729	歌唱语言与台词训练	20	单韵母	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2747&wareInfoId=2748
15971	乐	声乐				复韵母	6	
15972	乐	声乐				鼻韵母	7	
15973	乐	声乐				波梭辙	5	
15974	乐	声乐				发花辙	5	
15975	乐	声乐				歌唱语言与台词训练简介	6	
15976	乐	声乐				姑苏辙	4	
15977	乐	声乐				怀来辙	4	
15978	乐	声乐				灰堆辙	4	
15979	乐	声乐				江阳辙	5	
15980	乐	声乐				乜斜辙	4	
15981	乐	声乐				人辰辙	4	
15982	乐	声乐				声调与气息	5	
15983	乐	声乐				声母	6	
15984	乐	声乐				声母分类练习	8	
15985	乐	声乐				言前辙	5	
15986	乐	声乐				遥条辙	4	
15987	乐	声乐				一七辙	4	
15988	乐	声乐				由求辙	4	
15989	乐	声乐				中东辙	5	
15990	德	时代前沿				多尺度数值模拟及其在能源动力工程中的应用	24	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
15991	德	时代前沿	1730	百名院士讲科普-能源动力	5	化石能源利用和PM25的形成与控制	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2741&wareInfoId=2742
15992	德	时代前沿				纳米流体能量传递理论与应用	24	
15993	德	时代前沿				能源动力与科学用能	24	
15994	德	时代前沿				热系统能效优化的新理论及其应用	24	
15995	德	时代前沿	1731	百名院士讲科普-能源互联网	6	可再生能源互联网中的微电子技术	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2734&wareInfoId=2735
15996	德	时代前沿				能源互联网关键技术分析	24	
15997	德	时代前沿				太阳能利用若干问题(上)	24	
15998	德	时代前沿				太阳能利用若干问题(下)	24	
15999	德	时代前沿				智能电网的基本理念(上)	24	
16000	德	时代前沿				智能电网的基本理念(下)	24	
16001	德	时代前沿	1732	百名院士讲科普-生态与气候	14	大气二次颗粒物生成与灰霾研究	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2719&wareInfoId=2720
16002	德	时代前沿				大气灰霾观测系统研究	24	
16003	德	时代前沿				大气污染源解析技术与集成应用	24	
16004	德	时代前沿				干旱区生态恢复与重建过程中的资源合理利用	24	
16005	德	时代前沿				荒漠结皮生物及其在生态重建与沙漠治理中的意义	24	
16006	德	时代前沿				黄土高原退化草地恢复途径与趋势	24	
16007	德	时代前沿				加强森林经营实现森林保护与木材供应双赢	24	
16008	德	时代前沿				生态重建与生态文明	24	
16009	德	时代前沿				我国风沙危害区生态重建与恢复	24	
16010	德	时代前沿				无灌溉管件防护梭梭荒漠造林新技术及其示范推广	11	
16011	德	时代前沿				植被恢复过程中乡土种的定居限制及解除对策	13	
16012	德	时代前沿				植被演替驱动力理论与应用	24	
16013	德	时代前沿				中国北方农牧交错带生态受损机理及修复途径	24	
16014	德	时代前沿				中国大气复合污染源清单建立与控制策略	24	
16015	德	公民素养	1733	地球是个生命体-城市中的灾害	2	城市为什么多灾	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2716&wareInfoId=2717
16016	德	公民素养				城市中的地质灾害	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16017	德	公民素养	1734	生命的起源与演化-古脊椎动物	26	哺乳动物的特征	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2689&wareInfoId=2690
16018	德	公民素养				哺乳动物的演化历程	24	
16019	德	公民素养				鸟类的起源——非鸟恐龙到鸟	24	
16020	德	公民素养				鸟类主要特征的演化	24	
16021	德	公民素养				古两栖动物的登陆进程	24	
16022	德	公民素养				古两栖动物的分类与早期演化	24	
16023	德	公民素养				谁是脊椎动物的登陆先锋	24	
16024	德	公民素养				我国两栖动物的分类与研究	24	
16025	德	公民素养				马的驯化和其他哺乳动物类群的演化	24	
16026	德	公民素养				马的直线进化和马类旁支	24	
16027	德	公民素养				奇蹄类动物的起源和马的进化趋势	24	
16028	德	公民素养				新生代哺乳动物的演化历史	24	
16029	德	公民素养				我们的鱼类“先驱”	24	
16030	德	公民素养				硬骨鱼类的崛起	24	
16031	德	公民素养				鱼类的演化	24	
16032	德	公民素养				鱼形动物的出现	24	
16033	德	公民素养				散布全球的翼龙大家族	24	
16034	德	公民素养				翼龙的基本特征	24	
16035	德	公民素养				翼龙是会飞的爬行动物	24	
16036	德	公民素养				中国翼龙化石研究	24	
16037	德	公民素养				恐龙的起源和早期分化	24	
16038	德	公民素养				鸟臀类恐龙	24	
16039	德	公民素养				兽脚类恐龙	24	
16040	德	公民素养				蜥脚型类恐龙	24	
16041	德	公民素养				爬行动物重返海洋	24	
16042	德	公民素养				中国的三叠纪海洋爬行动物化石	24	
16043	康	中医保健	1735	中医保健：简单实用的经穴保健按摩指南	6	经穴保健按摩的基础知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2682&wareInfoId=2683
16044	康	中医保健				感冒、慢性腰肌劳损、失眠、胃脘痛、便秘与颈椎病	30	
16045	康	中医保健				经穴保健按摩的服务流程	30	
16046	康	中医保健				手三阴、手三阳、足三阴的穴位分布	30	
16047	康	中医保健				肥胖症、腹泻、痛经、更年期综合症与高血压	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16048	康	中医保健				足三阳、奇经八脉的穴位分布	30	
16049	德	公民素养	1736	地球是个生命体-地球之肾：湿地	2	地球之肾湿地（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2679&wareInfoId=2680
16050	德	公民素养				地球之肾湿地（下）	25	
16051	德	公民素养	1737	地球是个生命体-地球之心：海洋	8	海上丝绸之路	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2670&wareInfoId=2671
16052	德	公民素养				海洋的资源	25	
16053	德	公民素养				蓝色的生命世界	24	
16054	德	公民素养				盛水的盆子	24	
16055	德	公民素养				血脉贲张——海水的运动	24	
16056	德	公民素养				洋壳的生成与消亡	24	
16057	德	公民素养				洋流	24	
16058	德	公民素养				走向深蓝	24	
16059	德	公民素养	1738	地球是个生命体-可识霾的真面目	4	霾的成因与气象影响（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2665&wareInfoId=2666
16060	德	公民素养				霾的成因与气象影响（下）	25	
16061	德	公民素养				霾的危害与应对策略（上）	24	
16062	德	公民素养				霾的危害与应对策略（下）	25	
16063	德	公民素养	1739	地球是个生命体-趋利避害说大雾	4	雾的成因与气象影响（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2660&wareInfoId=2661
16064	德	公民素养				雾的成因与气象影响（下）	25	
16065	德	公民素养				雾的危害与应对策略（上）	24	
16066	德	公民素养				雾的危害与应对策略（下）	25	
16067	德	公民素养	1740	地球是个生命体-人类活动与灾害	2	人类活动与灾害（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2657&wareInfoId=2658
16068	德	公民素养				人类活动与灾害（下）	25	
16069	乐	手工				胸花的制作	8	
16070	乐	手工				手提花篮的制作	10	
16071	乐	手工				春节节庆花艺的制作	4	
16072	乐	手工				环保花艺制作	7	
16073	乐	手工				墙挂花艺制作（1）	5	
16074	乐	手工				室外茶几花的制作	9	
16075	乐	手工				手腕花的制作	10	
16076	乐	手工				手提花盒的制作	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16077	乐	手工	1741	百变的家居花艺	21	许愿树的制作	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2635&wareInfoId=104187
16078	乐	手工				废旧物品做家装花艺	6	
16079	乐	手工				墙挂花艺制作（2）	5	
16080	乐	手工				直立性花艺制作	8	
16081	乐	手工				铁艺花瓶花艺的制作	9	
16082	乐	手工				西餐桌花的制作	6	
16083	乐	手工				竹篮形花篮制作	7	
16084	乐	手工				家装类花艺装饰	8	
16085	乐	手工				花艺果篮的制作	7	
16086	乐	手工				家装花艺的制作	8	
16087	乐	手工				甜品桌花艺的制作	7	
16088	乐	手工				茶几花艺的制作	7	
16089	乐	手工				茶几小型花艺制作	7	
16090	德	公民素养	1742	地球是个生命体-沙尘天气何处来	4	沙尘暴的成因与气象影响（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2630&wareInfoId=2631
16091	德	公民素养				沙尘暴的成因与气象影响（下）	24	
16092	德	公民素养				沙尘暴的危害与应对策略（上）	24	
16093	德	公民素养				沙尘暴的危害与应对策略（下）	24	
16094	德	公民素养	1743	生命的起源与演化-古灵长类与古人类	7	灵长类动物的起源	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2622&wareInfoId=2623
16095	德	公民素养				类人猿的再辐射	24	
16096	德	公民素养				灵长类动物的早期辐射	24	
16097	德	公民素养				人猿分开与人类支系的辐射	24	
16098	德	公民素养				人类的出现与早期演化	24	
16099	德	公民素养				走出非洲的古人类	24	
16100	德	公民素养				走向现代的人类	24	
16101	德	公民素养	1744	生命的起源与演化-古生物与古环境	8	奥陶纪生物大辐射的研究现状	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2613&wareInfoId=2614
16102	德	公民素养				奥陶纪大辐射的群落演变	24	
16103	德	公民素养				寒武纪大爆发的发展历史	24	
16104	德	公民素养				破解寒武纪大爆发之谜	24	
16105	德	公民素养				地球历史中的生物集群灭绝事件	24	
16106	德	公民素养				二叠纪末生物大灭绝成因	24	
16107	德	公民素养				石炭纪冰川的形成与生物响应	24	
16108	德	公民素养				石炭纪冰川的证据	24	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16109	康	中医保健	1745	港式保健按摩	2	港式保健按摩01俯卧位保健按摩方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2610&wareInfoId=2611
16110	康	中医保健				港式保健按摩02仰卧位保健按摩方法	30	
16111	康	中医保健	1746	泰式保健按摩	2	泰式保健按摩01仰卧姿势保健按摩方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2607&wareInfoId=2608
16112	康	中医保健				泰式保健按摩02侧、俯卧位保健按摩方法	30	
16113	德	公民素养	1747	生命的起源与演化-古植物	7	晚古生代地质背景与植物类群	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2599&wareInfoId=2600
16114	德	公民素养				中国植物庞贝城	24	
16115	德	公民素养				森林的早期类型	24	
16116	德	公民素养				真正意义上森林的出现	24	
16117	德	公民素养				恐龙时代的蕨类植物	24	
16118	德	公民素养				恐龙时代的裸子植物和被子植物	24	
16119	德	公民素养				中生代植物群演化特征及研究意义	24	
16120	康	中医保健	1748	韩式保健按摩	2	韩式保健按摩01仰卧姿势保健按摩方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2596&wareInfoId=2597
16121	康	中医保健				韩式保健按摩02俯卧姿势保健按摩方法	30	
16122	德	公民素养	1749	生命的起源与演化-化石、生命与演化论	8	进化论、人类及其启示	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2587&wareInfoId=2588
16123	德	公民素养				进化论的回顾与解读	24	
16124	德	公民素养				解读亲缘关系的生命之树	24	
16125	德	公民素养				如何构建生命之树	24	
16126	德	公民素养				读懂地层	24	
16127	德	公民素养				化石的发现与研究	24	
16128	德	公民素养				环境与生命的演化	24	
16129	德	公民素养				时空与生命的演化	24	
16130	康	中医保健	1750	日式保健按摩	2	日式保健按摩01俯卧位保健按摩方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2584&wareInfoId=2585
16131	康	中医保健				日式保健按摩02仰卧位保健按摩方法	30	
16132	德	公民素养	1751	生命的起源与演化-早期生命与古无脊椎动物	4	昆虫跨越灭绝境地的演化	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2579&wareInfoId=2580
16133	德	公民素养				走进昆虫的世界	24	
16134	德	公民素养				生命起源假说与地外生命探索	24	
16135	德	公民素养				真核生物及多细胞生物起源	24	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16136	康	中医保健	1752	脏腑按摩	2	脏腑保健按摩01脏腑按摩调理基本知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2576&wareInfoId=2577
16137	康	中医保健				脏腑保健按摩02脏腑按摩调理方法	30	
16138	德	公民素养	1753	生态文明五十讲-工业园区	2	建设生态工业园区的内涵与必要性	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2546&wareInfoId=2547
16139	德	公民素养				生态工业园区在中国的现状及相关研究方法	24	
16140	德	公民素养	1754	梅雪芹：环境史——换个角度学历史	8	了解公民行动的力量和作用	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2528&wareInfoId=2529
16141	德	公民素养				环境史的兴起	24	
16142	德	公民素养				引发历史观念的变革	24	
16143	德	公民素养				环境史的发展	24	
16144	德	公民素养				为生态文明建设带来新知识	24	
16145	德	公民素养				环保是没有终点的赛跑	24	
16146	德	公民素养				理解建设生态文明的必要性	24	
16147	德	公民素养				明晰环保的内涵和发展趋势	24	
16148	德	公民素养	1755	认识地球	32	板块的运动	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=115&wareInfoId=116
16149	德	公民素养				大气的演化	7	
16150	德	公民素养				地表水	5	
16151	德	公民素养				地核	8	
16152	德	公民素养				地壳	6	
16153	德	公民素养				地幔	6	
16154	德	公民素养				地球表面的圈层	7	
16155	德	公民素养				地球的保护伞——大气圈	7	
16156	德	公民素养				地球的内部构造	6	
16157	德	公民素养				地球的起源	7	
16158	德	公民素养				地球的形状	7	
16159	德	公民素养				地球的演变历程	10	
16160	德	公民素养				地球的运动	7	
16161	德	公民素养				地球拉响了警报	8	
16162	德	公民素养				地球上的地下水	6	
16163	德	公民素养				地球上的动物	6	
16164	德	公民素养				地球上的海洋	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16165	德	公民素养				地球上的生物	7	
16166	德	公民素养				地球上的水	7	
16167	德	公民素养				地球上的植物	6	
16168	德	公民素养				地震	7	
16169	德	公民素养				河流与人类文明	9	
16170	德	公民素养				火山	9	
16171	德	公民素养				空气的水平流动——风	8	
16172	德	公民素养				气候与人类文明	6	
16173	德	公民素养				人类的演化	10	
16174	德	公民素养				山脉的形成	8	
16175	德	公民素养				生命的摇篮——水圈	7	
16176	德	公民素养				生命活动的领地——生物圈	6	
16177	德	公民素养				天气的招牌——云	8	
16178	德	公民素养				岩石	6	
16179	德	公民素养				拯救地球	6	
16180	德	公民素养	1756	生态文明五十讲-绿色制造	4	绿色设计与废弃机电产品的资源化	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2496&wareInfoId=2497
16181	德	公民素养				制造业的影响和绿色制造	24	
16182	德	公民素养				制造与制造业的内涵和实质	24	
16183	德	公民素养				中国制造业的现状与清洁生产	24	
16184	德	公民素养	1757	倪维斗院士：煤炭清洁利用	4	煤基多联产能源系统	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2491&wareInfoId=2492
16185	德	公民素养				煤炭高效清洁利用的必要性	24	
16186	德	公民素养				如何发展低碳经济	24	
16187	德	公民素养				先进的燃煤发电技术及整体煤气化联合循环	24	
16188	德	公民素养	1758	生态文明五十讲-能源革命	4	改变经济发展模式应对全球气候变化	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2485&wareInfoId=2486
16189	德	公民素养				控制温升推动能源革命	24	
16190	德	公民素养				我国低碳发展的战略部署和制度保障	24	
16191	德	公民素养				我国实现低碳发展的目标和战略	24	
16192	乐	器乐	1759	钢琴（一）	2	C大调和a小调的音阶与琶音	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2420&wareInfoId=2421
16193	乐	器乐				D大调和b小调的音阶与琶音	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16194	德	公民素养	1760	生态文明五十讲-生态伦理与哲学	2	反思工业文明的基本观念	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2417&wareInfoId=2418
16195	德	公民素养				工业文明的不可持续性	24	
16196	乐	手工	1761	传统风筝制作	50	北京的风筝	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2357&wareInfoId=2358
16197	乐	手工				北京放风筝的习俗1	8	
16198	乐	手工				北京放风筝的习俗2	5	
16199	乐	手工				北京金马派风筝的传承	9	
16200	乐	手工				北京最早的风筝会1	7	
16201	乐	手工				北京最早的风筝会2	6	
16202	乐	手工				放飞风筝的工具的演变	8	
16203	乐	手工				风力的识别	8	
16204	乐	手工				风筝常见图案画法1	7	
16205	乐	手工				风筝常见图案画法2	5	
16206	乐	手工				风筝常见图案画法3	12	
16207	乐	手工				风筝的不同式样（二）	5	
16208	乐	手工				风筝的设计和图案1	10	
16209	乐	手工				风筝的设计和图案2	10	
16210	乐	手工				风筝的造型	8	
16211	乐	手工				风筝骨架的绑扎	10	
16212	乐	手工				风筝技艺之一“糊”	8	
16213	乐	手工				风筝技艺之一“绘”	11	
16214	乐	手工				风筝技艺之一“扎”1	12	
16215	乐	手工				风筝技艺之一“扎”2	5	
16216	乐	手工				风筝鉴赏1	9	
16217	乐	手工				风筝拴线方法	9	
16218	乐	手工				风筝为什么会升起来	2	
16219	乐	手工				风筝在中国的四大产地	7	
16220	乐	手工				风筝制作的面料	10	
16221	乐	手工				国外风筝的特点	6	
16222	乐	手工				海派风筝的制作与放飞	6	
16223	乐	手工				绘黑锅底膀儿	14	
16224	乐	手工				绘黑锅底头部	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16225	乐	手工				绘黑锅底腿条	9	
16226	乐	手工				绘黑锅底胸部	6	
16227	乐	手工				金马派风筝——黑锅底	7	
16228	乐	手工				金马派师徒传承1	11	
16229	乐	手工				金马派师徒传承2	11	
16230	乐	手工				鲁班营造尺的应用	9	
16231	乐	手工				米字风筝和软翅风筝的不同构架（一）	6	
16232	乐	手工				欧洲的风筝	8	
16233	乐	手工				认识国外的风筝	8	
16234	乐	手工				色彩在风筝上的运用1	6	
16235	乐	手工				色彩在风筝上的运用2	6	
16236	乐	手工				色彩在风筝上的运用3	6	
16237	乐	手工				为什么风筝都有尾巴	4	
16238	乐	手工				学跳秧歌舞《放风筝》	9	
16239	乐	手工				杨爷爷的微型风筝	6	
16240	乐	手工				制作风筝所使用的工具	10	
16241	乐	手工				中国传统沙燕风筝制作（二）	8	
16242	乐	手工				中国传统沙燕风筝制作（三）	8	
16243	乐	手工				中国传统沙燕风筝制作（一）	6	
16244	乐	手工				中国风筝传向世界	9	
16245	乐	手工				自制简易风筝	5	
16246	德	公民素养	1762	生态文明五十讲-艺术设计	8	减少原则的基本内涵	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2340&wareInfoId=2341
16247	德	公民素养				减少原则在实践中的应用	24	
16248	德	公民素养				可持续的生态美学设计	24	
16249	德	公民素养				可持续发展的艺术设计	24	
16250	德	公民素养				可持续设计中的艺术、技术与文化传统	24	
16251	德	公民素养				生态建筑与现代高技术的结合	24	
16252	德	公民素养				生态美学设计实践	24	
16253	德	公民素养				生态设计中的传统低技术	24	
16254	乐	器乐	1763	中阮初级练习	5	中阮1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2338&wareInfoId=2339
16255	乐	器乐				中阮2	50	
16256	乐	器乐				中阮3	50	
16257	乐	器乐				中阮4	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16258	乐	器乐				中阮5	50	
16259	德	时代前沿				AlphaGo击败李世石	6	
16260	德	时代前沿				DNA携带基因	7	
16261	德	时代前沿				半导体电路	7	
16262	德	时代前沿				贝叶斯定理	9	
16263	德	时代前沿				被遗忘的科学巨匠——胡克	10	
16264	德	时代前沿				冰期	8	
16265	德	时代前沿				病毒	7	
16266	德	时代前沿				病菌学说	6	
16267	德	时代前沿				波义耳与近代化学	10	
16268	德	时代前沿				博弈论	7	
16269	德	时代前沿				大陆漂移说	7	
16270	德	时代前沿				大型强子对撞机	6	
16271	德	公民素养				地核	7	
16272	德	时代前沿				电流的发现	9	
16273	德	时代前沿				动量守恒与活力守恒	7	
16274	德	时代前沿				放射性	6	
16275	德	时代前沿				放射性定年法	6	
16276	德	时代前沿				费马大定理	7	
16277	德	时代前沿				分析力学	8	
16278	德	时代前沿				富勒烯	6	
16279	德	时代前沿				功能性磁共振成像技术	6	
16280	德	时代前沿				光的波粒二象性	8	
16281	德	时代前沿				光合作用	6	
16282	德	时代前沿				光谱学	5	
16283	德	时代前沿				光速的测定	9	
16284	德	时代前沿				海王星的发现	10	
16285	德	时代前沿				合成生命	6	
16286	德	时代前沿				火箭科学	7	
16287	德	时代前沿				基因工程	5	
16288	德	时代前沿				基因疗法	6	
16289	德	时代前沿				激光器	6	
16290	德	时代前沿				吉尔伯特的磁学研究	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16291	德	时代前沿	1764	科学大发现	74	计算机	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2263&wareInfoId=2264
16292	德	时代前沿				进化思想的起源	10	
16293	德	时代前沿				抗菌防腐剂	6	
16294	德	时代前沿				克里斯蒂安·惠更斯	10	
16295	德	时代前沿				恐龙的灭绝	7	
16296	德	时代前沿				库仑与库仑定律	10	
16297	德	时代前沿				雷达	5	
16298	德	时代前沿				列奥纳多·达·芬奇	8	
16299	德	时代前沿				林奈分类体系	5	
16300	德	时代前沿				麻醉药	6	
16301	德	时代前沿				孟德尔遗传定律	7	
16302	德	时代前沿				米勒—尤里实验	7	
16303	德	时代前沿				摩擦电研究	9	
16304	德	时代前沿				牛顿力学的建立	8	
16305	德	时代前沿				欧姆定律的发现	7	
16306	德	时代前沿				帕拉塞尔苏斯与医药化学	7	
16307	德	时代前沿				青霉素	6	
16308	德	时代前沿				燃烧	6	
16309	德	时代前沿				人类基因组	6	
16310	德	时代前沿				人体解剖学	6	
16311	德	时代前沿				认知心理学	8	
16312	德	时代前沿				神经系统	6	
16313	德	时代前沿				生物进化论的创立	9	
16314	德	时代前沿				双螺旋	7	
16315	德	时代前沿				水成论与火成论	8	
16316	德	时代前沿				天体力学	9	
16317	德	时代前沿				天王星的发现	8	
16318	德	时代前沿				微积分	7	
16319	德	时代前沿				微粒说与波动说	9	
16320	德	时代前沿				维生素	6	
16321	德	时代前沿				温度计与温标	7	
16322	德	时代前沿				细胞学说	6	
16323	德	时代前沿				胰岛素	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16324	德	时代前沿				移植手术	7	
16325	德	时代前沿				疫苗接种	7	
16326	德	时代前沿				元素周期表	5	
16327	德	时代前沿				原子理论	7	
16328	德	时代前沿				原子裂变	7	
16329	德	时代前沿				源出非洲理论	7	
16330	德	时代前沿				真空实验	8	
16331	德	时代前沿				中世纪的宇宙观	8	
16332	德	时代前沿				自然选择学说	6	
16333	乐	器乐	1765	扬琴初级练习	5	扬琴初级练习1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2261&wareInfoId=2262
16334	乐	器乐				扬琴初级练习2	50	
16335	乐	器乐				扬琴初级练习3	50	
16336	乐	器乐				扬琴初级练习4	50	
16337	乐	器乐				扬琴初级练习5	50	
16338	德	公民素养	1766	人类认识宇宙的历史	31	“星外家园”计划	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2229&wareInfoId=2230
16339	德	公民素养				“宇宙岛”存在吗？	7	
16340	德	公民素养				阿拉伯的天文学	8	
16341	德	公民素养				从地平到地圆古希腊天文学	9	
16342	德	公民素养				地心说与日心说	6	
16343	德	公民素养				古代天文遗迹	6	
16344	德	公民素养				古人的“天文技能”	9	
16345	德	公民素养				哈勃的贡献	9	
16346	德	公民素养				恒星命名和星座划分	8	
16347	德	公民素养				火箭理论先驱	10	
16348	德	公民素养				快速发展的空间天文学	8	
16349	德	公民素养				没有不动的星星——恒星不“恒”	9	
16350	德	公民素养				破译来自星光的消息	9	
16351	德	公民素养				人类缔造的美丽星辰——人造卫星	7	
16352	德	公民素养				人类未来能否移居太空	7	
16353	德	公民素养				认识彗星	9	
16354	德	公民素养				日心说的求证与支持	8	
16355	德	公民素养				太空的落脚点——空间站	7	
16356	德	公民素养				太空之舟——宇宙飞船	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16357	德	公民素养				太阳系天体的运动	6	
16358	德	公民素养				探索地球之外的天体	9	
16359	德	公民素养				探索外星知音	7	
16360	德	公民素养				往返天地的“太空梭”——航天飞机	7	
16361	德	公民素养				先民的宇宙观	7	
16362	德	公民素养				现代火箭的奠基人——冯·布劳恩	8	
16363	德	公民素养				星系也爱合伙	7	
16364	德	公民素养				星占学的起源与发展	6	
16365	德	公民素养				行星发现简史	9	
16366	德	公民素养				行星环的奥秘	9	
16367	德	公民素养				遥远的使命——空间探测器	8	
16368	德	公民素养				中国古代天文学司天观象话宇宙	8	
16369	德	公民素养	1767	化学与人类文明	28	“化学”名称的由来和含义	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2191&wareInfoId=2192
16370	德	公民素养				材料的发展历史	9	
16371	德	公民素养				大气圈的化学组成与大气污染	9	
16372	德	公民素养				古代实用化学的发展	9	
16373	德	公民素养				化石燃料的有效与清洁利用	11	
16374	德	公民素养				化学的发展与自然、人的关系	11	
16375	德	公民素养				化学的哲思	8	
16376	德	公民素养				化学与食品安全	6	
16377	德	公民素养				火——人类的第一个化学发现	5	
16378	德	公民素养				基因与遗传信息	7	
16379	德	公民素养				林林总总的材料世家	11	
16380	德	公民素养				绿色化学化工	10	
16381	德	公民素养				能源发展简史	6	
16382	德	公民素养				人体中的化学元素	9	
16383	德	公民素养				生态化学——新世纪绿色的呼唤	9	
16384	德	公民素养				食品中的化学添加剂	8	
16385	德	公民素养				食品中的营养素	7	
16386	德	公民素养				水的污染及其处理	10	
16387	德	公民素养				水资源的合理开发利用与保护	9	
16388	德	公民素养				糖、蛋白质与核酸——构成生命的基本物质	11	
16389	德	公民素养				未来的材料	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16390	德	公民素养				现代化学的重大突破	10	
16391	德	公民素养				新能源的利用	9	
16392	德	公民素养				药物对人类健康的贡献	6	
16393	德	公民素养				医用高分子材料的发明	7	
16394	德	公民素养				遗传学的秘密	10	
16395	德	公民素养				异常气候的警醒	9	
16396	德	公民素养				自然环境中物质的循环	8	
16397	德	公民素养	1768	认识海洋	32	大陆漂移	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2158&wareInfoId=2159
16398	德	公民素养				大洋环流	10	
16399	德	公民素养				地球上的海	7	
16400	德	公民素养				地球上的洋	9	
16401	德	公民素养				底栖生物	8	
16402	德	公民素养				浮游生物	7	
16403	德	公民素养				海岸	7	
16404	德	公民素养				海冰	10	
16405	德	公民素养				海底沉积物	6	
16406	德	公民素养				海底的地形	6	
16407	德	公民素养				海底扩张	5	
16408	德	公民素养				海浪	7	
16409	德	公民素养				海流	8	
16410	德	公民素养				海陆风	7	
16411	德	公民素养				海平面	6	
16412	德	公民素养				海水的成分	9	
16413	德	公民素养				海水的温度	6	
16414	德	公民素养				海水的盐度	7	
16415	德	公民素养				海水的颜色	8	
16416	德	公民素养				海水里的声音	7	
16417	德	公民素养				海啸	10	
16418	德	公民素养				海洋潮汐	8	
16419	德	公民素养				海洋的起源	6	
16420	德	公民素养				海洋空间资源	7	
16421	德	公民素养				海洋矿产资源	8	
16422	德	公民素养				海洋能源	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16423	德	公民素养				海洋生物资源	6	
16424	德	公民素养				海洋中的碳、氮、磷循环	7	
16425	德	公民素养				龙卷风	7	
16426	德	公民素养				认识海洋有花植物	8	
16427	德	公民素养				食物链	8	
16428	德	公民素养				自游动物	8	
16429	乐	舞蹈	1769	运动舞蹈 伦巴	1	运动舞蹈伦巴01伦巴（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2152&wareInfoId=2153
16430	学	文学				现代汉语专题03《国家通用语言文字法》的基本内容和《汉语拼音方案》（一）	25	
16431	学	文学				现代汉语专题04《国家通用语言文字法》的基本内容和《汉语拼音方案》（二）	25	
16432	学	文学				现代汉语专题05普通话语音系统（一）	25	
16433	学	文学				现代汉语专题06普通话语音系统（二）	25	
16434	学	文学				现代汉语专题07普通话音系的韵母和声调（一）	25	
16435	学	文学				现代汉语专题08普通话音系的韵母和声调（二）	25	
16436	学	文学				现代汉语专题09普通话音系的音节（一）	25	
16437	学	文学				现代汉语专题10普通话音系的音节（二）	25	
16438	学	文学				现代汉语专题11普通话水平测试指导（一）	25	
16439	学	文学				现代汉语专题12普通话水平测试指导（二）	25	
16440	学	文学				现代汉语专题13语素和词（一）	25	
16441	学	文学				现代汉语专题14语素和词（二）	25	
16442	学	文学				现代汉语专题15合成词研究（一）	25	
16443	学	文学				现代汉语专题16合成词研究（二）	25	
16444	学	文学				现代汉语专题17汉语语汇与汉文化的关系（一）	25	
16445	学	文学				现代汉语专题18汉语语汇与汉文化的关系（二）	25	
16446	学	文学	1770	现代汉语专题	38	现代汉语专题19语汇的运用（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2113&wareInfoId=2114
16447	学	文学				现代汉语专题20语汇的运用（二）	25	
16448	学	文学				现代汉语专题21语法及其词类（一）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16449	学	文学				现代汉语专题22语法及其词类（二）	25	
16450	学	文学				现代汉语专题23几类词的区分与运用和短语的结构类型（一）	25	
16451	学	文学				现代汉语专题24几类词的区分与运用和短语的结构类型（二）	25	
16452	学	文学				现代汉语专题25短语的层次分析（一）	25	
16453	学	文学				现代汉语专题26短语的层次分析（二）	25	
16454	学	文学				现代汉语专题27句子和句子的类别（一）	25	
16455	学	文学				现代汉语专题28句子和句子的类别（二）	25	
16456	学	文学				现代汉语专题29复句（一）	25	
16457	学	文学				现代汉语专题30复句（二）	25	
16458	学	文学				现代汉语专题31多重复句与改病句（一）	25	
16459	学	文学				现代汉语专题32多重复句与改病句（二）	25	
16460	学	文学				现代汉语专题33句子的意义（一）	25	
16461	学	文学				现代汉语专题34句子的意义（二）	25	
16462	学	文学				现代汉语专题35文字及汉字的结构（一）	25	
16463	学	文学				现代汉语专题36文字及汉字的结构（二）	25	
16464	学	文学				现代汉语专题37汉字的现代化（一）	25	
16465	学	文学				现代汉语专题38汉字的现代化（二）	25	
16466	学	文学				现代汉语专题39网络语言（一）	25	
16467	学	文学				现代汉语专题40网络语言（二）	25	
16468	乐	舞蹈	1771	运动舞蹈—街舞	12	运动舞蹈—街舞01街舞（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2111&wareInfoId=2112
16469	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞02街舞（二）	25	
16470	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞03街舞（三）	25	
16471	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞04街舞（四）	25	
16472	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞05街舞（五）	25	
16473	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞06街舞（六）	25	
16474	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞07街舞（七）	25	
16475	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞08街舞（八）	25	
16476	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞09街舞（九）	25	
16477	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞10街舞（十）	25	
16478	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞11街舞（十一）	25	
16479	乐	舞蹈				运动舞蹈—街舞12街舞（十二）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16480	乐	文化	1772	中国古代建筑文化——装饰艺术	8	中国古代建筑装饰的起源	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2059&wareInfoId=2060
16481	乐	文化				砖雕石刻（一）	25	
16482	乐	文化				中国古代建筑装饰的民族传统	25	
16483	乐	文化				中国古代建筑装饰的表现方法	25	
16484	乐	文化				屋顶艺术（一）	25	
16485	乐	文化				砖雕石刻（二）	25	
16486	乐	文化				屋顶艺术（二）	25	
16487	乐	文化				中国古代建筑装饰的地域特征	25	
16488	德	公民素养	1773	海岸海洋环境与资源	10	海岸海洋环境与资源01海岸海洋环境与资源(1)	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2048&wareInfoId=2049
16489	德	公民素养				海岸海洋环境与资源02海岸海洋环境与资源(2)	50	
16490	德	公民素养				海岸海洋环境与资源03海岸海洋环境与资源(3)	50	
16491	德	公民素养				海岸海洋环境与资源04海岸海洋环境与资源(4)	50	
16492	德	公民素养				海岸海洋环境与资源05海岸海洋环境与资源(5)	51	
16493	德	公民素养				海岸海洋环境与资源06海岸海洋环境与资源(6)	50	
16494	德	公民素养				海岸海洋环境与资源07海岸海洋环境与资源(7)	50	
16495	德	公民素养				海岸海洋环境与资源08海岸海洋环境与资源(8)	50	
16496	德	公民素养				海岸海洋环境与资源09海岸海洋环境与资源(9)	50	
16497	德	公民素养				海岸海洋环境与资源10海岸海洋环境与资源(10)	50	
16498	乐	文化	1774	楼庆西：中国古代建筑文化之乡土艺术	8	留住历史的乡土建筑	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2046&wareInfoId=2047
16499	乐	文化				乡土建筑与环境的和谐	25	
16500	乐	文化				乡土建筑形态的多样性（上）	25	
16501	乐	文化				乡土建筑形态的多样性（下）	25	
16502	乐	文化				丰富多彩的装饰艺术（上）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16503	乐	文化		乡土艺术		丰富多彩的装饰艺术（下）	25	
16504	乐	文化				乡土环境的物质文化与非物质文化（上）	25	
16505	乐	文化				乡土环境的物质文化与非物质文化（下）	25	
16506	乐	文化	1775	美学原理	18	美学原理_01引论与审美活动的发生（上）	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2044&wareInfoId=2045
16507	乐	文化				美学原理_02引论与审美活动的发生（下）	50	
16508	乐	文化				美学原理_03现实美（上）	50	
16509	乐	文化				美学原理_04现实美（下）	50	
16510	乐	文化				美学原理_05艺术美（上）	50	
16511	乐	文化				美学原理_06艺术美（中）	50	
16512	乐	文化				美学原理_07艺术美（下）	50	
16513	乐	文化				美学原理_08审美类型（上）	50	
16514	乐	文化				美学原理_09审美类型（中）	50	
16515	乐	文化				美学原理_10审美类型（下）	50	
16516	乐	文化				美学原理_11审美心理（上）	50	
16517	乐	文化				美学原理_12审美心理（中）	50	
16518	乐	文化				美学原理_13审美心理（下）	50	
16519	乐	文化				美学原理_14审美文化（上）	50	
16520	乐	文化				美学原理_15审美文化（中）	50	
16521	乐	文化				美学原理_16审美文化（下）	50	
16522	乐	文化				美学原理_17审美教育	50	
16523	乐	文化				美学原理_18复习课	50	
16524	乐	文化	1776	乡土地理教育	11	乡土地理教育01	51	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=2042&wareInfoId=2043
16525	乐	文化				乡土地理教育02	50	
16526	乐	文化				乡土地理教育03	50	
16527	乐	文化				乡土地理教育04	50	
16528	乐	文化				乡土地理教育05	51	
16529	乐	文化				乡土地理教育06	51	
16530	乐	文化				乡土地理教育07	50	
16531	乐	文化				乡土地理教育08	51	
16532	乐	文化				乡土地理教育09	51	
16533	乐	文化				乡土地理教育10	50	
16534	乐	文化				乡土地理教育11	50	
16535	乐	文化				武夷岩茶的传统工艺	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16536	乐	文化	1777	武夷山茶文化：中国传统名茶——武夷岩茶	16	武夷岩茶生长环境的奥秘	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1989&wareInfoId=1990
16537	乐	文化				武夷岩茶的品质与价格探秘	5	
16538	乐	文化				岩茶的独特魅力解析	5	
16539	乐	文化				武夷岩茶与季节的密语	5	
16540	乐	文化				武夷岩茶的采摘标准	5	
16541	乐	文化				武夷岩茶美妙的岩骨花香	5	
16542	乐	文化				武夷岩茶不懈追求的品质之旅	5	
16543	乐	文化				武夷岩茶的制作工艺	6	
16544	乐	文化				武夷岩茶的独特韵味	5	
16545	乐	文化				山南与山北茶叶的口味区别	5	
16546	乐	文化				武夷岩茶制作工艺的精髓	5	
16547	乐	文化				正岩与半岩茶叶的口味区别	5	
16548	乐	文化				老一代武夷岩茶制作艺术	5	
16549	乐	文化				手工与机械制茶的区别	5	
16550	乐	文化				探索茶叶与农药的真相	5	
16551	乐	声乐				刀郎木卡姆	7	
16552	乐	声乐				一方水土一方乐概说	8	
16553	乐	声乐				且比娅特木卡姆	9	
16554	乐	声乐				东北二人转的传承	5	
16555	乐	声乐				东北二人转的伴奏乐器	4	
16556	乐	声乐				东北二人转的曲调	9	
16557	乐	声乐				东北二人转的表演形式	4	
16558	乐	声乐				东北二人转的表现手法	6	
16559	乐	声乐				东北二人转的起源	7	
16560	乐	声乐				东北二人转的风格特点	7	
16561	乐	声乐				东北二人转艺人	4	
16562	乐	声乐				东北大鼓的书目	8	
16563	乐	声乐				东北大鼓的历史渊源	8	
16564	乐	声乐				东北大鼓的唱腔	8	
16565	乐	声乐				东北大鼓的唱词	4	
16566	乐	声乐				东北大鼓的流派	6	
16567	乐	声乐				东北汉族民歌中的方言	5	
16568	乐	声乐				东北汉族民歌的旋律	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16569	乐	声乐				东北汉族民歌的特点	15	
16570	乐	声乐				东北汉族民歌的节拍、节奏	8	
16571	乐	声乐				东北汉族民歌的衬词、衬腔	6	
16572	乐	声乐				东北汉族民歌的调式、调性	3	
16573	乐	声乐				中国地理地貌为传统音乐提供的生存环境	11	
16574	乐	声乐				侗族大歌	13	
16575	乐	声乐				侗族歌班	5	
16576	乐	声乐				侗族民歌——单声部民歌	8	
16577	乐	声乐				侗族民歌的分类	9	
16578	乐	声乐				侗族民歌的音乐特色	5	
16579	乐	声乐				兰州鼓子中的牌调曲目赏析	7	
16580	乐	声乐				兰州鼓子的乐器与伴奏	6	
16581	乐	声乐				兰州鼓子的传承	5	
16582	乐	声乐				兰州鼓子的曲牌和曲目	4	
16583	乐	声乐				兰州鼓子的流传区域	6	
16584	乐	声乐				兰州鼓子的越调曲目赏析	4	
16585	乐	声乐				兰州鼓子起源	5	
16586	乐	声乐				十二木卡姆	5	
16587	乐	声乐				十二木卡姆的传承	3	
16588	乐	声乐				十二木卡姆的吹奏及打击乐器	6	
16589	乐	声乐				十二木卡姆的弹拨乐器	6	
16590	乐	声乐				十二木卡姆的拉弦乐器	6	
16591	乐	声乐				十二木卡姆的音乐结构	5	
16592	乐	声乐				十番锣鼓的乐器	8	
16593	乐	声乐				十番锣鼓的传承	5	
16594	乐	声乐				十番锣鼓的历史渊源	9	
16595	乐	声乐				十番锣鼓的演奏形式	10	
16596	乐	声乐				十番锣鼓的班社	5	
16597	乐	声乐				客家山歌曲目赏析	18	
16598	乐	声乐				客家山歌的历史渊源	7	
16599	乐	戏剧				山东南路琴书唱段赏析	21	
16600	乐	戏剧				山东南路琴书的乐队	6	
16601	乐	戏剧				山东南路琴书的演唱	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16602	乐	戏剧	1778	一方水土一方乐——中国地域音乐文化	145	山东琴书的音乐	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1987&wareInfoId=1988
16603	乐	声乐				徵调式客家山歌	5	
16604	乐	声乐				木卡姆概述	9	
16605	乐	声乐				桑植民歌——哭嫁歌	5	
16606	乐	声乐				桑植民歌——小调	8	
16607	乐	声乐				桑植民歌——山歌	11	
16608	乐	声乐				桑植民歌——革命歌曲	5	
16609	乐	声乐				桑植民歌的传承	3	
16610	乐	声乐				桑植民歌的历史渊源	4	
16611	乐	声乐				桑植民歌的唱词	9	
16612	乐	声乐				桑植民歌的音乐特点	10	
16613	乐	声乐				桑植民歌的风格特征	7	
16614	乐	戏剧				歌仔戏的历史渊源	5	
16615	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——七字调	9	
16616	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——哭调	10	
16617	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——杂念调	5	
16618	乐	戏剧				歌仔戏的唱腔——杂碎调	5	
16619	乐	戏剧				歌仔戏的音乐	7	
16620	乐	声乐				江南丝竹的乐器组合	6	
16621	乐	声乐				江南丝竹的历史渊源	9	
16622	乐	声乐				江南丝竹的班社	12	
16623	乐	声乐				江南丝竹的经典曲目	6	
16624	乐	声乐				江浙民歌——劳动号子	6	
16625	乐	声乐				江浙民歌——大山歌	6	
16626	乐	声乐				江浙民歌——小山歌	9	
16627	乐	声乐				江浙民歌——小调	11	
16628	乐	声乐				江浙民歌的历史渊源	4	
16629	乐	声乐				河州型花儿的曲调特征	11	
16630	乐	声乐				泉州南音的传承	9	
16631	乐	声乐				泉州南音的历史渊源	4	
16632	乐	声乐				泉州南音的曲目指	5	
16633	乐	声乐				泉州南音的曲目曲	5	
16634	乐	声乐				泉州南音的曲目谱	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16635	乐	声乐				泉州南音的演奏形式和乐器	10	
16636	乐	声乐				洮岷型花儿的曲调特征	4	
16637	乐	声乐				燕赵小曲——吟唱调	6	
16638	乐	声乐				燕赵小曲——时调	15	
16639	乐	声乐				燕赵小曲——谣曲	3	
16640	乐	声乐				燕赵小曲——革命歌曲	4	
16641	乐	声乐				燕赵小曲曲目赏析	10	
16642	乐	声乐				燕赵小曲的地理环境与历史渊源	6	
16643	乐	戏剧				环县道情皮影戏中的本戏	6	
16644	乐	戏剧				环县道情皮影戏中的神戏	5	
16645	乐	戏剧				环县道情皮影戏的传承	6	
16646	乐	戏剧				环县道情皮影戏的发展	4	
16647	乐	戏剧				环县道情皮影戏的戏班	6	
16648	乐	戏剧				环县道情皮影戏简介	4	
16649	乐	戏剧				琴书概述	6	
16650	乐	戏剧				秦腔板腔体的二六板、慢板	6	
16651	乐	戏剧				秦腔板腔体的垫板、滚板	6	
16652	乐	戏剧				秦腔板腔体的带板、二导板	4	
16653	乐	戏剧				秦腔的乐队	5	
16654	乐	戏剧				秦腔的角色行当——净行和丑行	5	
16655	乐	戏剧				秦腔的角色行当——旦行	8	
16656	乐	戏剧				秦腔的角色行当——生行	6	
16657	乐	戏剧				秦腔音乐的传承	5	
16658	乐	戏剧				秦腔音乐的发展	8	
16659	乐	戏剧				秦腔音乐的唱腔	6	
16660	乐	戏剧				秦腔音乐的流传区域	4	
16661	乐	戏剧				秦腔音乐的起源	4	
16662	乐	声乐				移民文化与东北民歌	4	
16663	乐	声乐				维吾尔族木卡姆的分类	5	
16664	乐	声乐				维吾尔族木卡姆的历史渊源	5	
16665	乐	声乐				羽调式客家山歌	14	
16666	乐	声乐				花儿流传区域及分类	5	
16667	乐	声乐				花儿的歌词特征	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16668	乐	声乐				花儿的演变	5	
16669	乐	声乐				花儿的起源	7	
16670	乐	声乐				苏州弹词的伴奏	6	
16671	乐	声乐				苏州弹词的创新与传承	9	
16672	乐	声乐				苏州弹词的历史渊源	7	
16673	乐	声乐				苏州弹词的唱词	12	
16674	乐	声乐				苏州弹词的流派	5	
16675	乐	声乐				苏州弹词的表演形式	4	
16676	乐	声乐				苗族古歌	7	
16677	乐	声乐				苗族民歌——游方歌和情歌类	12	
16678	乐	声乐				苗族民歌——飞歌和山歌类	6	
16679	乐	声乐				苗族民歌的音乐形态特征	13	
16680	乐	声乐				苗族酒歌	3	
16681	乐	声乐				西安鼓乐概述	5	
16682	乐	声乐				西安鼓乐的坐乐	6	
16683	乐	声乐				西安鼓乐的流派及主要活动内容	5	
16684	乐	声乐				西安鼓乐的演奏乐器	8	
16685	乐	声乐				西安鼓乐的行乐	9	
16686	乐	声乐				西安鼓乐谱字及记谱法	5	
16687	乐	声乐				陕北信天游与诗经	5	
16688	乐	声乐				陕北信天游的产生与流传	7	
16689	乐	声乐				陕北信天游的唱词结构	7	
16690	乐	声乐				陕北信天游的地域分布	6	
16691	乐	声乐				陕北信天游的收集与整理	5	
16692	乐	声乐				陕北信天游的音乐	6	
16693	乐	声乐				音乐与地理环境的储存关系	13	
16694	乐	声乐				音乐与地理环境的浅层关系	6	
16695	乐	声乐				音乐与地理环境的深层关系	16	
16696	乐	文化				年画的作用	10	
16697	乐	文化				木版年画的历史	7	
16698	乐	文化				年画的分类	6	
16699	乐	文化				木版年画的特点	7	
16700	乐	文化				木版年画鉴赏	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16701	乐	文化	1779	年画里的中国：探秘千年传承的木版年画艺术	20	门神画	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1972&wareInfoId=8789
16702	乐	文化				故宫门神画	6	
16703	乐	文化				生肖年画鉴赏	7	
16704	乐	文化				印刷术的历史	8	
16705	乐	文化				木版年画背后的文化与发展	11	
16706	乐	文化				刻版的注意事项（一）	7	
16707	乐	文化				年画的发展	8	
16708	乐	文化				刻版的注意事项（二）	12	
16709	乐	文化				木版年画的制作过程（一）	6	
16710	乐	文化				木版年画的制作过程（二）	8	
16711	乐	文化				木版年画的工具与印制	5	
16712	乐	文化				木版年画《九九消寒图》	6	
16713	乐	文化				木版年画《小猪佩奇》	9	
16714	乐	文化				木版年画《猪年走鸿运》	7	
16715	乐	文化				木版年画《福寿三多》	7	
16716	乐	文化				茶为壶之母	10	
16717	乐	文化				义门铁锅壶（一）	8	
16718	乐	文化				义门铁锅壶（三）	8	
16719	乐	文化				义门铁锅壶（二）	8	
16720	乐	文化				儒释道中的茶文化（一）	8	
16721	乐	文化				儒释道中的茶文化（二）	8	
16722	乐	文化				剑井壶	10	
16723	乐	文化				唐井栏壶	10	
16724	乐	文化				圆珠壶和却月壶	9	
16725	乐	文化				天鸡壶和合斗壶	9	
16726	乐	文化				廉泉壶（一）	5	
16727	乐	文化				廉泉壶（二）	7	
16728	乐	文化				怪人-梅调鼎（上）	8	
16729	乐	文化				怪人-梅调鼎（下）	8	
16730	乐	文化				方壶	8	
16731	乐	文化				春胜壶	10	
16732	乐	文化				曼生十八式-陈曼生（上）	8	
16733	乐	文化				曼生十八式-陈曼生（下）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16734	乐	文化	1780	紫砂壶文化	44	梅调鼎-博浪椎壶	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1970&wareInfoId=1971
16735	乐	文化				梅调鼎-柱础壶和南瓜壶	10	
16736	乐	文化				梅调鼎-汉铎壶	8	
16737	乐	文化				梅调鼎-秦权壶	7	
16738	乐	文化				棋奁壶	9	
16739	乐	文化				汲古泉井栏壶	8	
16740	乐	文化				汲直壶	9	
16741	乐	文化				石瓢壶	10	
16742	乐	文化				石铫提梁壶	9	
16743	乐	文化				笠荫壶	12	
16744	乐	文化				紫砂壶与茶的发展（一）	8	
16745	乐	文化				紫砂壶与茶的发展（三）	9	
16746	乐	文化				紫砂壶与茶的发展（二）	9	
16747	乐	文化				紫砂壶与茶的发展（四）	8	
16748	乐	文化				紫砂壶的出现	16	
16749	乐	文化				紫砂壶的源起	8	
16750	乐	文化				紫砂壶的造型之美和谐中正	11	
16751	乐	文化				紫砂壶的造型之美阴阳协调	10	
16752	乐	文化				紫砂壶的颜色之美	14	
16753	乐	文化				紫砂壶鉴赏第一个境界—材质	9	
16754	乐	文化				紫砂壶鉴赏第三个境界—与壶为师	8	
16755	乐	文化				紫砂壶鉴赏第二个境界—造型	9	
16756	乐	文化				茶与茶具	10	
16757	乐	文化				葫芦壶	8	
16758	乐	文化				观物取像立像尽意—陈鸣远（一）	11	
16759	乐	文化				观物取像立像尽意—陈鸣远（二）	11	
16760	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（一）	5	
16761	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-韵染	11	
16762	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-传统绞胎瓷和现代绞胎瓷	9	
16763	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-现代绞胎瓷工艺	7	
16764	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-斑驳	9	
16765	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-编织瓶	9	
16766	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-浮游	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16767	乐	文化	1781	瓷中之王——绞胎瓷	41	瓷中之王-绞胎瓷-花趣	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1968&wareInfoId=1969
16768	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-玲珑宝塔盖	10	
16769	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-梦	7	
16770	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-一壶一盏	8	
16771	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（一）1	5	
16772	乐	文化				瓷中之王-绞胎瓷-绽放	7	
16773	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（二）	5	
16774	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-残片背后的故事	5	
16775	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎紫砂壶（一）	7	
16776	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎紫砂壶（二）	7	
16777	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎紫砂壶（三）	7	
16778	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎紫砂壶（四）	6	
16779	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-精品与残品的辨别及处理	7	
16780	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-修坯（一）	5	
16781	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-修坯（二）	6	
16782	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-修坯（三）	6	
16783	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（三）	5	
16784	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-修坯（四）	8	
16785	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（四）	6	
16786	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（五）	5	
16787	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-绞胎制作（六）	6	
16788	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-年轮（一）	7	
16789	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-年轮（二）	6	
16790	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷-无名草	9	
16791	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－兔毫大笔洗	7	
16792	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－天河	8	
16793	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－山水涧	10	
16794	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－异彩缘	11	
16795	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－浪漫	9	
16796	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－祥云	9	
16797	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－绞胎凤尾盘	12	
16798	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－羊脂杯	9	
16799	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－花戏	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16800	乐	文化				瓷中之王－绞胎瓷－观音尊	7	
16801	乐	文化	1782	设计美学	29	UI设计美学	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1966&wareInfoId=1967
16802	乐	文化				中国古代服饰设计之美	8	
16803	乐	文化				中国古建筑——民居典范	8	
16804	乐	文化				中国陶瓷艺术设计	8	
16805	乐	文化				中国青铜艺术设计	8	
16806	乐	文化				产品生态设计美学	6	
16807	乐	文化				功能美——设计审美最本质的要素	6	
16808	乐	文化				包豪斯的发展历程	6	
16809	乐	文化				后现代主义产品设计	7	
16810	乐	文化				后现代主义平面设计	7	
16811	乐	文化				后现代主义建筑设计	6	
16812	乐	文化				室内设计美学	8	
16813	乐	文化				工艺美术运动的设计	9	
16814	乐	文化				平面设计美学	6	
16815	乐	文化				形式美——设计审美最直观的要素	8	
16816	乐	文化				新艺术运动的设计	8	
16817	乐	文化				智能手机的设计美学	6	
16818	乐	文化				材料美——设计审美最基础的要素	6	
16819	乐	文化				汽车造型设计美学	8	
16820	乐	文化				波普艺术设计	7	
16821	乐	文化				环境生态设计美学	6	
16822	乐	文化				现代主义设计——工业设计（上篇）	8	
16823	乐	文化				现代主义设计——工业设计（下篇）	8	
16824	乐	文化				现代主义设计——建筑	8	
16825	乐	文化				装饰艺术运动的设计	8	
16826	乐	文化				西方古典建筑之美（17世纪）	9	
16827	乐	文化				西方古典建筑之美（4世纪前）	8	
16828	乐	文化				西方雕塑设计之美（14世纪前）	8	
16829	乐	文化				西方雕塑设计之美（119世纪）	8	
16830	乐	文化				后母戊鼎（天下第一鼎）	6	
16831	乐	文化				妇好墓之三联甗	5	
16832	乐	文化				春秋战国青铜器——三轮铜盘	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16833	乐	文化	1783	青铜王朝 国之重器	60	妇好墓之鸮尊	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1964&wareInfoId=1965
16834	乐	文化				春秋战国青铜器——错金“鄂君启”青铜节	5	
16835	乐	文化				妇好墓之偶方彝	5	
16836	乐	文化				春秋战国青铜器——大尊缶	5	
16837	乐	文化				大盂鼎	5	
16838	乐	文化				春秋战国青铜器——马首形铜辕	5	
16839	乐	文化				子龙鼎	5	
16840	乐	文化				春秋战国青铜器——吴楚三剑	5	
16841	乐	文化				秦朝青铜器——秦半两	5	
16842	乐	文化				青铜冰鉴	6	
16843	乐	文化				利簋	5	
16844	乐	文化				汉代青铜器——虎钮錞于	7	
16845	乐	文化				宜侯矢簋	5	
16846	乐	文化				汉代青铜器——七牛贮贝器	6	
16847	乐	文化				作册般鬲	5	
16848	乐	文化				汉代青铜器——贡纳场面贮贝器	5	
16849	乐	文化				汉代青铜器——青铜镇	5	
16850	乐	文化				错金银犀牛尊	5	
16851	乐	文化				青铜王朝——综述	5	
16852	乐	文化				栾书青铜缶	6	
16853	乐	文化				汉代青铜器——错金银鸟篆文青铜壶	5	
16854	乐	文化				冉方彝——探秘冉族	5	
16855	乐	文化				人面纹铜钺——商朝的王权	5	
16856	乐	文化				盞青铜方彝——西周的官职制度	6	
16857	乐	文化				天亡簋——西周断代功臣	6	
16858	乐	文化				王子午鼎——礼崩乐坏	5	
16859	乐	文化				牛虎铜案——死亡与新生	6	
16860	乐	文化				长信宫灯——华夏第一灯	6	
16861	乐	文化				诅盟场面铜贮贝器——探秘古滇国诅盟仪式	5	
16862	乐	文化				马踏飞燕——天马传说	6	
16863	乐	文化				后母戊鼎（神秘的图腾）	5	
16864	乐	文化				夏朝青铜器——青铜爵	6	
16865	乐	文化				西王母陶座摇钱树——穿越千年摇钱树	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16866	乐	文化				毛公鼎——青铜器铭文之最	6	
16867	乐	文化				大克鼎——西周官职世袭制	6	
16868	乐	文化				散氏盘——中国最早的战争契约书	6	
16869	乐	文化				九鼎八簋九鬲——西周王权的衰落	6	
16870	乐	文化				莲鹤方壶——驾鹤成仙	6	
16871	乐	文化				曾姬壶——春秋三国争霸	6	
16872	乐	文化				青铜神兽——龙图腾的演变	6	
16873	乐	文化				王孙诰编钟——春秋音律	6	
16874	乐	文化				狩猎纹壶——青铜器上的绘画	6	
16875	乐	文化				后母戊鼎（国宝身世）	5	
16876	乐	文化				商朝青铜器——乳钉纹方鼎	6	
16877	乐	文化				鎏金青铜羽人——化羽成仙	7	
16878	乐	文化				商朝青铜器——后母辛青铜觥	6	
16879	乐	文化				四羊方尊（最大的方尊）	5	
16880	乐	文化				商朝青铜器——玉援铜内戈	6	
16881	乐	文化				四羊方尊（战火中的国宝）	5	
16882	乐	文化				商朝青铜器——酒器三件套	5	
16883	乐	文化				四羊方尊（羊尊话羊）	5	
16884	乐	文化				彩绘雁鱼缸灯	6	
16885	乐	文化				西周青铜器——兕觥	5	
16886	乐	文化				虢季子白盘	6	
16887	乐	文化				西周青铜器——盞青铜驹尊	5	
16888	乐	文化				妇好墓之后母辛鼎	5	
16889	乐	文化				西周青铜器——颂壶	5	
16890	乐	文化				北伐没有成功的原因	9	
16891	乐	文化				三顾茅庐之诸葛亮的战略规划	10	
16892	乐	文化				三顾茅庐之诸葛亮的择主条件	8	
16893	乐	文化				刘备成都称帝的过程	9	
16894	乐	文化				历史中的三顾茅庐	8	
16895	乐	文化				孙、刘联合抗曹，大打赤壁之战	9	
16896	乐	文化				蜀、魏大军的多次对峙	9	
16897	乐	文化				诸葛亮严于律己的表现	9	
16898	乐	文化				诸葛亮俭以养德的表现（上）	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
16899	乐	文化	1784	妙笔生花的诸葛亮	34	诸葛亮俭以养德的表现（下）	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1957&wareInfoId=1958
16900	乐	文化				诸葛亮再出祁山消灭张郃	8	
16901	乐	文化				诸葛亮北伐途中病逝	7	
16902	乐	文化				诸葛亮南征对当地的影响	8	
16903	乐	文化				诸葛亮南征的意义	9	
16904	乐	文化				诸葛亮对人才招募的措施（上）	10	
16905	乐	文化				诸葛亮对人才招募的措施（下）	10	
16906	乐	文化				诸葛亮执法公允的表现（上）	7	
16907	乐	文化				诸葛亮执法公允的表现（下）	8	
16908	乐	文化				诸葛亮治蜀的功绩（上）	8	
16909	乐	文化				诸葛亮治蜀的功绩（下）	8	
16910	乐	文化				诸葛亮率兵南征	8	
16911	乐	文化				诸葛亮率兵第一次北伐	9	
16912	乐	文化				诸葛亮的出身和成才之道	9	
16913	乐	文化				诸葛亮的志向不同常人	11	
16914	乐	文化				诸葛亮的择偶标准	9	
16915	乐	文化				诸葛亮的治国措施（上）	9	
16916	乐	文化				诸葛亮的治国措施（下）	9	
16917	乐	文化				诸葛亮的治国措施（中）	9	
16918	乐	文化				诸葛亮的科学成果（一）	8	
16919	乐	文化				诸葛亮的科学成果（三）	9	
16920	乐	文化				诸葛亮的科学成果（二）	8	
16921	乐	文化				诸葛亮的科学成果（四）	9	
16922	乐	文化				诸葛亮重视农业生产	9	
16923	乐	文化				赤壁之战对刘备的影响	9	
16924	乐	文化				巴洛克建筑	6	
16925	乐	文化				什么是建筑	5	
16926	乐	文化				从巨石阵看远古建筑	5	
16927	乐	文化				加洛林时期的前罗马风建筑	6	
16928	乐	文化				古代近东建筑	5	
16929	乐	文化				古典复兴建筑	6	
16930	乐	文化				古埃及建筑	5	
16931	乐	文化				古希腊柱式	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16932	乐	文化	1785	西方建筑文化史	35	古希腊的建筑	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1955&wareInfoId=1956
16933	乐	文化				古希腊神庙	5	
16934	乐	文化				古罗马广场	6	
16935	乐	文化				古罗马建筑	6	
16936	乐	文化				古罗马神庙	5	
16937	乐	文化				史前建筑的源头	4	
16938	乐	文化				后现代主义建筑	8	
16939	乐	文化				哥特式建筑	7	
16940	乐	文化				工程师的探索	6	
16941	乐	文化				建筑与文化	7	
16942	乐	文化				建筑创作的多元化	5	
16943	乐	文化				建筑学观念发展的五个阶段	7	
16944	乐	文化				意大利文艺复兴时期的建筑	7	
16945	乐	文化				折中主义建筑	6	
16946	乐	文化				拜占庭式建筑	5	
16947	乐	文化				探寻世界第一座城市	4	
16948	乐	文化				早期基督教建筑	4	
16949	乐	文化				未来建筑的N种可能	7	
16950	乐	文化				欧洲其他国家的文艺复兴建筑	6	
16951	乐	文化				欧洲的晚期哥特建筑	7	
16952	乐	文化				法国哥特建筑	6	
16953	乐	文化				洛可可建筑艺术	6	
16954	乐	文化				浪漫主义建筑	5	
16955	乐	文化				现代主义建筑	6	
16956	乐	文化				罗马风建筑	8	
16957	乐	文化				英国哥特建筑	6	
16958	乐	文化				面向未来的生态建筑	5	
16959	乐	文化				《营造法式》	7	
16960	乐	文化				上古穴居与巢居文化	5	
16961	乐	文化				两种传统建筑思想的互动	8	
16962	乐	文化				中国传统建筑的特征	7	
16963	乐	文化				中国传统建筑的类型	5	
16964	乐	文化				佛光寺	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16965	乐	文化	1786	中国建筑文化史	32	元代的宗教建筑	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1953&wareInfoId=1954
16966	乐	文化				元大都和大都宫殿	7	
16967	乐	文化				周代都城	3	
16968	乐	文化				商代都城	4	
16969	乐	文化				大汉风范	4	
16970	乐	文化				安济桥	7	
16971	乐	文化				宋型建筑与理学品格	8	
16972	乐	文化				建筑材料的文化选择	8	
16973	乐	文化				建筑结构的文化取向	5	
16974	乐	文化				新型城市的崛起	8	
16975	乐	文化				明清坛庙	5	
16976	乐	文化				明清宫苑	4	
16977	乐	文化				明清帝陵	5	
16978	乐	文化				明清都城	6	
16979	乐	文化				海派建筑	9	
16980	乐	文化				秦代宫殿	4	
16981	乐	文化				秦代长城	4	
16982	乐	文化				秦代陵寝	4	
16983	乐	文化				隋唐建筑的材料、技术和艺术	7	
16984	乐	文化				隋唐的住宅	6	
16985	乐	文化				隋唐的都城与宫殿	8	
16986	乐	文化				风水观念中的理性思维	7	
16987	乐	文化				魏晋南北朝建筑的材料、技术和艺术	6	
16988	乐	文化				魏晋南北朝的寺与塔	7	
16989	乐	文化				魏晋南北朝的石窟	6	
16990	乐	文化				魏晋南北朝的都城与宫殿	6	
16991	乐	文化				两河文明的起源	8	
16992	乐	文化				两河文明的起源_480	8	
16993	乐	文化				古巴比伦人的收养方式	8	
16994	乐	文化				古巴比伦时期的家庭养老	9	
16995	乐	文化				两河居民的婚姻家庭	7	
16996	乐	文化				古巴比伦时期的女书吏	7	
16997	乐	文化				两河流域的史前文化	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
16998	乐	文化	1787	两河文明	60	苏美尔时期	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1951&wareInfoId=1952
16999	乐	文化				古巴比伦王国的兴衰	6	
17000	乐	文化				亚述文明时期	9	
17001	乐	文化				巴别通天塔	7	
17002	乐	文化				新巴比伦时期	7	
17003	乐	文化				亚述繁荣的奴隶制经济	8	
17004	乐	文化				世界最早的文字楔形文字	8	
17005	乐	文化				不朽的泥版文书	6	
17006	乐	文化				汉谟拉比法典	8	
17007	乐	文化				人类最早的学校泥版书屋	7	
17008	乐	文化				亚述巴尼拔图书馆	5	
17009	乐	文化				两河文明时期的书吏	5	
17010	乐	文化				两河文明时期的宗教仪式	6	
17011	乐	文化				古巴比伦人的收养方式	8	
17012	乐	文化				古代两河居民的日常生活	6	
17013	乐	文化				古巴比伦时期的家庭养老	9	
17014	乐	文化				两河居民的婚姻家庭	7	
17015	乐	文化				两河流域的史前文化	8	
17016	乐	文化				古巴比伦时期的女书吏	7	
17017	乐	文化				苏美尔时期	7	
17018	乐	文化				古巴比伦王国的兴衰	6	
17019	乐	文化				亚述文明时期	9	
17020	乐	文化				巴别通天塔	7	
17021	乐	文化				亚述繁荣的奴隶制经济	8	
17022	乐	文化				新巴比伦时期	7	
17023	乐	文化				世界最早的文字楔形文字	8	
17024	乐	文化				不朽的泥版文书	6	
17025	乐	文化				汉谟拉比法典	8	
17026	乐	文化				人类最早的学校泥版书屋	7	
17027	乐	文化				亚述巴尼拔图书馆	5	
17028	乐	文化				两河文明时期的书吏	5	
17029	乐	文化				两河文明时期的宗教仪式	6	
17030	乐	文化				两河文明时期的巫术和占卜术	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17031	乐	文化				两河文明时期的祭司	7	
17032	乐	文化				两河文明时期的文学	9	
17033	乐	文化				两河文明时期的雕塑艺术	8	
17034	乐	文化				两河文明时期的天文历法	7	
17035	乐	文化				两河文明时期的数学	8	
17036	乐	文化				两河文明时期的医学	8	
17037	乐	文化				古巴比伦时期的土地租金问题	9	
17038	乐	文化				新巴比伦灭亡的宗教因素	6	
17039	乐	文化				神奇的发明创造	8	
17040	乐	文化				乌尔纳姆法典	10	
17041	乐	文化				两河文明时期的祭祀活动	7	
17042	乐	文化				古代两河居民的娱乐活动	6	
17043	乐	文化				两河文明时期的建筑	9	
17044	乐	文化				两河文明时期的葬礼习俗	6	
17045	乐	文化				两河文明时期的主神	9	
17046	乐	文化				两河文明时期的印章和镶嵌艺术	7	
17047	乐	文化				两河文明时期的赞美诗	7	
17048	乐	文化				两河文明时期的谚语和格言	8	
17049	乐	文化				两河流域的早期居民	6	
17050	乐	文化				苏美尔神话	10	
17051	康	家庭照护	1788	张兵：健康的营养基础	8	生长发育迟缓的原因与影响	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=29&wareInfoId=30
17052	康	家庭照护				贫血成因及其健康挑战	25	
17053	康	家庭照护				夜盲及暗适应时间延长的原因与影响	25	
17054	康	家庭照护				肥胖问题的多维度解析	25	
17055	康	家庭照护				蛋白质促进生长发育的关键角色	25	
17056	康	家庭照护				铁营养贫血防治的守护神	25	
17057	康	家庭照护				维生素A点亮夜间视力的明灯	25	
17058	康	家庭照护				能量平衡肥胖管理的核心	25	
17059	乐	文化				《塔木德》	7	
17060	乐	文化				安息日	8	
17061	乐	文化				巴尔·科赫巴起义	7	
17062	乐	文化				被驱往奥斯维辛之路	10	
17063	乐	文化				第二圣殿	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17064	乐	文化	1789	犹太文化	29	隔都中的犹太人	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1941&wareInfoId=1942
17065	乐	文化				哈斯卡拉的兴起	8	
17066	乐	文化				拉比犹太教的由来	7	
17067	乐	文化				摩西出埃及	7	
17068	乐	文化				十字军东征时期的犹太人	7	
17069	乐	文化				双重《妥拉》的来历	6	
17070	乐	文化				希伯来、以色列、犹太的由来	6	
17071	乐	文化				希伯来语神圣与世俗的语言	7	
17072	乐	文化				以色列国的诞生	7	
17073	乐	文化				以色列统一王国的建立	8	
17074	乐	文化				犹太教改革派	6	
17075	乐	文化				犹太教正统派	8	
17076	乐	文化				犹太历	8	
17077	乐	文化				犹太民族的起源	7	
17078	乐	文化				犹太人的“黄金时代”	10	
17079	乐	文化				犹太人的先知	9	
17080	乐	文化				犹太人的契约观	9	
17081	乐	文化				犹太人的弥赛亚观	7	
17082	乐	文化				犹太人的末世观	8	
17083	乐	文化				犹太人的洁净礼仪	7	
17084	乐	文化				犹太新年	7	
17085	乐	文化				犹太音乐	8	
17086	乐	文化				犹太饮食条例	11	
17087	乐	文化				逾越节	9	
17088	乐	文化				北美印第安文化	7	
17089	乐	文化				哥伦布发现美洲	7	
17090	乐	文化				西班牙、荷兰和法国在北美的殖民	6	
17091	乐	文化				英国在北美的殖民地	7	
17092	乐	文化				法国和印第安人战争	6	
17093	乐	文化				非洲奴隶贸易	7	
17094	乐	文化				北美殖民地与英国的冲突	7	
17095	乐	文化				美国独立战争	7	
17096	乐	文化				美国联邦政府的形成	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17097	乐	文化	1790	美国历史与文化	21	美国政党政治的兴起	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1939&wareInfoId=1940
17098	乐	文化				南北战争	7	
17099	乐	文化				镀金时代	5	
17100	乐	文化				进步时代	6	
17101	乐	文化				第一次世界大战时的美国	7	
17102	乐	文化				美国咆哮的二十年	6	
17103	乐	文化				美国的大萧条与改革	8	
17104	乐	文化				第二次世界大战时的美国	6	
17105	乐	文化				美国与冷战	7	
17106	乐	文化				非裔美国人民权运动	6	
17107	乐	文化				美国与越南战争	7	
17108	乐	文化				海湾战争和伊拉克战争	6	
17109	乐	文化	1791	海洋文明	32	希腊——最早的海上殖民帝国	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1937&wareInfoId=1938
17110	乐	文化				古代印度洋上的贸易	5	
17111	乐	文化				拜占庭帝国的海军	6	
17112	乐	文化				拜占庭帝国和阿拉伯帝国的海商法	6	
17113	乐	文化				十字军东征	6	
17114	乐	文化				维京人的扩张	6	
17115	乐	文化				彼得大帝和他的海洋扩张	7	
17116	乐	文化				阿拉伯帝国的港口和贸易	7	
17117	乐	文化				阿拉伯帝国时期印度和东南亚的海上贸易	6	
17118	乐	文化				阿拉伯帝国时期印度洋上的船只	6	
17119	乐	文化				汉萨同盟	6	
17120	乐	文化				第二次世界大战时的海军	7	
17121	乐	文化				海军的核时代	6	
17122	乐	文化				现代渔业	6	
17123	乐	文化				海洋上的葡萄牙帝国	6	
17124	乐	文化				荷兰和英国东印度公司	6	
17125	乐	文化				中国古代的帆船和造船技术	7	
17126	乐	文化				大航海时代的船只	6	
17127	乐	文化				蒸汽船	6	
17128	乐	文化				集装箱时代	7	
17129	乐	文化				阿拉伯帝国的海军和海上扩张	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17130	乐	文化				中世纪西北欧的船只	6	
17131	乐	文化				古代印度的航海活动	5	
17132	乐	文化				古埃及的船只和贸易	5	
17133	乐	文化				古希腊的航海业及其社会	5	
17134	乐	文化				地中海的主宰者-古罗马帝国	5	
17135	乐	文化				宋元明时期的海上贸易	6	
17136	乐	文化				尼罗河—航海的摇篮	5	
17137	乐	文化				海洋与人类文明的关系	7	
17138	乐	文化				第一次世界大战前的海军军备竞赛	6	
17139	乐	文化				美索不达米亚平原的河流与船只	4	
17140	乐	文化				霍尔木兹海峡以东的贸易	4	
17141	乐	文化				八桂文化	7	
17142	乐	文化				八闽文化	8	
17143	乐	文化				巴蜀文化	7	
17144	乐	文化				三晋文化	9	
17145	乐	文化				三秦文化	9	
17146	乐	文化				上海海派文化	9	
17147	乐	文化				两湖文化	8	
17148	乐	文化				中华文化摇篮的地理背景	7	
17149	乐	文化				中原文化	7	
17150	乐	文化				中国境内主要语言及分布	7	
17151	乐	文化				中外文化地理环境差异	6	
17152	乐	文化				伊斯兰教在中国的空间扩散	6	
17153	乐	文化				佛教在中国的空间扩散	10	
17154	乐	文化				先秦时期的文明及环境	9	
17155	乐	文化				关东文化	8	
17156	乐	文化				内蒙古草原文化	7	
17157	乐	文化				南繁北齐——汉语分布特征	9	
17158	乐	文化				吴越文化	9	
17159	乐	文化				和谐的人居空间——民居	9	
17160	乐	文化				唐宋文化与地理环境	9	
17161	乐	文化	1792	中国文化地理	41	园林文化的南北差异	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1933&wareInfoId=1934
17162	乐	文化				地理环境与农业发展	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17163	乐	文化				地理环境与民族习俗文化	8	
17164	乐	文化				地理环境与首都的转移	10	
17165	乐	文化				基督教在中国的空间扩散	7	
17166	乐	文化				多元一体民族格局的地理基础	9	
17167	乐	文化				宁夏回族文化	8	
17168	乐	文化				建筑与地理环境	9	
17169	乐	文化				徽商文化	8	
17170	乐	文化				我国农业起源与原始文化发展的地理因素	10	
17171	乐	文化				文化地理在元明清兴衰中的作用	9	
17172	乐	文化				新疆文化	9	
17173	乐	文化				江西文化	9	
17174	乐	文化				滇云文化	9	
17175	乐	文化				燕赵文化	8	
17176	乐	文化				甘陇文化	7	
17177	乐	文化				统一的多民族国家的形成	11	
17178	乐	文化				藏文化	7	
17179	乐	文化				道教在中国的扩散	8	
17180	乐	文化				黔贵文化	7	
17181	乐	文化				齐鲁文化	8	
17182	乐	文化				笔顺的注意事项	7	
17183	乐	文化				三才字的间架结构	12	
17184	乐	文化				两才字的间架结构	14	
17185	乐	文化				先上后下	7	
17186	乐	文化				先中间后两边	5	
17187	乐	文化				先左后右	7	
17188	乐	文化				先撇后捺	6	
17189	乐	文化				先进人后关门	7	
17190	乐	文化				原始文字	8	
17191	乐	文化				古典文字	12	
17192	乐	文化				字母文字	9	
17193	乐	文化				文房四宝	13	
17194	乐	文化				有趣的汉字组成	13	
17195	乐	文化				汉字“亏”及其衍生字	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17196	乐	文化	1793	大美汉字	69	汉字“刀”及其衍生字	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1929&wareInfoId=1930
17197	乐	文化				汉字“厂”及其衍生字	7	
17198	乐	文化				汉字“土”及其衍生字	9	
17199	乐	文化				汉字“大”及其衍生字	7	
17200	乐	文化				汉字“头”及其衍生字	7	
17201	乐	文化				汉字“女”及其衍生字	6	
17202	乐	文化				汉字“巾”及其衍生字	7	
17203	乐	文化				汉字“工”及其衍生字	7	
17204	乐	文化				汉字“己”及其衍生字	7	
17205	乐	文化				汉字“巾”及其衍生字	7	
17206	乐	文化				汉字“戈”及其衍生字	6	
17207	乐	文化				汉字“斤”及其衍生字	7	
17208	乐	文化				汉字“木”及其衍生字	7	
17209	乐	文化				汉字“水”及其衍生字	8	
17210	乐	文化				汉字“火”及其衍生字	7	
17211	乐	文化				汉字“玉”及其衍生字	7	
17212	乐	文化				汉字“目”及其衍生字	7	
17213	乐	文化				汉字“示”及其衍生字	7	
17214	乐	文化				汉字“禾”及其衍生字	8	
17215	乐	文化				汉字“羊”及其衍生字	7	
17216	乐	文化				汉字“耳”及其衍生字	7	
17217	乐	文化				汉字“肉”及其衍生字	6	
17218	乐	文化				汉字“衣”及其衍生字	8	
17219	乐	文化				汉字“贝”及其衍生字	7	
17220	乐	文化				汉字“馬”及其衍生字	6	
17221	乐	文化				汉字“魚”及其衍生字	7	
17222	乐	文化				汉字“鸟”及其衍生字	9	
17223	乐	文化				汉字中两股交缠的绳子	8	
17224	乐	文化				汉字中人的姿态	8	
17225	乐	文化				汉字中无声的“口”	7	
17226	乐	文化				汉字中有声的“口”	7	
17227	乐	文化				汉字中的“一”	7	
17228	乐	文化				汉字中的人生	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17229	乐	文化				汉字中的六书	7	
17230	乐	文化				汉字中的射击武器	7	
17231	乐	文化				汉字中的房屋	6	
17232	乐	文化				汉字中的数字	7	
17233	乐	文化				汉字中的日与月	10	
17234	乐	文化				汉字中的瓦罐	7	
17235	乐	文化				汉字中的盆器类	8	
17236	乐	文化				汉字中的门	7	
17237	乐	文化				汉字使用中的常见错误	7	
17238	乐	文化				汉字在日本	10	
17239	乐	文化				汉字在朝鲜半岛	7	
17240	乐	文化				汉字在越南的传播	9	
17241	乐	文化				汉字的基本笔画	4	
17242	乐	文化				汉字的基础结构	8	
17243	乐	文化				汉字的形美与神美	7	
17244	乐	文化				汉字的演化历史	8	
17245	乐	文化				汉字的演变	11	
17246	乐	文化				汉字的起源传说	9	
17247	乐	文化				汉字笔画的笔形变化	11	
17248	乐	文化				点的笔形变化	15	
17249	乐	文化				特殊笔顺	7	
17250	乐	文化				间架结构的注意事项	12	
17251	乐	文化				北美城市发展模式	8	
17252	乐	文化				世界人口分布状况及其影响因素	8	
17253	乐	文化				世界人口迁移	7	
17254	乐	文化				世界人种的划分	8	
17255	乐	文化				世界地缘政治理论	11	
17256	乐	文化				世界文化地理分区	9	
17257	乐	文化				人种的差异与地理环境的关系	7	
17258	乐	文化				从中世纪城市到巴洛克城市	7	
17259	乐	文化				全球化时代的文化本土化	10	
17260	乐	文化				农业的起源与传播	9	
17261	乐	文化				农业类型与分区	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17262	乐	文化	1794	世界文化地理	30	古代东西方地理学	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1925&wareInfoId=1926
17263	乐	文化				古希腊和古罗马城市	6	
17264	乐	文化				国家与民族	8	
17265	乐	文化				国家的形状	7	
17266	乐	文化				国家的界线	8	
17267	乐	文化				城市化的发展因素	7	
17268	乐	文化				城市的起源	7	
17269	乐	文化				宗教的起源与分布	5	
17270	乐	文化				文化地理学	8	
17271	乐	文化				早期城市	9	
17272	乐	文化				普遍宗教	11	
17273	乐	文化				欧洲人的航海与殖民活动	8	
17274	乐	文化				欧洲城市发展模式	7	
17275	乐	文化				民族宗教	8	
17276	乐	文化				种族与民族	6	
17277	乐	文化				种族的迁移、融合与冲突	6	
17278	乐	文化				第三世界城市发展特点	6	
17279	乐	文化				语言的分类与分布	8	
17280	乐	文化				语言的起源与传播	8	
17281	康	中医保健	1795	保健按摩轻松学：中医缓解颈肩腰腿痛	4	颈部疼痛的保健按摩方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1920&wareInfoId=1921
17282	康	中医保健				肩部疼痛的保健按摩方法	30	
17283	康	中医保健				腰部疼痛的保健按摩方法	30	
17284	康	中医保健				腿部疼痛的保健按摩方法	30	
17285	乐	生活休闲				教你学化妆鼻子的化妆方法	2	
17286	乐	生活休闲				教你学化妆不同脸型的修饰方法	8	
17287	乐	生活休闲				教你学化妆纯真可爱学生妆	8	
17288	乐	生活休闲				教你学化妆唇部的化妆方法	8	
17289	乐	生活休闲				教你学化妆都市丽人妆	9	
17290	乐	生活休闲				教你学化妆端庄典雅教师妆	9	
17291	乐	生活休闲				教你学化妆郊游休闲妆	9	
17292	乐	生活休闲				教你学化妆居家休闲妆	7	
17293	乐	生活休闲				教你学化妆眉毛的化妆方法	10	
17294	乐	生活休闲				教你学化妆魅力动感少女妆	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17295	乐	生活休闲	1796	教你学化妆	29	教你学化妆迷恋自然本色妆	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1757&wareInfoId=1758
17296	乐	生活休闲				教你学化妆面颊的化妆方法	4	
17297	乐	生活休闲				教你学化妆认识常用的化妆用具	7	
17298	乐	生活休闲				教你学化妆如何画眼线	4	
17299	乐	生活休闲				教你学化妆如何修饰眼睫毛	3	
17300	乐	生活休闲				教你学化妆生活晚宴妆	8	
17301	乐	生活休闲				教你学化妆时尚秋季妆	9	
17302	乐	生活休闲				教你学化妆时尚晚宴妆	10	
17303	乐	生活休闲				教你学化妆时尚新郎妆	7	
17304	乐	生活休闲				教你学化妆时尚新娘妆	13	
17305	乐	生活休闲				教你学化妆水粉佳人透明妆	10	
17306	乐	生活休闲				教你学化妆妩媚亮丽新娘妆	13	
17307	乐	生活休闲				教你学化妆休闲晚宴妆	9	
17308	乐	生活休闲				教你学化妆阳光活力少女妆	9	
17309	乐	生活休闲				教你学化妆优雅智慧教师妆	8	
17310	乐	生活休闲				教你学化妆正式社交晚宴妆	9	
17311	乐	生活休闲				教你学化妆自信魅力求职妆	9	
17312	乐	生活休闲				洁肤类化妆用品	5	
17313	乐	生活休闲				修饰类化妆用品	11	
17314	德	公民素养	1797	地理环境、资源与环境保护	12	地理环境、资源与环境保护01	51	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=121&wareInfoId=122
17315	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护02	50	
17316	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护03	50	
17317	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护04	51	
17318	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护05	51	
17319	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护06	51	
17320	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护07	51	
17321	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护08	51	
17322	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护09	50	
17323	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护10	51	
17324	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护11	50	
17325	德	公民素养				地理环境、资源与环境保护12	50	
17326	康	中医保健				肠道保健按摩01肠道保健按摩的基本知识	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17327	康	中医保健	1798	肠道保健按摩	2	肠道保健按摩02肠道保健按摩实用套路	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1746&wareInfoId=1747
17328	康	中医保健	1799	脊柱保健按摩	1	脊柱保健按摩	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1744&wareInfoId=1745
17329	康	中医保健	1800	颈椎保健按摩	1	颈椎保健按摩	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1742&wareInfoId=1743
17330	康	中医保健	1801	河图洛书保健按摩推拿技术	6	河图洛书保健按摩推拿技术01河图洛书按摩推拿概论	20	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1690&wareInfoId=1691
17331	康	中医保健				河图洛书保健按摩推拿技术02头部保健按摩推拿技术（一）	28	
17332	康	中医保健				河图洛书保健按摩推拿技术03头部保健按摩推拿技术（二）	23	
17333	康	中医保健				河图洛书保健按摩推拿技术04腰背部保健按摩推拿方法	27	
17334	康	中医保健				河图洛书保健按摩推拿技术05胸腹部、四肢按摩	28	
17335	康	中医保健				河图洛书保健按摩推拿技术06常见病的防治及自我保健按摩方法	22	
17336	乐	生活休闲	1802	鸟事趣闻	14	鸟事趣闻——白露清河王（上）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1675&wareInfoId=1676
17337	乐	生活休闲				鸟事趣闻——白露清河王（下）	6	
17338	乐	生活休闲				鸟事趣闻——白石桥新翠王	6	
17339	乐	生活休闲				鸟事趣闻——戴胜兄弟（上）	5	
17340	乐	生活休闲				鸟事趣闻——戴胜兄弟（下）	5	
17341	乐	生活休闲				鸟事趣闻——二黑的烦恼	6	
17342	乐	生活休闲				鸟事趣闻——欢喜冤家（上）	5	
17343	乐	生活休闲				鸟事趣闻——欢喜冤家（下）	6	
17344	乐	生活休闲				鸟事趣闻——灰灰的故事（上）	6	
17345	乐	生活休闲				鸟事趣闻——灰灰的故事（下）	5	
17346	乐	生活休闲				鸟事趣闻——苇间杀手（上）	5	
17347	乐	生活休闲				鸟事趣闻——苇间杀手（下）	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
17348	乐	生活休闲				鸟事趣闻——喜来的故事（上）	7	
17349	乐	生活休闲				鸟事趣闻——喜来的故事（下）	7	
17350	康	家庭照护	1803	大学健康导论	25	传染病及其预防	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1649&wareInfoId=1650
17351	康	家庭照护				改变不健康的行为	4	
17352	康	家庭照护				化学和辐射污染与健康	6	
17353	康	家庭照护				基础营养素	7	
17354	康	家庭照护				健康的六个维度	4	
17355	康	家庭照护				健康的饮食方式	5	
17356	康	家庭照护				久坐不动的危害	5	
17357	康	家庭照护				酒精对健康的影响	6	
17358	康	家庭照护				咖啡因及其效力	4	
17359	康	家庭照护				空气污染与健康	6	
17360	康	家庭照护				理解癌症	9	
17361	康	家庭照护				如何控制体重	5	
17362	康	家庭照护				如何制定长期的锻炼计划	7	
17363	康	家庭照护				什么是健康	4	
17364	康	家庭照护				什么是死亡	5	
17365	康	家庭照护				什么是体适能	5	
17366	康	家庭照护				什么是心理健康	4	
17367	康	家庭照护				睡眠问题	8	
17368	康	家庭照护				死亡前要经历什么	6	
17369	康	家庭照护				心脏疾病	10	
17370	康	家庭照护				行为转变理论模型(TT)	6	
17371	康	家庭照护				压力及其对健康的影响	5	
17372	康	家庭照护				烟草对健康的影响	6	
17373	康	家庭照护				抑郁症和焦虑症	9	
17374	康	家庭照护				噪音污染与健康	6	
17375	康	中医保健				常用腧穴的中医推拿疗法（一）	8	
17376	康	中医保健				常用腧穴的中医推拿疗法（二）	9	
17377	康	中医保健				常见病的中医推拿疗法（一）	11	
17378	康	中医保健				常见病的中医推拿疗法（二）	17	
17379	康	中医保健				中医推拿疗法01推拿按摩的基础知识	30	
17380	康	中医保健				中医推拿疗法02中医推拿的常用手法	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17381	康	中医保健	1804	中医推拿疗法（二）	10	中医推拿疗法03常用腧穴的中医推拿疗法（一）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1596&wareInfoId=1597
17382	康	中医保健				中医推拿疗法04常用腧穴的中医推拿疗法（二）	30	
17383	康	中医保健				中医推拿疗法05常见病的中医推拿疗法（一）	30	
17384	康	中医保健				中医推拿疗法06常见病的中医推拿疗法（二）	30	
17385	德	时事思政				东方的红日——毛泽东思想	8	
17386	德	时事思政				春天的故事——邓小平理论	7	
17387	德	时事思政				引航新时代——习近平新时代中国特色社会主义思想	8	
17388	德	时事思政				中国特色社会主义理论是一脉相承的统一的科学体系	6	
17389	德	时事思政				新时代新成就	8	
17390	德	时事思政				新时代，新变革	8	
17391	德	时事思政				新时代新矛盾	5	
17392	德	时事思政				中华民族，伟大复兴	7	
17393	德	时事思政				社会主义崭新篇章	5	
17394	德	时事思政				人类发展，中国方案	7	
17395	德	时事思政				擘画新未来，拥抱新时代	7	
17396	德	时事思政				翻身做主—深刻认识到必须推翻三座大山	7	
17397	德	时事思政				社会变革—深刻认识到必须建立先进制度	8	
17398	德	时事思政				改革开放—深刻认识到必须合乎时代潮流	8	
17399	德	时事思政				亮剑精神—必须进行伟大斗争	8	
17400	德	时事思政				传世法宝——必须建设伟大工程	7	
17401	德	时事思政				大道之行——必须推进伟大事业	7	
17402	德	时事思政				民族之魂——必须实现伟大梦想	8	
17403	德	时事思政				明确坚持和发展中国特色社会主义的总任务	7	
17404	德	时事思政				明确新时代我国社会主要矛盾	7	
17405	德	时事思政				明确中国特色社会主义事业总体布局、战略布局和四个自信	7	
17406	德	时事思政				明确全面深化改革的总目标	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17407	德	时事思政	1805	习近平新时代中国特色社会主义思想	89	明确全面推进依法治国的总目标	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1506&wareInfoId=1507
17408	德	时事思政				明确党在新时代的强军目标	5	
17409	德	时事思政				明确中国特色大国外交	7	
17410	德	时事思政				明确中国特色社会主义最本质的特征	7	
17411	德	时事思政				新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略	6	
17412	德	时事思政				深化供给侧结构性改革	10	
17413	德	时事思政				“中国创造”的新时代	7	
17414	德	时事思政				“两手”结合兴市场	6	
17415	德	时事思政				全面开放的新格局	6	
17416	德	时事思政				坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一	7	
17417	德	时事思政				人民代表大会制度是人民当家作主的新型政治制度	6	
17418	德	时事思政				不忘合作初心继续携手前进	7	
17419	德	时事思政				深化机构和行政体制改革	6	
17420	德	时事思政				凝心聚力的法宝巩固和发展爱国统一战线	7	
17421	德	时事思政				治国重器深化依法治国的伟大实践	7	
17422	德	时事思政				意识形态工作是党的一项极端重要的工作	6	
17423	德	时事思政				培育和践行社会主义核心价值观	6	
17424	德	时事思政				加强全体人民思想道德建设	6	
17425	德	时事思政				不断繁荣发展社会主义文艺	5	
17426	德	时事思政				推动文化事业文化产业发展	6	
17427	德	时事思政				民族复兴教育优先	7	
17428	德	时事思政				脱贫攻坚不破楼兰终不还	7	
17429	德	时事思政				谋利解忧一枝一叶总关情	7	
17430	德	时事思政				共治共享定国安邦	7	
17431	德	时事思政				人与自然生命共同体	6	
17432	德	时事思政				绿水青山就是金山银山	6	
17433	德	时事思政				统筹山水林田湖草系统治理	6	
17434	德	时事思政				加大生态系统保护力度	7	
17435	德	时事思政				“最严格的制度、最严密的法治”	7	
17436	德	时事思政				良好的生态环境是最普惠民生福祉	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17437	德	时事思政				生态兴则文明兴生态衰则文明衰	6	
17438	德	时事思政				全面建成小康社会	7	
17439	德	时事思政				全面深化改革	7	
17440	德	时事思政				全面依法治国	6	
17441	德	时事思政				全面从严治党	7	
17442	德	时事思政				新两步走战略	6	
17443	德	时事思政				科教兴国战略	6	
17444	德	时事思政				人才强国战略	6	
17445	德	时事思政				创新驱动发展战略	7	
17446	德	时事思政				乡村振兴战略	7	
17447	德	时事思政				区域协调战略	8	
17448	德	时事思政				可持续发展战略	8	
17449	德	时事思政				军民融合发展战略	6	
17450	德	时事思政				“一国两制”在港澳的成功实践	6	
17451	德	时事思政				绝不容忍国家分裂的悲剧重演	8	
17452	德	时事思政				“一国两制”实现祖国完全统一	6	
17453	德	时事思政				传承红色基因坚定政治建军	7	
17454	德	时事思政				聚焦能打仗、打胜仗	7	
17455	德	时事思政				凝聚意志力量助推改革强军	6	
17456	德	时事思政				推动科技兴军建设世界一流军队	6	
17457	德	时事思政				依法治军从严治军	6	
17458	德	时事思政				坚持和平发展道路	6	
17459	德	时事思政				构建“人类命运共同体”	5	
17460	德	时事思政				地球村中的治理观	6	
17461	德	时事思政				全面从严治党永远在路上	6	
17462	德	时事思政				新时代党的建设总要求	6	
17463	德	时事思政				把党的政治建设摆在首位	6	
17464	德	时事思政				_坚持用新思想武装全党	7	
17465	德	时事思政				加强党内政治文化建设	7	
17466	德	时事思政				全面净化党内政治生态	8	
17467	德	时事思政				铸造新时代中流砥柱	5	
17468	德	时事思政				打造新时代坚强堡垒	5	
17469	德	时事思政				持之以恒，正风肃纪	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17470	德	时事思政				立破并举扶正祛邪	7	
17471	德	时事思政				健全党和国家监督体系	7	
17472	德	时事思政				增强“八个本领”提升执政水平	7	
17473	德	时事思政				走好新时代的伟大长征路	9	
17474	乐	文化				《红楼梦》与中华文化（上）	50	
17475	乐	文化				《四库全书》与中国传统文化	50	
17476	乐	文化				《清明上河图》和华夏文明	50	
17477	乐	文化				《红楼梦》与中华文化（下）	50	
17478	乐	文化				中国古典小说的审美特征	50	
17479	乐	文化				中国山水诗的审美观照	50	
17480	乐	文化				中国戏曲的审美特征	50	
17481	乐	文化				中国民俗文化（上）	50	
17482	乐	文化				中国民俗文化（下）	50	
17483	乐	文化				中国雕塑的艺术特征（上）	50	
17484	乐	文化				中国雕塑的艺术特征（下）	50	
17485	乐	文化				书法中国文化的核心	50	
17486	乐	文化	1806	中国文化	25	冰心与中国现代文化	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1459&wareInfoId=1460
17487	乐	文化				北京古建筑与中国建筑文化	50	
17488	乐	文化				孔子与《论语》（上）	50	
17489	乐	文化				孔子与《论语》（下）	50	
17490	乐	文化				巴金与中外思想文化	50	
17491	乐	文化				汉字与中国文化	50	
17492	乐	文化				词例的评赏	50	
17493	乐	文化				词的美感特质	50	
17494	乐	文化				诗例的评赏	50	
17495	乐	文化				诗的美感特质	50	
17496	乐	文化				青铜器的世界（上）	50	
17497	乐	文化				青铜器的世界（下）	50	
17498	乐	文化				鲁迅与中国现代文化	50	
17499	乐	文化				源远流长的中国教育01	49	
17500	乐	文化				源远流长的中国教育02	50	
17501	乐	文化	1807	源远流长的中国教育	6	源远流长的中国教育03	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1457&wareInfoId=1458
17502	乐	文化				源远流长的中国教育04	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17503	乐	文化				源远流长的中国教育05	49	
17504	乐	文化				源远流长的中国教育06	49	
17505	康	食品营养	1808	做西餐学礼仪	39	法式副菜煎三文鱼柠檬香蒜汁	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1401&wareInfoId=1402
17506	康	食品营养				法式副菜迷迭香烤鸽子	5	
17507	康	食品营养				法式副菜鲜蔬文蛤	5	
17508	康	食品营养				法式副菜香煎明虾配柠檬黄油汁	4	
17509	康	食品营养				法式副菜芝士香草三文鱼	4	
17510	康	食品营养				法式基础汁烧汁	4	
17511	康	食品营养				法式沙拉凯撒沙拉煎鸡胸	4	
17512	康	食品营养				法式甜品蛋塔	4	
17513	康	食品营养				法式甜品红豆酥饼	5	
17514	康	食品营养				法式甜品水果塔	5	
17515	康	食品营养				法式主菜煎鸭胸柠檬蜜糖汁	4	
17516	康	食品营养				教你学做比萨饼	5	
17517	康	食品营养				教你学做黄油米饭	4	
17518	康	食品营养				教你学做基础少司	8	
17519	康	食品营养				西餐冷头盘之烤牛肉配酸黄瓜	4	
17520	康	食品营养				西餐热菜爱尔兰烩羊肉	4	
17521	康	食品营养				西餐热菜勃艮第烩鱼	6	
17522	康	食品营养				西餐热菜德式烤咸猪肘	4	
17523	康	食品营养				西餐热菜俄式炒牛柳	6	
17524	康	食品营养				西餐热菜法式红酒烩鸡	5	
17525	康	食品营养				西餐热菜法式煮牛肉	7	
17526	康	食品营养				西餐热菜哥伦布炸鸡排	5	
17527	康	食品营养				西餐热菜黄油时蔬	4	
17528	康	食品营养				西餐热菜普罗旺斯焗鲷鱼	4	
17529	康	食品营养				西餐热菜薯泥	4	
17530	康	食品营养				西餐热菜酥炸鱼柳	5	
17531	康	食品营养				西餐热菜维也纳式煎猪排	4	
17532	康	食品营养				西餐沙拉日式沙拉	5	
17533	康	食品营养				西餐主要菜式介绍	11	
17534	康	食品营养				西餐调味汁之基础汤	8	
17535	康	食品营养				西式菜蓉汤奶油蘑菇蓉汤	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17536	康	食品营养				西式菜蓉汤土豆大葱汤	4	
17537	康	食品营养				西式冷汤番茄冷汤	5	
17538	康	食品营养				西式清汤牛清汤	6	
17539	康	食品营养				西式蔬菜汤鸡肉菜丝汤	4	
17540	康	食品营养				西式蔬菜汤匈牙利牛肉汤	4	
17541	康	食品营养				西式蔬菜汤意大利蔬菜汤	6	
17542	康	食品营养				意大利面肉酱少司	6	
17543	康	食品营养				西式菜蓉汤鸡肉奶油汤	4	
17544	康	中医保健	1809	呵护女性健康：四种常见病的按摩治疗方法	4	风寒头痛和风热头痛的保健按摩手法	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1383&wareInfoId=1384
17545	康	中医保健				感冒的保健按摩手法	7	
17546	康	中医保健				痛经的保健按摩手法	9	
17547	康	中医保健				月经不调的按摩保健手法	9	
17548	学	文学				中国现代文学专题研究01五四小说（1）	25	
17549	学	文学				中国现代文学专题研究02五四小说（2）	25	
17550	学	文学				中国现代文学专题研究03五四小说（3）	25	
17551	学	文学				中国现代文学专题研究04五四小说（4）	25	
17552	学	文学				中国现代文学专题研究05五四新诗（1）	25	
17553	学	文学				中国现代文学专题研究06五四新诗（2）	25	
17554	学	文学				中国现代文学专题研究07二三十年代的散文（1）	25	
17555	学	文学				中国现代文学专题研究08二三十年代的散文（2）	25	
17556	学	文学				中国现代文学专题研究09现代话剧（1）	25	
17557	学	文学				中国现代文学专题研究10现代话剧（2）	25	
17558	学	文学				中国现代文学专题研究11三十年代小说的三大流派（1）	25	
17559	学	文学				中国现代文学专题研究12三十年代小说的三大流派（2）	25	
17560	学	文学				中国现代文学专题研究13三十年代小说的三大流派（3）	25	
17561	学	文学				中国现代文学专题研究14三十年代小说的三大流派（4）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
17562	学	文学	1810	中国现代文学专题研究	28	中国现代文学专题研究15三四十年代的长篇小说（1）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1381&wareInfoId=1382
17563	学	文学				中国现代文学专题研究16三四十年代的长篇小说（2）	25	
17564	学	文学				中国现代文学专题研究17现代女作家的小说（1）	25	
17565	学	文学				中国现代文学专题研究18现代女作家的小说（2）	25	
17566	学	文学				中国现代文学专题研究19现代女作家的小说（3）	25	
17567	学	文学				中国现代文学专题研究20现代女作家的小说（4）	25	
17568	学	文学				中国现代文学专题研究21通俗文学（1）	25	
17569	学	文学				中国现代文学专题研究22通俗文学（2）	25	
17570	学	文学				中国现代文学专题研究23三四十年代的诗歌（1）	25	
17571	学	文学				中国现代文学专题研究24三四十年代的诗歌（2）	25	
17572	学	文学				中国现代文学专题研究25三四十年代的诗歌（3）	25	
17573	学	文学				中国现代文学专题研究26三四十年代的诗歌（4）	25	
17574	学	文学				中国现代文学专题研究27解放区文学（1）	25	
17575	学	文学				中国现代文学专题研究28解放区文学（2）	25	
17576	学	文学	1811	中国现代文学	1	中国现代文学01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1379&wareInfoId=1380
17577	康	中医保健				背腰部刮痧方法	6	
17578	康	中医保健				感冒的刮痧疗法	5	
17579	康	中医保健				刮痧基本手法	4	
17580	康	中医保健				刮痧施术方法	11	
17581	康	中医保健				咳嗽的刮痧疗法	6	
17582	康	中医保健				胸腹部刮痧方法	6	
17583	康	中医保健				面部神经麻痹的刮痧疗法	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17584	康	中医保健	1812	中医刮痧全解析	16	头部刮痧方法	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1358&wareInfoId=1359
17585	康	中医保健				面部刮痧方法	5	
17586	康	中医保健				头痛的刮痧疗法	6	
17587	康	中医保健				颈部刮痧方法	4	
17588	康	中医保健				中风的刮痧疗法	12	
17589	康	中医保健				汗症的刮痧疗法	7	
17590	康	中医保健				四肢刮痧方法	10	
17591	康	中医保健				失音的刮痧疗法	7	
17592	康	中医保健				中暑的刮痧疗法	5	
17593	学	文学	1813	中国当代文学	1	中国当代文学01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1356&wareInfoId=1357
17594	德	公民素养	1814	哲学与人生	37	统治的合法性	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1318&wareInfoId=1319
17595	德	公民素养				无政府主义	7	
17596	德	公民素养				马克思主义对资本主义的批判	7	
17597	德	公民素养				古希腊时期关于政体的分歧	7	
17598	德	公民素养				性别政治女权主义哲学	7	
17599	德	公民素养				哲学家为何信仰宗	7	
17600	德	公民素养				信仰与理性	7	
17601	德	公民素养				关于上帝的传统观念	8	
17602	德	公民素养				道金斯的无神论	7	
17603	德	公民素养				“恶的问题”	8	
17604	德	公民素养				自由的含义	6	
17605	德	公民素养				什么是幸福	7	
17606	德	公民素养				生活的意义	7	
17607	德	公民素养				平等的意义	6	
17608	德	公民素养				霍布斯和洛克的社会契约论	8	
17609	德	公民素养				堕胎是谁的权利	7	
17610	德	公民素养				我该做什么	6	
17611	德	公民素养				功利主义对快乐和痛苦的计算	6	
17612	德	公民素养				礼物问题	7	
17613	德	公民素养				莫扎特优于披头士吗	6	
17614	德	公民素养				东西方差异	7	
17615	德	公民素养				布里乐盒子是艺术品吗	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17616	德	公民素养				黑格尔的美学	9	
17617	德	公民素养				艺术与道德	6	
17618	德	公民素养				科技伦理下的基因工程	7	
17619	德	公民素养				培根与科学方法的基础	7	
17620	德	公民素养				燃烧的本质	6	
17621	德	公民素养				本体论	7	
17622	德	公民素养				李约瑟难题	7	
17623	德	公民素养				什么是“真”的	5	
17624	德	公民素养				好的生活	6	
17625	德	公民素养				德性即知识	6	
17626	德	公民素养				艺术审查制度的争议	7	
17627	德	公民素养				人与计算机的差别	7	
17628	德	公民素养				个人身份依赖记忆吗	7	
17629	德	公民素养				基因剪刀是好还是坏	7	
17630	德	公民素养				种族对于身份是必不可少的	7	
17631	学	文学				文论专题01	50	
17632	学	文学				文论专题02	50	
17633	学	文学				文论专题03	50	
17634	学	文学				文论专题04	50	
17635	学	文学				文论专题05	50	
17636	学	文学				文论专题06	50	
17637	学	文学				文论专题07	50	
17638	学	文学				文论专题08	50	
17639	学	文学	1815	文论专题	18	文论专题09	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1316&wareInfoId=1317
17640	学	文学				文论专题10	50	
17641	学	文学				文论专题11	50	
17642	学	文学				文论专题12	50	
17643	学	文学				文论专题13	50	
17644	学	文学				文论专题14	50	
17645	学	文学				文论专题15	50	
17646	学	文学				文论专题16	50	
17647	学	文学				文论专题17	50	
17648	学	文学				文论专题18	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
17649	学	文学	1816	陈惇：漫谈西方文学	22	古代希腊文学的发展过程	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1314&wareInfoId=7840
17650	学	文学				中世纪欧洲文学与但丁	50	
17651	学	文学				文艺复兴时期的欧洲文学与塞万提斯	50	
17652	学	文学				17世纪欧洲文学与莫里哀	50	
17653	学	文学				18世纪的欧洲文学	50	
17654	学	文学				19世纪初期欧洲文学与拜伦	50	
17655	学	文学				20世纪前期欧美文学与高尔基	50	
17656	学	文学				古代希腊文学的主要成就	50	
17657	学	文学				莎士比亚的文学世界	50	
17658	学	文学				歌德和席勒的文学世界	50	
17659	学	文学				雨果和普希金的文学世界	50	
17660	学	文学				乔伊斯与卡夫卡	50	
17661	学	文学				19世纪中期欧洲文学与巴尔扎克	50	
17662	学	文学				20世纪后期欧美文学与海明威	50	
17663	学	文学				狄更斯的文学世界	50	
17664	学	文学				萨特和贝克特的文学世界	50	
17665	学	文学				19世纪后期欧美文学与马克·吐温	50	
17666	学	文学				萧伯纳和奥尼尔的文学世界	50	
17667	学	文学				莫泊桑和易卜生的文学世界	50	
17668	学	文学				海勒和加西亚·马尔克斯的文学世界	50	
17669	学	文学				托尔斯泰的文学世界	50	
17670	学	文学				哈代和契诃夫的文学世界	50	
17671	学	文学				“体”的三层含义——身份	25	
17672	学	文学				国学经典《诗经》	25	
17673	学	文学				乐府机构的职能与乐府的含义	25	
17674	学	文学				古诗（上）	25	
17675	学	文学				词的名称、体制和起源	25	
17676	学	文学				散曲的名称、体制和声韵	25	
17677	学	文学				老子、孔子、墨子的思想	25	
17678	学	文学				《左传》的体例与叙述方式	25	
17679	学	文学				唐宋八大家与唐宋古文的特点（上）	25	
17680	学	文学				小品文的渊源与兴盛	25	
17681	学	文学				赋的分类与体制特点	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17682	学	文学	1817	中国古代文学：古代诗歌散文的发展与特点	28	“体”的三层含义——风格与体裁	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1312&wareInfoId=7862
17683	学	文学				屈原和《楚辞》	25	
17684	学	文学				汉乐府与新乐府	25	
17685	学	文学				古诗（下）	25	
17686	学	文学				唐宋小令	25	
17687	学	文学				小令与套曲	25	
17688	学	文学				孟子、庄子、荀子、韩非子的思想	25	
17689	学	文学				《国语》与《战国策》	25	
17690	学	文学				唐宋八大家与唐宋古文的特点（下）	25	
17691	学	文学				袁宏道与张岱的小品文	25	
17692	学	文学				不同朝代骈文的发展与体制特点	25	
17693	学	文学				五言律诗	25	
17694	学	文学				婉约派慢词的发展	25	
17695	学	文学				秦汉历史散文	25	
17696	学	文学				七言律诗与绝句	25	
17697	学	文学				豪放派慢词的发展	25	
17698	学	文学				秦汉与魏晋南北朝单篇散文	25	
17699	乐	声乐	1818	声乐（二）	1	声乐01	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1306&wareInfoId=1307
17700	德	公民素养				必要条件和充分条件	8	
17701	德	公民素养				辨认隐藏假设	7	
17702	德	公民素养				非论辩描述、解释、总结	6	
17703	德	公民素养				过渡结论	6	
17704	德	公民素养				假定因果关系	7	
17705	德	公民素养				假设	6	
17706	德	公民素养				类比推理	6	
17707	德	公民素养				理论和论辩	5	
17708	德	公民素养				联合理由和独立理由	6	
17709	德	公民素养				论辩以理服人	7	
17710	德	公民素养				论辩与反对	5	
17711	德	公民素养				逻辑连贯	6	
17712	德	公民素养				逻辑顺序	7	
17713	德	公民素养				内部连贯	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17714	德	公民素养	1819	批判性思维	34	批判反思	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1271&wareInfoId=1272
17715	德	公民素养				批判反思的应用	7	
17716	德	公民素养				批判性思维的基本技能	6	
17717	德	公民素养				偏离方向、共谋和排除在外	7	
17718	德	公民素养				评估和选择证据的标准	7	
17719	德	公民素养				认识批判性思维	9	
17720	德	公民素养				如何评价广告	7	
17721	德	公民素养				如何评价新闻媒体	8	
17722	德	公民素养				如何识别论辩	6	
17723	德	公民素养				外延意义和内涵意义	7	
17724	德	公民素养				为读者设置情境	6	
17725	德	公民素养				相关和虚假相关	6	
17726	德	公民素养				虚假前提	5	
17727	德	公民素养				寻找证据	7	
17728	德	公民素养				样本评估方法	7	
17729	德	公民素养				一次反思和二次反思	6	
17730	德	公民素养				隐式论辩	6	
17731	德	公民素养				阅读和做笔记	6	
17732	德	公民素养				运用批判性思维的障碍	8	
17733	德	公民素养				总结型结论和逻辑型结论	6	
17734	德	公民素养				人设思维abc-1什么是人设	5	
17735	德	公民素养				人设思维abc-2注意力经济时代	6	
17736	德	公民素养				人设思维abc-3如何发现人设	5	
17737	德	公民素养				人设思维abc-4塑造你的人设House	5	
17738	德	公民素养				人设思维abc-5人设House-初心篇	7	
17739	德	公民素养				人设思维abc-6人设House-价值提供篇	5	
17740	德	公民素养				人设思维abc-7人设House-目标受众篇	5	
17741	德	公民素养				人设思维abc-8人设House-经历篇	6	
17742	德	公民素养				人设思维abc-9人设House-信任状篇	5	
17743	德	公民素养				人设思维abc-10人设House-媒介与平台篇	5	
17744	德	公民素养				人设思维abc-11人设House-目标印象篇	6	
17745	德	公民素养				人设思维abc-12找到价值主张	6	
17746	德	公民素养				人设思维abc-13定位关键角色	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17747	德	公民素养	1820	经济时代的个人品牌营造	60	人设思维abc-14成为“有故事”的人	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1223&wareInfoId=1224
17748	德	公民素养				人设思维abc-15用形象打造你的人设符号	6	
17749	德	公民素养				人设思维abc-16人设符号-色彩篇	8	
17750	德	公民素养				人设思维abc-17人设符号-风格篇	6	
17751	德	公民素养				人设思维abc-18人设符号-表达篇	7	
17752	德	公民素养				人设思维abc-19练习你的人设	7	
17753	德	公民素养				人设思维abc-20让你的身价倍增	6	
17754	德	公民素养				人设形象abc-21品味决胜点（上）	7	
17755	德	公民素养				人设形象abc-22品味决胜点（下）	7	
17756	德	公民素养				人设形象abc-23正式场合的通行证	8	
17757	德	公民素养				人设形象abc-24领带的艺术	7	
17758	德	公民素养				人设形象abc-25介绍的规矩	7	
17759	德	公民素养				人设形象abc-26握手的内涵	7	
17760	德	公民素养				人设形象abc-27目光的语言	8	
17761	德	公民素养				人设形象abc-28肢体的语言	7	
17762	德	公民素养				人设形象abc-29行之礼	7	
17763	德	公民素养				人设形象abc-30食之礼（上）	7	
17764	德	公民素养				人设形象abc-31食之礼（下）	7	
17765	德	公民素养				人设形象abc-32致胜接待	7	
17766	德	公民素养				人设形象abc-33专业出差客	7	
17767	德	公民素养				人设形象abc-34情绪管理	8	
17768	德	公民素养				人设形象abc-35学会讲故事	7	
17769	德	公民素养				人设形象abc-36我是谁的故事	7	
17770	德	公民素养				人设形象abc-37我为什么在这里的故事	7	
17771	德	公民素养				人设形象abc-38愿景的故事	6	
17772	德	公民素养				人设形象abc-39我知道你在想什么的故事	7	
17773	德	公民素养				人设形象abc-40成为理想中的自己	7	
17774	德	公民素养				人设形象abc-1你的形象在说话	6	
17775	德	公民素养				人设形象abc-2色彩的性格	6	
17776	德	公民素养				人设形象abc-3色彩的语言	7	
17777	德	公民素养				人设形象abc-4她叫-经典	7	
17778	德	公民素养				人设形象abc-5她叫-Drama	7	
17779	德	公民素养				人设形象abc-6她叫-优雅	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
17780	德	公民素养				人设形象abc-7她叫-女人味	6	
17781	德	公民素养				人设形象abc-8她叫-知性	7	
17782	德	公民素养				人设形象abc-9她的黄金比例（上）	6	
17783	德	公民素养				人设形象abc-10她的黄金比例（下）	6	
17784	德	公民素养				人设形象abc-11她的身材愿望	7	
17785	德	公民素养				人设形象abc-12吸睛的秘密-面部配饰	6	
17786	德	公民素养				人设形象abc-13她的内心戏-手部配饰	6	
17787	德	公民素养				人设形象abc-14最佳点缀-身上配饰	6	
17788	德	公民素养				人设形象abc-15男士也靠颜值	6	
17789	德	公民素养				人设形象abc-16穿着印象-他叫力量	6	
17790	德	公民素养				人设形象abc-17穿着印象-他叫精英	7	
17791	德	公民素养				人设形象abc-18穿着印象-他叫和平	6	
17792	德	公民素养				人设形象abc-19穿着印象-他叫前卫	6	
17793	德	公民素养				人设形象abc-20穿着印象-他叫黄金比例	7	
17794	康	食品营养	1821	西式面点制作基础	3	西式面点制作所用的工具及使用方法	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1219&wareInfoId=1220
17795	康	食品营养				西式面点主要加工处理方法	7	
17796	康	食品营养				制作西式面点所需要的原料	6	
17797	康	食品营养	1822	酸奶美食制作	4	酸奶美食制作01酸奶饮品制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1208&wareInfoId=1209
17798	康	食品营养				酸奶美食制作02酸奶冰点制作	30	
17799	康	食品营养				酸奶美食制作03酸奶主食点心制作	30	
17800	康	食品营养				酸奶美食制作04酸奶菜品汤品制作	30	
17801	康	食品营养	1823	手工巧克力制作	2	手工巧克力制作01手工巧克力饰件制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1205&wareInfoId=1206
17802	康	食品营养				手工巧克力制作02手工巧克力糖果制作	30	
17803	康	食品营养	1824	冰淇淋制作	2	冰淇淋制作01软质冰淇淋制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1175&wareInfoId=1176
17804	康	食品营养				冰淇淋制作02硬质冰淇淋制作	30	
17805	康	中医保健	1825	养生馆	8	养生馆阿胶党参	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1168&wareInfoId=1169
17806	康	中医保健				养生馆百合山药（1）	26	
17807	康	中医保健				养生馆百合山药（2）	26	
17808	康	中医保健				养生馆杜仲黄芪~1	50	
17809	康	中医保健				养生馆桂圆枸杞~1	60	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17810	康	中医保健				养生馆何首乌当归~1	58	
17811	康	中医保健				养生馆天麻牛蒡	49	
17812	康	中医保健				养生馆三七红枣	50	
17813	为	职业技能	1826	肢体康复的相关知识	1	行走锻炼照料	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1166&wareInfoId=1167
17814	为	职业技能	1827	氧气吸入方法	1	氧气吸入方法	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1164&wareInfoId=1165
17815	为	职业技能	1828	消毒隔离的操作方法	1	消毒隔离	17	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1162&wareInfoId=1163
17816	为	职业技能	1829	特殊老人口腔护理方法	1	口腔护理(一)	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1158&wareInfoId=1159
17817	康	心理健康	1830	寻找理想中的伴侣	1	寻找理想中的伴侣05开始恋爱吧（上）	21	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1154&wareInfoId=1155
17818	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善X型腿（一）	5	
17819	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善X型腿（二）	7	
17820	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善O型腿（一）	5	
17821	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善O型腿（二）	5	
17822	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善O型腿（三）	6	
17823	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（一）	6	
17824	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（二）	5	
17825	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（三）	6	
17826	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（四）	6	
17827	康	运动健康	1831	全身塑形	20	全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（五）	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1152&wareInfoId=1153

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17828	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（六）	6	
17829	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善颈部问题（七）	6	
17830	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善扁平足	5	
17831	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善扁平足和拇指外翻	5	
17832	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之背部及手臂训练	6	
17833	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之改善肘腕关节损伤	5	
17834	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-运动康复之高足弓训练	5	
17835	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-背部训练（一）	5	
17836	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-背部训练（二）	5	
17837	康	运动健康				全身塑形之3D综合训练体系-臂部训练（一）	5	
17838	学	摄影				认识摄影构图	7	
17839	学	摄影				摄影构图中的景像构成	15	
17840	学	摄影				摄影构图中的线性透视	3	
17841	学	摄影				摄影构图中的虚化技巧	9	
17842	学	摄影				摄影构图中的疏密	10	
17843	学	摄影				摄影构图的基本原则	15	
17844	学	摄影				摄影构图中的影像构成	10	
17845	学	摄影				摄影构图中的大气透视	3	
17846	学	摄影				摄影构图中的画幅选择	12	
17847	学	摄影				摄影构图中的集中与呼应	8	
17848	学	摄影				摄影构图中的抽象构成	15	
17849	学	摄影	1832	摄影构图秘笈：突破传统框架，寻找独特视角	23	摄影构图中的摄角处理	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1126&wareInfoId=1127
17850	学	摄影				摄影构图中的景别选择	15	
17851	学	摄影				摄影构图中的对比	4	
17852	学	摄影				抽象构成的图例解析	10	
17853	学	摄影				不同焦段镜头的透视特点	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17854	学	摄影				摄影构图中的视觉重点	13	
17855	学	摄影				摄影构图中的夸张	8	
17856	学	摄影				透视、摄角、焦距的整体分析	10	
17857	学	摄影				摄影构图中的形像控制	9	
17858	学	摄影				摄影构图中的残缺与完整	7	
17859	学	摄影				摄影构图中的分割方式	12	
17860	学	摄影				摄影构图中的布局方式	15	
17861	学	摄影	1833	鸟类摄影艺术	14	探寻拍鸟胜地邂逅北京地区的羽界精灵	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1124&wareInfoId=1125
17862	学	摄影				初学者的绝佳之选夜鹭	6	
17863	学	摄影				掌握拍鸟三法抓拍、诱拍、棚拍技巧	5	
17864	学	摄影				镜头下的璀璨明星翠鸟	5	
17865	学	摄影				选购拍鸟利器数码相机的选择与配置	7	
17866	学	摄影				水中舞者凤头鹎鹛	5	
17867	学	摄影				熟悉相机功能娴熟运用技法，提升影像品质	9	
17868	学	摄影				林间小精灵北红尾鸲	5	
17869	学	摄影				照片后期创作掌握修图技巧，点亮作品魅力	7	
17870	学	摄影				十渡四大名旦黑鹳、红翅旋壁雀	7	
17871	学	摄影				捕捉精彩瞬间深入了解鸟儿的生活细节（上）	6	
17872	学	摄影				十渡四大名旦红尾水鸲、白顶溪鸲	7	
17873	学	摄影				捕捉精彩瞬间深入了解鸟儿的生活细节（下）	6	
17874	学	摄影				慢门拍鸟技巧捕捉鸟儿独特魅力的秘诀	5	
17875	康	食品营养	1834	教你做蛋糕	10	教你学做黑森林蛋糕	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1122&wareInfoId=1123
17876	康	食品营养				教你学做重油蛋糕	7	
17877	康	食品营养				教你学做芝麻蛋糕	6	
17878	康	食品营养				教你学做小芝士蛋糕	10	
17879	康	食品营养				教你学做调味芝士蛋糕	12	
17880	康	食品营养				教你学做天使蛋糕	6	
17881	康	食品营养				教你学做提拉米苏	7	
17882	康	食品营养				教你学做如影相随	5	
17883	康	食品营养				教你学做蓝莓蛋糕	5	
17884	康	食品营养				教你学做布丁蛋糕	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17885	康	食品营养	1835	日本料理之锅物	2	日本料理_锅物海鲜小火锅	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1120&wareInfoId=1121
17886	康	食品营养				日本料理_锅物味噌鲜火锅	4	
17887	康	食品营养	1836	幼儿小点心制作	2	幼儿小点心制作01传统幼儿小点心制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1117&wareInfoId=1118
17888	康	食品营养				时尚幼儿小点心制作	30	
17889	康	食品营养	1837	营养美味豆浆	2	营养美味豆浆01原味、花草、五谷豆浆制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1115&wareInfoId=1116
17890	康	食品营养				干果、蔬菜、水果类豆浆制作	30	
17891	康	食品营养	1838	五谷杂粮热饮	3	五谷杂粮热饮01五谷浆的制作方法（上）	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1113&wareInfoId=1114
17892	康	食品营养				五谷浆的制作方法（下）	30	
17893	康	食品营养				五谷糊的制作方法	30	
17894	康	食品营养	1839	保健醋制作	2	保健醋制作01美容塑身醋制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1111&wareInfoId=1112
17895	康	食品营养				强身防病醋制作	30	
17896	康	食品营养	1840	养生粥	4	春季养生粥	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1108&wareInfoId=7283
17897	康	食品营养				夏季养生粥	30	
17898	康	食品营养				秋季养生粥	30	
17899	康	食品营养				冬季养生粥	30	
17900	乐	生活休闲	1841	探秘咖啡	1	探秘咖啡	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1103&wareInfoId=1104
17901	为	职业技能	1842	孕期营养保健	1	孕期的营养保健01孕早期的营养保健	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1101&wareInfoId=1102
17902	为	职业技能	1843	幼儿营养食谱	4	幼儿营养食谱01宝宝118个月营养食谱	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1096&wareInfoId=1097
17903	为	职业技能				宝宝124个月营养食谱	30	
17904	为	职业技能				宝宝236个月营养食谱	30	
17905	为	职业技能				重要营养素补给食谱	30	
17906	康	食品营养	1844	养生保健汤	8	教你学做赤小豆鲤鱼汤	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1094&wareInfoId=1095
17907	康	食品营养				教你学做当归黄花乌骨鸡汤	3	
17908	康	食品营养				教你学做党参枸杞煲鸡汤	3	
17909	康	食品营养				教你学做狗肉滋补汤	4	
17910	康	食品营养				教你学做桂圆煲母鸡	3	
17911	康	食品营养				教你学做木瓜胡萝卜煲鱼尾	3	
17912	康	食品营养				教你学做清炖牛尾汤	4	
17913	康	食品营养				教你学做羊排煲鲫鱼	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17914	康	食品营养	1845	营养早餐	35	橙汁山药条和拌三丁的制作方法	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1092&wareInfoId=1093
17915	康	食品营养				布袋饼的制作方法	9	
17916	康	食品营养				彩椒鸡蛋杯	5	
17917	康	食品营养				蛋卷的制作方法	4	
17918	康	食品营养				蛋挞的制作方法	5	
17919	康	食品营养				汉堡包的制作方法	4	
17920	康	食品营养				红烧素面和蒸水蛋的制作方法	6	
17921	康	食品营养				花生米拌海带、拌素鸡和肉丝炒榨菜的制作方法	7	
17922	康	食品营养				坚果燕麦牛奶	5	
17923	康	食品营养				金枪鱼三明治	4	
17924	康	食品营养				猫耳面的制作方法	7	
17925	康	食品营养				蘑菇三明治	6	
17926	康	食品营养				奶酪黄瓜三明治	5	
17927	康	食品营养				牛奶炖蛋	5	
17928	康	食品营养				牛奶玉米南瓜糊和酸奶豆浆的制作方法	6	
17929	康	食品营养				牛油果三文鱼三明治	7	
17930	康	食品营养				皮蛋菠菜瘦肉粥的制作方法	4	
17931	康	食品营养				全麦煎蛋三明治	4	
17932	康	食品营养				全麦牛油果西多士	7	
17933	康	食品营养				软炸麻花的制作方法	5	
17934	康	食品营养				三明治和蛋糕的制作方法	5	
17935	康	食品营养				寿司和沙拉的制作方法	6	
17936	康	食品营养				蔬菜馄饨的制作方法	5	
17937	康	食品营养				蔬菜鸡蛋饼	6	
17938	康	食品营养				土豆鸡蛋饼	6	
17939	康	食品营养				鲜果奶昔	4	
17940	康	食品营养				香葱拌木耳、拌干豆腐丝和凉拌藕片的制作方法	6	
17941	康	食品营养				香菇肉包的制作方法	6	
17942	康	食品营养				香煎鸡蛋饼和三鲜锅贴的制作方法	9	
17943	康	食品营养				香蕉土司卷	5	
17944	康	食品营养				香蕉燕麦烤蛋奶	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
17945	康	食品营养				燕麦鸡蛋饼	5	
17946	康	食品营养				营养早餐五色果蔬汁	6	
17947	康	食品营养				早餐包的制作方法	4	
17948	康	食品营养				芝士蔬菜蛋	6	
17949	乐	生活休闲	1846	咖啡文化	42	各地对咖啡的需求	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1090&wareInfoId=1091
17950	乐	生活休闲				品鉴感官独立化（一）	6	
17951	乐	生活休闲				品鉴感官独立化（二）	5	
17952	乐	生活休闲				咖啡品鉴之舌头味觉	9	
17953	乐	生活休闲				咖啡品鉴之均衡和层次	5	
17954	乐	生活休闲				咖啡品鉴之鼻腔的风味感官	7	
17955	乐	生活休闲				咖啡风味影响之产地	6	
17956	乐	生活休闲				咖啡风味影响之处理方式	7	
17957	乐	生活休闲				咖啡风味影响之烘焙方式	7	
17958	乐	生活休闲				手冲咖啡与浓缩咖啡	8	
17959	乐	生活休闲				烘焙度不同对制作的影响（一）	6	
17960	乐	生活休闲				烘焙度不同对制作的影响（二）	6	
17961	乐	生活休闲				烘焙度不同对制作的影响（三）	5	
17962	乐	生活休闲				烘焙度不同对制作的影响（四）	5	
17963	乐	生活休闲				咖啡选豆的学问	6	
17964	乐	生活休闲				咖啡选豆学问之新鲜烘焙	6	
17965	乐	生活休闲				新旧咖啡豆萃取时的不同	7	
17966	乐	生活休闲				养豆与醒豆（一）	6	
17967	乐	生活休闲				养豆与醒豆（二）	8	
17968	乐	生活休闲				咖啡豆的保存	6	
17969	乐	生活休闲				咖啡饮用之现研磨	5	
17970	乐	生活休闲				咖啡的品鉴方法	8	
17971	乐	生活休闲				手冲黑咖啡最佳饮用时间	8	
17972	乐	生活休闲				咖啡馆的味道	7	
17973	乐	生活休闲				贪恋咖啡因	5	
17974	乐	生活休闲				精品咖啡	5	
17975	乐	生活休闲				意式咖啡概论	7	
17976	乐	生活休闲				浓缩咖啡用豆研磨与萃取概念	7	
17977	乐	生活休闲				浓缩咖啡的制作过程	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
17978	乐	生活休闲				不同研磨度对浓缩咖啡的影响（一）	7	
17979	乐	生活休闲				不同研磨度对浓缩咖啡的影响（二）	7	
17980	乐	生活休闲				拉花牛奶的打发方法	5	
17981	乐	生活休闲				干湿卡布奇诺的制作方法	5	
17982	乐	生活休闲				拿铁的制作方法	5	
17983	乐	生活休闲				美式咖啡的制作方法	7	
17984	乐	生活休闲				摩卡与焦糖玛奇朵的制作方法	8	
17985	乐	生活休闲				虹吸壶的使用方法	5	
17986	乐	生活休闲				拉花制作之郁金香	6	
17987	乐	生活休闲				拉花制作之树叶与压纹郁金香	6	
17988	乐	生活休闲				拉花制作之玫瑰花与蜗牛	8	
17989	乐	生活休闲				咖啡制作的常见问题	7	
17990	乐	生活休闲				对入门者的建议	8	
17991	乐	生活休闲				精酿啤酒之DOUBLEIPA	10	
17992	乐	生活休闲				精酿啤酒之IPA	10	
17993	乐	生活休闲				精酿啤酒之爱尔兰世涛	8	
17994	乐	生活休闲				精酿啤酒之比利时金色烈艾尔	10	
17995	乐	生活休闲				精酿啤酒之比利时小麦	6	
17996	乐	生活休闲				精酿啤酒之德国烟熏琥珀拉格	9	
17997	乐	生活休闲				精酿啤酒之德式深色小麦	9	
17998	乐	生活休闲				精酿啤酒之德式小麦	7	
17999	乐	生活休闲				精酿啤酒之德系浅色列拉格	10	
18000	乐	生活休闲				精酿啤酒之帝国世涛	10	
18001	乐	生活休闲				精酿啤酒之法兰德斯红色酸味艾尔	9	
18002	乐	生活休闲				精酿啤酒之贵兹	8	
18003	乐	生活休闲				精酿啤酒之国际普及型浅色拉格	12	
18004	乐	生活休闲				精酿啤酒之季节啤酒	7	
18005	乐	生活休闲				精酿啤酒之捷克皮尔森	10	
18006	乐	生活休闲	1847	精酿啤酒	32	精酿啤酒之莱比锡酸咸小麦	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1088&wareInfoId=1089
18007	乐	生活休闲				精酿啤酒之梅尔森三月啤酒	11	
18008	乐	生活休闲				精酿啤酒之美式浅色爱尔	9	
18009	乐	生活休闲				精酿啤酒之慕尼黑浅色拉格	13	
18010	乐	生活休闲				精酿啤酒之慕尼黑深色拉格	11	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18011	乐	生活休闲				精酿啤酒之日式啤酒	9	
18012	乐	生活休闲				精酿啤酒之圣诞啤酒	11	
18013	乐	生活休闲				精酿啤酒之水果兰比	7	
18014	乐	生活休闲				精酿啤酒之甜型世涛啤酒	8	
18015	乐	生活休闲				精酿啤酒之修道院啤酒二料	10	
18016	乐	生活休闲				精酿啤酒之修道院啤酒三料	10	
18017	乐	生活休闲				精酿啤酒之燕麦世涛啤酒	9	
18018	乐	生活休闲				精酿啤酒之英国波特啤酒	9	
18019	乐	生活休闲				精酿啤酒之英式IPA（上）	8	
18020	乐	生活休闲				精酿啤酒之英式IPA（下）	6	
18021	乐	生活休闲				精酿啤酒之英式苦啤酒	8	
18022	乐	生活休闲				精酿啤酒之英式棕色艾尔	9	
18023	康	食品营养				材料（上）	8	
18024	康	食品营养				材料（下）	7	
18025	康	食品营养				工具	5	
18026	康	食品营养				蔓越莓饼干	8	
18027	康	食品营养				法式焦糖布丁	5	
18028	康	食品营养				玛德琳蛋糕	7	
18029	康	食品营养				珍妮曲奇	10	
18030	康	食品营养				费南雪蛋糕	8	
18031	康	食品营养				芒果班戟	8	
18032	康	食品营养				舒芙蕾	9	
18033	康	食品营养				克力蛋糕卷	12	
18034	康	食品营养				白牛奶椰蓉小方	4	
18035	康	食品营养				巧克力熔岩蛋糕	6	
18036	康	食品营养				古典巧克力蛋糕	7	
18037	康	食品营养				天鹅泡芙	8	
18038	康	食品营养				快手酸奶杯2	5	
18039	康	食品营养				巧克力蛋白酥	6	
18040	康	食品营养				松露巧克力	5	
18041	康	食品营养				肉松小贝	8	
18042	康	食品营养	1848	家庭烘焙	40	北海道戚风	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=64&wareInfoId=65068
18043	康	食品营养				布朗尼蛋糕	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18044	康	食品营养				桂花奶冻	5	
18045	康	食品营养				红茶柠檬杯子蛋糕	7	
18046	康	食品营养				黄油核桃酥饼	5	
18047	康	食品营养				可可曲奇	5	
18048	康	食品营养				茉莉花茶戚风蛋糕	10	
18049	康	食品营养				茉莉轻芝士蛋糕	6	
18050	康	食品营养				茉莉酥饼	5	
18051	康	食品营养				奶酪饼干	6	
18052	康	食品营养				桃酥饼	5	
18053	康	食品营养				温水巧克力蛋糕	7	
18054	康	食品营养				布丁	6	
18055	康	食品营养				燕麦饼干	6	
18056	康	食品营养				红茶奶酪蛋糕	7	
18057	康	食品营养				玛德琳	8	
18058	康	食品营养				芝麻小火烧	8	
18059	康	食品营养				杯子蛋糕	6	
18060	康	食品营养				花生酱饼干	5	
18061	康	食品营养				红茶柠檬曲奇	7	
18062	康	食品营养				香草傍蛋糕	6	
18063	乐	手工	1849	时尚生活插花	8	插花的花材、用具和器皿	15	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1085&wareInfoId=1086
18064	乐	手工				瓶类插花的技法	15	
18065	乐	手工				插花的形式、技法和注意事项	12	
18066	乐	手工				筒类插花的技法	14	
18067	乐	手工				盘类插花的技法	15	
18068	乐	手工				花蓝类插花的技法	14	
18069	乐	手工				挂件类插花的技法	11	
18070	乐	手工				情趣类插花的技法	18	
18071	乐	手工	1850	标本工艺品制作	3	标本工艺品制作（一）	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1083&wareInfoId=1084
18072	乐	手工				标本工艺品制作2	29	
18073	乐	手工				标本工艺品制作3	29	
18074	乐	手工	1851	绒花制作	4	绒花制作01绒花制作第一集	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1081&wareInfoId=1082
18075	乐	手工				绒花制作2	28	
18076	乐	手工				绒花制作3	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18077	乐	手工				绒花制作4	28	
18078	乐	手工	1852	彩线编织工艺	1	彩线编织工艺	31	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1079&wareInfoId=1080
18079	乐	手工	1853	灯彩	15	北京绒鸟制作工艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1077&wareInfoId=1078
18080	乐	手工				糖人吹制技术	29	
18081	乐	手工				折扇的制作工艺	28	
18082	乐	手工				彩灯制作1	30	
18083	乐	手工				彩灯制作2	30	
18084	乐	手工				彩灯制作3	30	
18085	乐	手工				彩灯制作4	30	
18086	乐	手工				彩灯制作5	28	
18087	乐	手工				豆面灯的捏制	30	
18088	乐	手工				民间木偶的制作工艺	30	
18089	乐	手工				陕西民间糖制作技术	30	
18090	乐	手工				藏香的制作	30	
18091	乐	手工				西藏面具的制作		
18092	乐	手工				风车的制作	29	
18093	乐	手工				平遥漆器制作技术	30	
18094	乐	手工	1854	剪纸	4	中原艺术奇葩--辉县剪纸	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1075&wareInfoId=1076
18095	乐	手工				丰宁满族剪纸制作工艺	30	
18096	乐	手工				剪纸新秀叶雕	28	
18097	乐	手工				仙桃雕花剪纸制作工艺	30	
18098	乐	手工	1855	绣、染	9	杭绣	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1073&wareInfoId=1074
18099	乐	手工				指尖上传奇——苏绣	29	
18100	乐	手工				立体绣绣制技术	15	
18101	乐	手工				民间印染奇葩——豆面印花	30	
18102	乐	手工				内联升千层底布鞋制作技艺	20	
18103	乐	手工				老粗布制作工艺	28	
18104	乐	手工				虎头鞋制作技术	29	
18105	乐	手工				蓝印花布印染技术		
18106	乐	手工				南方毛边鞋的制作	30	
18107	乐	手工				唢呐的制作与使用技术	29	
18108	乐	手工				月琴的制作工艺	30	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18109	乐	手工	1856	乐器加工	11	扬琴的制作工艺	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1071&wareInfoId=1072
18110	乐	手工				铜锣乐器制作工艺		
18111	乐	手工				小提琴制作工艺1	30	
18112	乐	手工				小提琴制作工艺2	30	
18113	乐	手工				吉他的制作工艺1		
18114	乐	手工				吉他的制作工艺2		
18115	乐	手工				埙的制作工艺	30	
18116	乐	手工				阮的制作工艺1	30	
18117	乐	手工				阮的制作工艺2	31	
18118	乐	手工	1857	手捧花制作	2	手捧花制作01新娘用手捧花的制作方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1069&wareInfoId=1070
18119	乐	手工				主题手捧花的制作方法		
18120	乐	手工	1858	时尚香皂雕刻	2	时尚香皂雕刻01花卉的雕刻方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1067&wareInfoId=1068
18121	乐	手工				动物及组合作品的雕刻方法		
18122	乐	手工	1859	旧物再造新衣服	4	旧物再造新衣服01大料改小款再造新衣服	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1065&wareInfoId=1066
18123	乐	手工				同等规格旧衣再造新款	30	
18124	乐	手工				旧衣添装饰再换新貌	30	
18125	乐	手工				旧物面貌全非大变新装	30	
18126	乐	手工	1860	时尚手绘鞋绘制	2	时尚手绘鞋绘制01情趣图案手绘鞋绘制	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1063&wareInfoId=1064
18127	乐	手工				主题图案手绘鞋绘制	30	
18128	乐	手工	1861	婚车花制作	2	婚车花制作01婚车花制作的基本方法	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1061&wareInfoId=1062
18129	乐	手工				时尚婚车花制作	30	
18130	乐	手工	1862	时尚方巾束系	1	时尚方巾束系	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1059&wareInfoId=1060
18131	乐	手工	1863	巧手艺术编织	5	巧手艺术编织01	33	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1055&wareInfoId=1056
18132	乐	手工				巧手艺术编织02	25	
18133	乐	手工				巧手艺术编织03	22	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18134	乐	手工				巧手艺术编织04	21	y?courseId=1055&wareInfoId=1056
18135	乐	手工				巧手艺术编织05	31	
18136	乐	手工	1864	巧手做香包	1	中华百艺坊--巧手做香包	57	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1053&wareInfoId=1054
18137	乐	手工	1865	布花制作工艺	1	布花制作工艺	56	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1051&wareInfoId=1052
18138	乐	手工	1866	城堡编织技法	2	城堡编织技法01	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1048&wareInfoId=1049
18139	乐	手工				城堡编织技法02	28	
18140	乐	手工	1867	花艺制作	5	花艺制作01	32	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=59&wareInfoId=60
18141	乐	手工				花艺制作02	28	
18142	乐	手工				花艺制作03	27	
18143	乐	手工				花艺制作04	28	
18144	乐	手工				花艺制作01~1	32	
18145	乐	手工	1868	木制小饰品制作	3	木质小饰品制作01	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1045&wareInfoId=1046
18146	乐	手工				木制小饰品制作02		
18147	乐	手工				木制小饰品制作03		
18148	乐	手工	1869	巧夺天工	8	巧夺天工手工小制作-彩球制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1043&wareInfoId=1044
18149	乐	手工				巧夺天工手工小制作-电线巧造型	29	
18150	乐	手工				巧夺天工手工小制作-妙趣蛋壳	30	
18151	乐	手工				巧夺天工手工小制作-巧用易拉罐	30	
18152	乐	手工				巧夺天工手工小制作-小纸盒巧造型	30	
18153	乐	手工				巧夺天工手工小制作-艺术瓦楞纸	29	
18154	乐	手工				巧夺天工手工小制作-折纸工艺品	30	
18155	乐	手工				巧夺天工手工小制作-纸造型	30	
18156	乐	手工	1870	若瑜教做丝网花	4	若瑜教做丝网花1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1041&wareInfoId=1042
18157	乐	手工				若瑜教做丝网花2	50	
18158	乐	手工				若瑜教做丝网花3	50	
18159	乐	手工				若瑜教做丝网花4	50	
18160	乐	手工	1871	十字绣的技法与应用	1	十字绣的技法与应用	53	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1039&wareInfoId=1040
18161	乐	手工				温馨家庭编织1	60	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18162	乐	手工	1872	温馨家庭编织	4	温馨家庭编织2	60	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1037&wareInfoId=1038
18163	乐	手工				温馨家庭编织1	60	
18164	乐	手工				温馨家庭编织2	60	
18165	乐	手工	1873	五谷画制作	2	五谷画制作01	28	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1035&wareInfoId=1036
18166	乐	手工				五谷画制作2		
18167	乐	手工	1874	纸艺花草制作	2	纸艺花草制作01	56	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1033&wareInfoId=1034
18168	乐	手工				纸艺花草制作2		
18169	乐	手工	1875	彩塑制作技艺	2	彩塑制作技艺01	59	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1031&wareInfoId=1032
18170	乐	手工				彩塑制作技艺2		
18171	乐	手工	1876	家庭布艺小制作	5	家庭布艺小制作01	61	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1029&wareInfoId=1030
18172	乐	手工				家庭布艺小制作02	61	
18173	乐	手工				家庭布艺小制作03	60	
18174	乐	手工				家庭布艺小制作04	61	
18175	乐	手工				家庭布艺小制作05	61	
18176	乐	手工	1877	面人塑制技法	6	面人塑制技法01	52	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1027&wareInfoId=1028
18177	乐	手工				面人塑制技法2		
18178	乐	手工				面人塑制技法3		
18179	乐	手工				面人塑制技法4		
18180	乐	手工				面人塑制技法5		
18181	乐	手工				面人塑制技法6		
18182	乐	手工	1878	学剪纸	4	学剪纸01	55	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1025&wareInfoId=1026
18183	乐	手工				学剪纸2		
18184	乐	手工				学剪纸3		
18185	乐	手工				学剪纸4		
18186	乐	文化				古希腊的早期居民	6	
18187	乐	文化				米诺斯文明	7	
18188	乐	文化				迈锡尼文明	7	
18189	乐	文化				希腊黑暗时代中的曙光	8	
18190	乐	文化				城邦的形成	5	
18191	乐	文化				斯巴达国家	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18192	乐	文化	1879	希腊文明	15	雅典的民主政治的建立	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1006&wareInfoId=1007
18193	乐	文化				伯罗奔尼撒战争	6	
18194	乐	文化				从蛮邦到大国马其顿王国的兴起	10	
18195	乐	文化				亚历山大及其东征	9	
18196	乐	文化				古希腊众神谱系	7	
18197	乐	文化				古希腊的戏剧	7	
18198	乐	文化				希腊古典时期的史学家	10	
18199	乐	文化				西方医学之父——希波克拉底	6	
18200	乐	文化				古希腊早期自然哲学	6	
18201	乐	绘画	1880	西方绘画艺术	12	绘画艺术的起源	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1002&wareInfoId=1003
18202	乐	绘画				西方绘画的特点	9	
18203	乐	绘画				西方绘画的文明历程	8	
18204	乐	绘画				旧石器与中石器时代的绘画	7	
18205	乐	绘画				新石器时代的彩陶绘画艺术	9	
18206	乐	绘画				古埃及绘画	6	
18207	乐	绘画				古希腊绘画	9	
18208	乐	绘画				拜占庭绘画	6	
18209	乐	绘画				哥特式绘画	7	
18210	乐	绘画				巴洛克绘画	7	
18211	乐	绘画				洛可可绘画	7	
18212	乐	绘画				中西绘画艺术种类	14	
18213	乐	手工	1881	常用娱乐方法	1	变废为宝巧制作	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=1000&wareInfoId=1001
18214	康	食品营养	1882	老年人营养餐制作	4	膳食营养与健康01食物多样粗细粮	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=231&wareInfoId=234
18215	康	食品营养				膳食营养与健康02蔬菜水果要多享	25	
18216	康	食品营养				膳食营养与健康03牛奶豆类营养高	25	
18217	康	食品营养				老年人营养配餐一	25	
18218	德	公民素养	1883	近代化学科学的建立与发展	1	近代化学科学的建立与发展	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=888&wareInfoId=889
18219	为	职业技能				疾病与健康相关理论	25	
18220	为	职业技能				社区护理相关概念	25	
18221	为	职业技能				社区健康教育基本知识	25	
18222	为	职业技能				社区健康教育过程	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18223	为	职业技能	1884	社区护理学	28	社区健康教育常见方法与技巧	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=885&wareInfoId=886
18224	为	职业技能				社区健康教育资料的设计制作	25	
18225	为	职业技能				社区老年人健康促进（一）	25	
18226	为	职业技能				社区老年人健康促进（二）	25	
18227	为	职业技能				社区儿童健康促进（一）	25	
18228	为	职业技能				社区儿童健康促进（二）	25	
18229	为	职业技能				社区健康概述	25	
18230	为	职业技能				常用社区健康指标	25	
18231	为	职业技能				社区健康护理	25	
18232	为	职业技能				社区健康档案管理	25	
18233	为	职业技能				社区高血压病管理（一）	25	
18234	为	职业技能				社区高血压病管理（二）	25	
18235	为	职业技能				社区糖尿病管理概述	25	
18236	为	职业技能				糖尿病病人饮食设计	25	
18237	为	职业技能				糖尿病病人健康指导（一）	25	
18238	为	职业技能				糖尿病病人健康指导（二）	25	
18239	为	职业技能				家庭概述	25	
18240	为	职业技能				家庭健康护理	25	
18241	为	职业技能				家庭评估（一）	25	
18242	为	职业技能				家庭评估（二）	25	
18243	为	职业技能				现场急救技术（一）	25	
18244	为	职业技能				现场急救技术（二）	25	
18245	为	职业技能				心脏骤停病人的急救（一）	25	
18246	为	职业技能				心脏骤停病人的急救（二）	25	
18247	为	职业技能				外科体液失衡病人的护理（一）	25	
18248	为	职业技能				外科体液失衡病人的护理（二）	25	
18249	为	职业技能				外科营养支持病人的护理（一）	25	
18250	为	职业技能				外科营养支持病人的护理（二）	25	
18251	为	职业技能				乳腺癌病人的护理（一）	25	
18252	为	职业技能				乳腺癌病人的护理（二）	25	
18253	为	职业技能				肺癌病人的护理（一）	25	
18254	为	职业技能				肺癌病人的护理（二）	25	
18255	为	职业技能				食管癌病人的护理（一）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18256	为	职业技能	1885	外科护理学	28	食管癌病人的护理（二）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=883&wareInfoId=884
18257	为	职业技能				外科急腹症病人的护理（一）	25	
18258	为	职业技能				外科急腹症病人的护理（二）	25	
18259	为	职业技能				胃癌病人的护理（一）	25	
18260	为	职业技能				胃癌病人的护理（二）	25	
18261	为	职业技能				肠瘘病人的护理（一）	25	
18262	为	职业技能				肠瘘病人的护理（二）	25	
18263	为	职业技能				原发性肝癌病人的护理（一）	25	
18264	为	职业技能				原发性肝癌病人的护理（二）	25	
18265	为	职业技能				泌尿系损伤病人的护理（一）	25	
18266	为	职业技能				泌尿系损伤病人的护理（二）	25	
18267	为	职业技能				尿石症病人的护理（一）	25	
18268	为	职业技能				尿石症病人的护理（二）	25	
18269	为	职业技能				泌尿系肿瘤病人的护理（一）	25	
18270	为	职业技能				泌尿系肿瘤病人的护理（二）	25	
18271	为	职业技能				颈椎病病人的护理（一）	25	
18272	为	职业技能				颈椎病病人的护理（二）	25	
18273	为	职业技能				骨肿瘤病人的护理（一）	25	
18274	为	职业技能				骨肿瘤病人的护理（二）	25	
18275	德	时事思政				时代新人	6	
18276	德	时事思政				时代新人与时代道德	6	
18277	德	时事思政				人生与人生观	6	
18278	德	时事思政				画出你的人生地图	5	
18279	德	时事思政				给出你的人生态度	5	
18280	德	时事思政				时代新人_	6	
18281	德	时事思政				时代新人与时代道德_	6	
18282	德	时事思政				人生与人生观_	6	
18283	德	时事思政				画出你的人生地图_	5	
18284	德	时事思政				给出你的人生态度_	5	
18285	德	时事思政				人生价值_	7	
18286	德	时事思政				相信努力终有回报_	5	
18287	德	时事思政				人生之舟的压舱石_	7	
18288	德	时事思政				当代人要补精神之钙_	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18289	德	时事思政	1886	思想道德修养	50	信仰是生命的灯塔_	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=194&wareInfoId=199
18290	德	时事思政				坚定马克思主义信仰，照亮人生航程_	6	
18291	德	时事思政				共产主义理想点亮生命火炬_	8	
18292	德	时事思政				拥抱共同理想_	7	
18293	德	时事思政				登上中国共产主义理想巅峰_	8	
18294	德	时事思政				用青春的丝线编织七彩中国梦_	7	
18295	德	时事思政				忠于我的祖国_	7	
18296	德	时事思政				重精神传承的中华民族_	7	
18297	德	时事思政				爱国主义变奏曲_	7	
18298	德	时事思政				中国精神交响曲_	8	
18299	德	时事思政				民族精神血脉薪火相传_	6	
18300	德	时事思政				继往开来勇创新_	8	
18301	德	时事思政				中国精神国之血脉_	6	
18302	德	时事思政				高奏爱国主义凯歌_	5	
18303	德	时事思政				创新创造是中华民族最深沉的民族禀赋_	7	
18304	德	时事思政				心中的定海针_	5	
18305	德	时事思政				价值之光照亮生活_	5	
18306	德	时事思政				社会主义核心价值观面面观_	5	
18307	德	时事思政				价值观自在人心_	5	
18308	德	时事思政				用价值观自信武装自己_	5	
18309	德	时事思政				道德的前世今生_	6	
18310	德	时事思政				道德的功能与作用_	6	
18311	德	时事思政				为人民服务_	6	
18312	德	时事思政				一根火柴与一捆火柴_	6	
18313	德	时事思政				中华传统美德熠熠闪光_	7	
18314	德	时事思政				长征路上播撒革命道德种子_	6	
18315	德	时事思政				人类是自然之子_	6	
18316	德	时事思政				借鉴人类文明优秀道德成果_	5	
18317	德	时事思政				守规则是生命的保护伞_	7	
18318	德	时事思政				职业道德让职场之路越走越宽阔_	6	
18319	德	时事思政				孝为人之本_	7	
18320	德	时事思政				三不朽_	5	
18321	德	时事思政				追求道德崇高境界_	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18322	德	时事思政				网络社会生活有道_	6	
18323	德	时事思政				道德在践履_	8	
18324	德	时事思政				崇德向善，营造良好道德风尚_	6	
18325	德	时事思政	1887	毛泽东思想概论	28	一代伟人走向马克思主义	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=870&wareInfoId=871
18326	德	时事思政				毛泽东思想的形成发展	7	
18327	德	时事思政				东方的红日——毛泽东思想	8	
18328	德	时事思政				三个维度——毛泽东思想活的灵魂	7	
18329	德	时事思政				毛泽东思想永放光辉	8	
18330	德	时事思政				近代中国国情和中国革命的时代特征	8	
18331	德	时事思政				孰敌孰友《中国社会各阶级的分析》	7	
18332	德	时事思政				《新民主主义论》中的三大纲领	7	
18333	德	时事思政				新民主主义革命道路	7	
18334	德	时事思政				秋收起义是毛泽东农村包围城市战略的起点	7	
18335	德	时事思政				打土豪，分田地	7	
18336	德	时事思政				十六字游击战术	7	
18337	德	时事思政				遵义会议	7	
18338	德	时事思政				中国革命的新出发点吴起镇奠基	7	
18339	德	时事思政				千里跃进大别山	7	
18340	德	时事思政				中国革命战争史上的奇迹	7	
18341	德	时事思政				进京赶考去	7	
18342	德	时事思政				百万雄师过大江	8	
18343	德	时事思政				开启历史新纪元	8	
18344	德	时事思政				新民主主义革命三大法宝之武装斗争	7	
18345	德	时事思政				新民主主义革命三大法宝之统一战线	7	
18346	德	时事思政				新民主主义革命三大法宝之党的建设	7	
18347	德	时事思政				土地改革	7	
18348	德	时事思政				没收四大家族资本	5	
18349	德	时事思政				收回东交民巷的“特权”	7	
18350	德	时事思政				“一化三改”——党在过渡时期的总路线	7	
18351	德	时事思政				《论十大关系》探索中国社会主义建设道路的良好开端	7	
18352	德	时事思政				一个伟大时代的荣耀——“两弹一星”	7	
18353	德	时事思政				马克思主义产生的社会根源和阶级基础	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18354	德	时事思政	1888	马克思主义基本原理概论	52	马克思主义的思想来源	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=136&wareInfoId=137
18355	德	时事思政				马克思恩格斯对新世界观的探索	7	
18356	德	时事思政				《共产党宣言》的诞生	7	
18357	德	时事思政				马克思主义的首次完整、系统阐述	7	
18358	德	时事思政				物质及其存在形态	8	
18359	德	时事思政				世界的物质统一性	7	
18360	德	时事思政				事物的普遍联系与永恒发展	7	
18361	德	时事思政				联系和发展的基本环节（一）	7	
18362	德	时事思政				联系和发展的基本环节（二）	8	
18363	德	时事思政				对立统一规律	8	
18364	德	时事思政				质量互变规律	7	
18365	德	时事思政				否定之否定规律	9	
18366	德	时事思政				实践及其基本结构	7	
18367	德	时事思政				实践对认识的决定作用	7	
18368	德	时事思政				认识的过程	7	
18369	德	时事思政				真理及其检验标准	7	
18370	德	时事思政				价值及价值观	7	
18371	德	时事思政				实事求是的思想路线	7	
18372	德	时事思政				五种社会形态的演进变化	7	
18373	德	时事思政				社会基本矛盾是社会发展的根本动力	8	
18374	德	时事思政				阶级斗争、社会革命和改革	8	
18375	德	时事思政				人民群众在历史中的作用	7	
18376	德	时事思政				群众史观与英雄史观的本质区别	7	
18377	德	时事思政				商品的二因素与劳动的二重性	7	
18378	德	时事思政				价值规律理论	7	
18379	德	时事思政				以私有制为基础的商品经济的基本矛盾	6	
18380	德	时事思政				商品拜物教	6	
18381	德	时事思政				资本原始积累	7	
18382	德	时事思政				剩余价值产生及转化	8	
18383	德	时事思政				生产剩余价值的方法	7	
18384	德	时事思政				资本积累	7	
18385	德	时事思政				资本主义基本矛盾与经济危机	6	
18386	德	时事思政				资本主义民主制度的实质及其局限性	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18387	德	时事思政				资本主义意识形态及其本质	7	
18388	德	时事思政				资本主义从自由到垄断	7	
18389	德	时事思政				垄断资本主义的发展	7	
18390	德	时事思政				经济全球化及其影响	7	
18391	德	时事思政				第二次世界大战后资本主义新变化	7	
18392	德	时事思政				国际金融危机以来资本主义的矛盾与冲突	8	
18393	德	时事思政				资本主义的历史地位和发展趋势	7	
18394	德	时事思政				十月革命的胜利-社会主义从理想到现实	7	
18395	德	时事思政				苏俄新生政权的“内忧外患”	6	
18396	德	时事思政				实行战时共产主义政策	8	
18397	德	时事思政				社会主义在苏联一国的实践——实行新经济政策	8	
18398	德	时事思政				苏联社会主义建设的奇迹和宣布建成社会主义	7	
18399	德	时事思政				社会主义建设的长期性和发展道路的多样性	9	
18400	德	时事思政				科学社会主义一般原则（一）	7	
18401	德	时事思政				科学社会主义一般原则（二）	7	
18402	德	时事思政				预见未来社会的方法论原则	6	
18403	德	时事思政				共产主义社会的基本特征	8	
18404	德	时事思政				实现共产主义的必然性与长期性	8	
18405	为	农业养殖	1889	中级蔬菜园艺工	4	蔬菜栽培基础知识	29	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=857&wareInfoId=858
18406	为	农业养殖				设施育苗	30	
18407	为	农业养殖				定植	28	
18408	为	农业养殖				田间管理与采收	30	
18409	德	时代前沿	1890	宜居城市的环境管理	7	人居环境的演变与宜居概念	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=845&wareInfoId=846
18410	德	时代前沿				利用自然的力量净化空气	25	
18411	德	时代前沿				利用自然的力量保护水体	25	
18412	德	时代前沿				利用自然的力量分解垃圾	25	
18413	德	时代前沿				利用自然的力量绿化城市	25	
18414	德	时代前沿				利用自己的力量清洁社区	25	
18415	德	隔代教育				学前儿童社会教育01	50	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18416	德	公民素养	1891	批判分析型写作中的指示词语	1	批判分析型写作中的指示词语	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=836&wareInfoId=837
18417	德	公民素养	1892	批判分析型论说文的写作	1	批判分析型论说文的写作	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=834&wareInfoId=835
18418	乐	文化	1893	汉语的产生及空间扩散	1	汉语的产生及空间扩散	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=822&wareInfoId=823
18419	为	农业养殖	1894	果树育苗	1	果树育苗	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=820&wareInfoId=821
18420	为	农业养殖	1895	果树园艺工基础	1	果树园艺工基础	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=818&wareInfoId=819
18421	乐	文化	1896	古希腊的地理环境	1	古希腊的地理环境	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=814&wareInfoId=815
18422	乐	文化	1897	孟子的政治哲学	1	孟子的政治哲学	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=812&wareInfoId=813
18423	乐	文化	1898	中国哲学产生的背景	1	中国哲学产生的背景	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=810&wareInfoId=811
18424	德	公民素养	1899	海洋地质探秘	1	海洋地质探秘	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=804&wareInfoId=805
18425	德	时代前沿	1900	从垃圾围城走向零废弃之路	4	如何突破垃圾围城（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=772&wareInfoId=773
18426	德	时代前沿				如何突破垃圾围城（下）	25	
18427	德	时代前沿				走向零废弃之路（上）	25	
18428	德	时代前沿				走向零废弃之路（下）	25	
18429	德	时代前沿	1901	藻类能源支撑未来城市	4	藻类对地球生命演进的贡献	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=764&wareInfoId=765
18430	德	时代前沿				藻类培养方式	25	
18431	德	时代前沿				藻类对地球碳循环的贡献	25	
18432	德	时代前沿				藻类能源支撑未来城市	24	
18433	德	隔代教育				鼻子能闻出味道吗	3	
18434	德	隔代教育				不倒翁为什么不会倒	4	
18435	德	隔代教育				磁铁能隔空吸引吗	3	
18436	德	隔代教育				多米诺骨牌	3	
18437	德	隔代教育				风的形成	2	
18438	德	隔代教育				光是如何传播的	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18439	德	隔代教育	1902	幼儿科学教育活动	40	环形磁铁有磁极吗	2	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=755&wareInfoId=756
18440	德	隔代教育				火燃烧需要什么条件	4	
18441	德	隔代教育				教你用磁铁作画	4	
18442	德	隔代教育				教你用影子作画	3	
18443	德	隔代教育				教你做火山喷发模拟实验	4	
18444	德	隔代教育				空气的流动	3	
18445	德	隔代教育				空气可以被压缩吗	3	
18446	德	隔代教育				空气在哪里	2	
18447	德	隔代教育				扩散的速度	3	
18448	德	隔代教育				哪个压的深	3	
18449	德	隔代教育				能看见的声音	2	
18450	德	隔代教育				漂浮着的水果船	4	
18451	德	隔代教育				认识摩擦力	5	
18452	德	隔代教育				如何过滤泥水	3	
18453	德	隔代教育				如何区分生熟鸡蛋	3	
18454	德	隔代教育				如何用盐水作画	3	
18455	德	隔代教育				如何制作蜡烛	3	
18456	德	隔代教育				神奇的表面张力	3	
18457	德	隔代教育				水蒸气是液体还是气体	2	
18458	德	隔代教育				太阳的热量	2	
18459	德	隔代教育				探索沙子的奥秘	2	
18460	德	隔代教育				探索物体的溶解	4	
18461	德	隔代教育				碳酸水与普通水相比，谁的浮力大	2	
18462	德	隔代教育				为什么我们能看见物体	4	
18463	德	隔代教育				温度计是如何工作的	3	
18464	德	隔代教育				寻找大气压	2	
18465	德	隔代教育				颜色的混合	5	
18466	德	隔代教育				影子的形状	2	
18467	德	隔代教育				用玻璃杯敲出的旋律	3	
18468	德	隔代教育				油与水能混合吗	4	
18469	德	隔代教育				怎样分离盐与辣椒粉	3	
18470	德	隔代教育				自制风向标	4	
18471	德	隔代教育				自制降落伞	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18472	德	隔代教育				自制天平	5	
18473	德	隔代教育	1903	幼儿艺术教育活动	40	教孩子用卷纸芯做兔子	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=751&wareInfoId=752
18474	德	隔代教育				教幼儿用海绵画毛毛虫	3	
18475	德	隔代教育				教幼儿用卷纸芯做蝴蝶	7	
18476	德	隔代教育				教幼儿DIY手印T恤	2	
18477	德	隔代教育				教幼儿用蜡烛作画	3	
18478	德	隔代教育				教幼儿用棉球作画	3	
18479	德	隔代教育				教幼儿用纽扣装饰图形	5	
18480	德	隔代教育				教幼儿用喷瓶作画	3	
18481	德	隔代教育				教幼儿用绒球制作毛毛虫	5	
18482	德	隔代教育				教幼儿用刷子作画	4	
18483	德	隔代教育				教幼儿用雪糕棒制作相框	4	
18484	德	隔代教育				教幼儿制作爱心卡片	4	
18485	德	隔代教育				教幼儿制作蜻蜓戒指	5	
18486	德	隔代教育				教幼儿制作五彩圣诞树	4	
18487	德	隔代教育				教幼儿制作纸筒望远镜	5	
18488	德	隔代教育				教幼儿组装胖娃娃	6	
18489	德	隔代教育				教幼儿做蛋壳贴画	8	
18490	德	隔代教育				教幼儿做矩形图画	3	
18491	德	隔代教育				教幼儿做卷鬃毛狮子	5	
18492	德	隔代教育				教幼儿做冷暖图画	3	
18493	德	隔代教育				教幼儿做门牌卡	4	
18494	德	隔代教育				教幼儿做南瓜房子	6	
18495	德	隔代教育				教幼儿做纽扣头饰	3	
18496	德	隔代教育				教幼儿做绒铁丝树	7	
18497	德	隔代教育				教幼儿做三角旗	2	
18498	德	隔代教育				教幼儿做色轮	3	
18499	德	隔代教育				教幼儿做生日皇冠	7	
18500	德	隔代教育				教幼儿做圣诞袜	9	
18501	德	隔代教育				教幼儿做碎纸贴画	3	
18502	德	隔代教育				教幼儿做泰迪熊	7	
18503	德	隔代教育				教幼儿做跳舞的玩偶	6	
18504	德	隔代教育				教幼儿做吸管项链	3	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18505	德	隔代教育				教幼儿做小海龟	7	
18506	德	隔代教育				教幼儿做小汽车书签	7	
18507	德	隔代教育				教幼儿做小手包	3	
18508	德	隔代教育				教幼儿做纸风车	5	
18509	德	隔代教育				教幼儿做纸风铃	5	
18510	德	隔代教育				教幼儿做纸盘飞碟	7	
18511	德	隔代教育				教幼儿做纸盘蜘蛛网	4	
18512	德	隔代教育				纸盘毛线画	3	
18513	德	隔代教育	1904	宝宝辅食制作	4	宝宝蠕嚼类辅食制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=747&wareInfoId=748
18514	德	隔代教育				宝宝细嚼类辅食制作	30	
18515	德	隔代教育				宝宝咀嚼类辅食制作	30	
18516	德	隔代教育				宝宝辅食制作01宝宝吞咽类辅食制作	30	
18517	为	创新创业	1905	领导力与表达艺术——心态决定命运	1	领导力与表达艺术——心态决定命运	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=745&wareInfoId=746
18518	为	创新创业	1906	领导力与表达艺术——引子	1	领导力与表达艺术——引子	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=743&wareInfoId=744
18519	康	心理健康	1907	投资理财，您准备好了吗	1	投资理财，您准备好了吗	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=741&wareInfoId=742
18520	德	公民素养	1908	地球是个生命体-地球之肤：草原	4	苍茫草原生态游	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=732&wareInfoId=733
18521	德	公民素养				草原的概况与功能	24	
18522	德	公民素养				大有作为的草原植物	24	
18523	德	公民素养				如何治理草原退化	24	
18524	德	公民素养	1909	传奇墨子的生活智慧	7	传奇墨子的生活智慧	51	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=727&wareInfoId=728
18525	德	公民素养				墨子教我们如何修身（上）	28	
18526	德	公民素养				墨子教我们如何修身（下）	22	
18527	德	公民素养				墨子教我们如何拥有智慧（上）	24	
18528	德	公民素养				墨子教我们如何拥有智慧（下）	26	
18529	德	公民素养				墨子教我们如何与人相处（上）	25	
18530	德	公民素养				墨子教我们如何与人相处（下）	25	
18531	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（一）	25	
18532	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（二）	25	
18533	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（三）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18534	德	公民素养	1910	《论语》中的朋友之道	10	《论语》中的朋友之道（四）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=722&wareInfoId=723
18535	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（五）	25	
18536	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（六）	25	
18537	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（七）	25	
18538	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（八）	25	
18539	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（九）	25	
18540	德	公民素养				《论语》中的朋友之道（十）	25	
18541	乐	生活休闲	1911	家庭低碳改造	14	家庭低碳改造01厨余堆肥篇（一）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=717&wareInfoId=718
18542	乐	生活休闲				家庭低碳改造02厨余堆肥篇（二）	25	
18543	乐	生活休闲				家庭低碳改造03节电篇（一）	25	
18544	乐	生活休闲				家庭低碳改造04节电篇（二）~1	50	
18545	乐	生活休闲				家庭低碳改造05节水篇（一）	25	
18546	乐	生活休闲				家庭低碳改造06节水篇（二）	25	
18547	乐	生活休闲				家庭低碳改造07节水篇（三）	25	
18548	乐	生活休闲				家庭低碳改造08节水篇（四）	25	
18549	乐	生活休闲				家庭低碳改造09绿化篇（一）	25	
18550	乐	生活休闲				家庭低碳改造10绿化篇（二）	25	
18551	乐	生活休闲				家庭低碳改造11太阳能利用篇（一）	25	
18552	乐	生活休闲				家庭低碳改造12太阳能利用篇（二）	25	
18553	乐	生活休闲				家庭低碳改造13太阳能利用篇（三）	25	
18554	乐	生活休闲				家庭低碳改造14太阳能利用篇（四）	25	
18555	乐	生活休闲				《白尾海雕》	10	
18556	乐	生活休闲				《斑鱼狗》	7	
18557	乐	生活休闲				《苍鹭秘闻》（二）	11	
18558	乐	生活休闲				《苍鹭秘闻》（一）	9	
18559	乐	生活休闲				《橙腹叶鹎》	8	
18560	乐	生活休闲				《大鸨蒙冤》	6	
18561	乐	生活休闲				《东方白鹳》	14	
18562	乐	生活休闲				《凤头》（一）	12	
18563	乐	生活休闲				《凤头》（二）	11	
18564	乐	生活休闲				《冠斑犀鸟》	9	
18565	乐	生活休闲				《红耳鹎》	7	
18566	乐	生活休闲				《红胁蓝尾鸲》	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18567	乐	生活休闲	1912	鸟与自然	55	《花冠皱盔犀鸟》	10	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=712&wareInfoId=713
18568	乐	生活休闲				《黄腹山雀》	7	
18569	乐	生活休闲				《灰背燕尾》	7	
18570	乐	生活休闲				《火烈鸟身份之谜》	7	
18571	乐	生活休闲				《罗纹鸭错爱》（一）	9	
18572	乐	生活休闲				《罗纹鸭错爱》（二）	9	
18573	乐	生活休闲				《毛脚鵟》	11	
18574	乐	生活休闲				《猛隼》	9	
18575	乐	生活休闲				《南溪山纷争》（一）	10	
18576	乐	生活休闲				《南溪山纷争》（二）	7	
18577	乐	生活休闲				《鸟儿行为——进食》	10	
18578	乐	生活休闲				《鸟儿行为——迁徙》	11	
18579	乐	生活休闲				《鸟儿行为——徙居》	11	
18580	乐	生活休闲				《鸟鸣正秋风》（一）	9	
18581	乐	生活休闲				《鸟鸣正秋风》（二）	8	
18582	乐	生活休闲				《鸟为花媒》（一）	10	
18583	乐	生活休闲				《鸟为花媒》（二）	9	
18584	乐	生活休闲				《气怀之怨》（一）	9	
18585	乐	生活休闲				《气怀之怨》（二）	9	
18586	乐	生活休闲				《趣味鸟巢》（一）	10	
18587	乐	生活休闲				《趣味鸟巢》（二）	9	
18588	乐	生活休闲				《三宝鸟》（一）	7	
18589	乐	生活休闲				《三宝鸟》（二）	8	
18590	乐	生活休闲				《山樱花那些事儿》（一）	11	
18591	乐	生活休闲				《山樱花那些事儿》（二）	9	
18592	乐	生活休闲				《上苍之赐》（一）	10	
18593	乐	生活休闲				《上苍之赐》（二）	9	
18594	乐	生活休闲				《十渡之冬》（一）	6	
18595	乐	生活休闲				《十渡之冬》（二）	6	
18596	乐	生活休闲				《十渡之冬》（四）	6	
18597	乐	生活休闲				《双角犀鸟》	11	
18598	乐	生活休闲				《小太平鸟》	10	
18599	乐	生活休闲				《一切为了飞翔》（一）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18600	乐	生活休闲				《一切为了飞翔》（二）	9	
18601	乐	生活休闲				《一切为了飞翔》（三）	10	
18602	乐	生活休闲				《银鸥驿站》（一）	9	
18603	乐	生活休闲				《银鸥驿站》（二）	10	
18604	乐	生活休闲				《震旦鸦雀的困境》（一）	7	
18605	乐	生活休闲				《震旦鸦雀的困境》（二）	8	
18606	乐	生活休闲				《啄木鸟》	10	
18607	乐	生活休闲				《走进盈江》（一）	8	
18608	乐	生活休闲				《走进盈江》（二）	8	
18609	乐	生活休闲				《十渡之冬》（三）	7	
18610	乐	生活休闲	1913	老年健脑珠算心算	10	老年健脑珠算心算	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=701&wareInfoId=702
18611	乐	生活休闲				珠算心算乘法一位数乘	15	
18612	乐	生活休闲				老年健脑珠算心算基础知识	8	
18613	乐	生活休闲				进位加退位减	32	
18614	乐	生活休闲				满五加破五减	26	
18615	乐	生活休闲				多位数除法和小数除法	31	
18616	乐	生活休闲				珠算心算除法一位数除	12	
18617	乐	生活休闲				直加直减	26	
18618	乐	生活休闲				多位数乘法和小数乘法	22	
18619	乐	生活休闲				百以内数的认识和拨珠方法	9	
18620	乐	生活休闲	1914	白茶：满披白毫如银似雪	3	认识白茶—白牡丹	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=697&wareInfoId=698
18621	乐	生活休闲				认识白茶—银针白毫	5	
18622	乐	生活休闲				认识白茶—贡眉	6	
18623	学	文学				《九月九日忆山东兄弟》	5	
18624	学	文学				《从军行》	6	
18625	学	文学				《独坐敬亭山》	6	
18626	学	文学				《赠汪伦》	4	
18627	学	文学				《元日》	3	
18628	学	文学				《塞下曲》	6	
18629	学	文学				《夜书所见》	3	
18630	学	文学				《芙蓉楼送辛渐》	6	
18631	学	文学				《宿新市徐公店》	3	
18632	学	文学	1915	古诗词赏析：感受千年的诗	20	《清明》	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPla

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18633	学	文学	1915	感受千年的诗意与真情	20	《悯农》	5	y?courseId=684&wareInfoId=685
18634	学	文学				《静夜思》	3	
18635	学	文学				《惠崇春江晚景》	8	
18636	学	表演				《闻官军收河南河北》	6	
18637	学	文学				《早春呈水部张十八员外》	3	
18638	学	文学				《迢迢牵牛星》	6	
18639	学	文学				《晓出净慈寺送林子方》	3	
18640	学	文学				《清平乐·村居》	7	
18641	学	文学				《稚子弄冰》	4	
18642	学	文学				《赋得古原草送别》	3	
18643	学	文学	1916	诗话书法史—羲献父子	8	诗话书法史	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=680&wareInfoId=681
18644	学	文学				诗话书法史	25	
18645	学	文学				诗话书法史	25	
18646	学	文学				诗话书法史	25	
18647	学	文学				诗话书法史	25	
18648	学	文学				诗话书法史	25	
18649	学	文学				诗话书法史	25	
18650	学	文学				诗话书法史	25	
18651	学	文学		《红楼梦》诞生记—走近曹		清代包衣的特殊性（1）	7	
18652	学	文学				曹雪芹的传奇人生（1）	7	
18653	学	文学				曹寅与江宁织造的不解之缘（上）	7	
18654	学	文学				曹寅之死（上）	7	
18655	学	文学				曹世选的奠基之路	6	
18656	学	文学				清代包衣的特殊性（2）	6	
18657	学	文学				曹雪芹的传奇人生（2）	7	
18658	学	文学				曹寅与江宁织造的不解之缘（中）	7	
18659	学	文学				曹寅之死（下）	7	
18660	学	文学				曹振彦的上升之路（上）	6	
18661	学	文学				清代包衣的地位（1）	5	
18662	学	文学				曹寅与江宁织造的不解之缘（下）	8	
18663	学	文学				曹雪芹出生	6	
18664	学	文学				曹振彦的上升之路（中）	7	
18665	学	文学				清代包衣的地位（2）	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18666	学	文学	1917	红论：走近曹雪芹的家族兴衰史	31	李煦与苏州织造	4	https://index.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=670&wareInfoId=1798
18667	学	文学				雍正登基	5	
18668	学	文学				曹振彦的上升之路（下）	7	
18669	学	文学				《红楼梦》中的家生子（1）	8	
18670	学	文学				曹家的四次接驾	7	
18671	学	文学				查抄李家	5	
18672	学	文学				《红楼梦》中的家生子（2）	7	
18673	学	文学				家族文化氛围	9	
18674	学	文学				查抄曹家	9	
18675	学	文学				《红楼梦》中的家生子（3）	7	
18676	学	文学				曹雪芹的人生转折点	6	
18677	学	文学				荣耀伴随危机（上）	7	
18678	学	文学				《红楼梦》中的家生子（4）	6	
18679	学	文学				曹雪芹西山著书	5	
18680	学	文学				荣耀伴随危机（下）	6	
18681	学	文学				咸安宫学	9	
18682	乐	文化				修坯的工具介绍	8	
18683	乐	文化				公道杯拉坯的方法	5	
18684	乐	文化				壶嘴和壶把的拉坯方式	3	
18685	乐	文化				壶的制作工序	11	
18686	乐	文化				大型器物修坯的方法和注意事项1	9	
18687	乐	文化				壶的演变	10	
18688	乐	文化				大型器物修坯的方法和注意事项2	8	
18689	乐	文化				带盖壶与壶盖的拉坯方法	4	
18690	乐	文化				斗笠碗的拉坯方法	10	
18691	乐	文化				泥条盘铸法1	8	
18692	乐	文化				泥条盘铸法2	6	
18693	乐	文化				玉壶春瓶拉坯的方法	4	
18694	乐	文化				盏的审美与演变1	7	
18695	乐	文化				盏的审美与演变2	5	
18696	乐	文化				盏的审美与演变3	7	
18697	乐	文化				盘子的拉坯方法	5	
18698	乐	文化				直筒杯拉坯的方法	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18699	乐	文化	1918	陶艺	51	碗的修坯方法	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=665&wareInfoId=666
18700	乐	文化				羊头揉泥法	5	
18701	乐	文化				菊花揉泥法和摔泥法	4	
18702	乐	文化				陶瓷成型的5种方法	7	
18703	乐	文化				陶瓷文化与审美	7	
18704	乐	文化				陶艺上釉的两种方法	7	
18705	乐	文化				陶艺中国日本美国现代陶艺（一）	9	
18706	乐	文化				陶艺中国日本美国现代陶艺（三）	10	
18707	乐	文化				陶艺中国日本美国现代陶艺（二）	10	
18708	乐	文化				陶艺中国日本美国现代陶艺（五）	8	
18709	乐	文化				陶艺中国日本美国现代陶艺（四）	7	
18710	乐	文化				陶艺修坯的注意事项	6	
18711	乐	文化				陶艺古代釉料和现代釉料的区别（上）	12	
18712	乐	文化				陶艺古代釉料和现代釉料的区别（下）	7	
18713	乐	文化				陶艺壶嘴和壶把的接法（上）	6	
18714	乐	文化				陶艺壶嘴和壶把的接法（下）	6	
18715	乐	文化				陶艺宋代五大名窑——哥窑	7	
18716	乐	文化				陶艺宋代五大名窑——官窑	7	
18717	乐	文化				陶艺宋代五大名窑——定窑	10	
18718	乐	文化				陶艺宋代五大名窑——汝窑	8	
18719	乐	文化				陶艺宋代五大名窑——钧窑	8	
18720	乐	文化				陶艺宋代五大窑口概况	5	
18721	乐	文化				陶艺带盖壶与壶盖的修坯方法	6	
18722	乐	文化				陶艺手捏杯子的做法	7	
18723	乐	文化				陶艺泥板成型（上）	8	
18724	乐	文化				陶艺泥板成型（下）	5	
18725	乐	文化				陶艺泥盘条铸法（上）	7	
18726	乐	文化				陶艺泥盘条铸法（下）	8	
18727	乐	文化				陶艺窑炉烧制的原理（上）	8	
18728	乐	文化				陶艺窑炉烧制的原理（下）	7	
18729	乐	文化				陶艺釉料基本概况	11	
18730	乐	文化				青花的工艺1	7	
18731	乐	文化				青花的工艺2	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18732	乐	文化				黏土的种类以及形成和用途	10	
18733	乐	文化	1919	中国茶文化与生活美学	20	茶艺的基本概念与发展	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=650&wareInfoId=651
18734	乐	文化				茶叶	25	
18735	乐	文化				茶艺对社会和生活的影响	25	
18736	乐	文化				生活四艺的基础知识（一）	25	
18737	乐	文化				挂画的艺术欣赏	25	
18738	乐	文化				茶艺与插花的结合	25	
18739	乐	文化				焚香与品茗的结合与发展	25	
18740	乐	文化				唐代茶艺形成	25	
18741	乐	文化				用水	25	
18742	乐	文化				生活四艺的基础知识（二）	25	
18743	乐	文化				挂画的原则和美学审视	25	
18744	乐	文化				插花的原则和美学审视	25	
18745	乐	文化				香料、香道具的选择及用香原则与流程	25	
18746	乐	文化				宋代茶艺的成熟	25	
18747	乐	文化				茶具	25	
18748	乐	文化				明清至当代的茶艺发展	25	
18749	乐	文化				环境与冲泡	25	
18750	乐	文化				传统茶艺与改良茶艺	25	
18751	乐	文化				品尝	25	
18752	乐	文化				创新茶艺的探索	25	
18753	乐	戏剧	1920	秦腔的表演技艺	1	秦腔的表演技艺	4	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=648&wareInfoId=649
18754	乐	声乐	1921	东北大鼓的表演形式	1	东北大鼓的表演形式	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=646&wareInfoId=647
18755	学	摄影	1922	怎样拍好旅途风光	3	旅游摄影的准备	13	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=642&wareInfoId=643
18756	学	摄影				旅游摄影的图例解析	13	
18757	学	摄影				旅游摄影的技巧	13	
18758	学	摄影	1923	花卉摄影：学习实用技巧，捕捉花卉之美	2	花卉摄影的器材与技巧	14	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=639&wareInfoId=640
18759	学	摄影				花卉摄影的图例解析	11	
18760	学	摄影				感受艺术无限抽象摄影初探	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18761	学	摄影	1924	摄影基础知识	10	开启清晰视界光圈与景深解析	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=631&wareInfoId=4033
18762	学	摄影				捕捉生命瞬间动物摄影基础	10	
18763	学	摄影				掌握光影密码光比在摄影中的应用	13	
18764	学	摄影				品味自然之美动物摄影佳作赏析	9	
18765	学	摄影				捕捉光的方向光位在摄影中的重要性	14	
18766	学	摄影				光影的色彩魔法光色与光晕的魅力	12	
18767	学	摄影				光的形状与力量光型在摄影中的奥秘	11	
18768	学	摄影				光影交织的艺术光影在摄影中的运用	15	
18769	学	摄影				不同质感物体的用光反光体拍摄技巧	11	
18770	乐	手工	1925	葫芦	30	葫芦之八吉祥	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=627&wareInfoId=628
18771	乐	手工				葫芦之八仙过海（上）	5	
18772	乐	手工				葫芦之八仙过海（下）	5	
18773	乐	手工				葫芦之多个葫芦的绾节（上）	4	
18774	乐	手工				葫芦之多个葫芦的绾节（下）	4	
18775	乐	手工				葫芦之葫芦的历史（上）	5	
18776	乐	手工				葫芦之葫芦的历史（下）	5	
18777	乐	手工				葫芦之葫芦的种植及制作	7	
18778	乐	手工				葫芦之节节高升（上）	5	
18779	乐	手工				葫芦之节节高升（下）	5	
18780	乐	手工				葫芦之如意葫芦	8	
18781	乐	手工				葫芦之十八罗汉（上）	8	
18782	乐	手工				葫芦之十八罗汉（下）	9	
18783	乐	手工				葫芦之十二生肖	8	
18784	乐	手工				葫芦之十全十美（上）	5	
18785	乐	手工				葫芦之十全十美（下）	6	
18786	乐	手工				葫芦之四海升平（上）	5	
18787	乐	手工				葫芦之四海升平（下）	5	
18788	乐	手工				葫芦之送子观音	8	
18789	乐	手工				葫芦之天鹅葫芦（上）	7	
18790	乐	手工				葫芦之天鹅葫芦（下）	7	
18791	乐	手工				葫芦之五福临门（上）	8	
18792	乐	手工				葫芦之五福临门（下）	8	
18793	乐	手工				葫芦之五十六个民族（上）	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18794	乐	手工				葫芦之五十六个民族（下）	8	
18795	乐	手工				葫芦之五子登科	7	
18796	乐	手工				葫芦之鸳鸯绾件（上）	7	
18797	乐	手工				葫芦之鸳鸯绾件（下）	8	
18798	乐	手工				葫芦之最古老的葫芦和新葫芦的对比（上）	5	
18799	乐	手工				葫芦之最古老的葫芦和新葫芦的对比（下）	5	
18800	乐	手工	1926	草木染制作法	20	彩染纯色围巾	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=616&wareInfoId=617
18801	乐	手工				彩染拼红紫灰围巾	10	
18802	乐	手工				彩染拼黄绿色围巾	9	
18803	乐	手工				扎染半白文艺包	13	
18804	乐	手工				扎染倒影纹样床旗	5	
18805	乐	手工				扎染放射纹样抱枕	8	
18806	乐	手工				扎染渐变窗帘	9	
18807	乐	手工				扎染渐变山水壁挂	11	
18808	乐	手工				扎染锯齿纹样抱枕	7	
18809	乐	手工				扎染菱形纹样方巾	8	
18810	乐	手工				扎染流水曲线纹样茶席茶垫	11	
18811	乐	手工				扎染梅花纹样方巾	7	
18812	乐	手工				扎染亲子T恤——同心圆成人款	9	
18813	乐	手工				扎染亲子T恤——同心圆儿童款	9	
18814	乐	手工				扎染入门级长巾	9	
18815	乐	手工				扎染竖条麻花纹样长巾	9	
18816	乐	手工				扎染竖条纹窗帘	5	
18817	乐	手工				扎染银杏叶拓印壁挂	10	
18818	乐	手工				扎染圆形太阳花纹样长巾	8	
18819	乐	手工				扎染折叠圆点纹样方巾	8	
18820	乐	手工	1927	老年篆刻-篆刻用具及刻法	5	篆刻用具	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=610&wareInfoId=611
18821	乐	手工				篆刻的刀法和刻法	9	
18822	乐	手工				刻印章的工具	8	
18823	乐	手工				刻印章使用的文字	6	
18824	乐	手工				刻印章的刀法	5	
18825	乐	戏剧				《拾玉镯》选段示范与分析	25	
18826	乐	戏剧				“唱”功	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18827	乐	戏剧	1928	张逸娟：京剧表演艺术之“四功五法”	6	“手”法和“眼”法	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=606&wareInfoId=607
18828	乐	戏剧				“念”功	25	
18829	乐	戏剧				“身”法、“步”法和“发”法	25	
18830	乐	戏剧				“做”功和“打”功	25	
18831	乐	戏剧	1929	京剧欣赏漫谈	8	京剧中的行当（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=601&wareInfoId=602
18832	乐	戏剧				京剧中的行当（下）	25	
18833	乐	戏剧				京剧是一种怎样的艺术形式（上）	25	
18834	乐	戏剧				京剧是一种怎样的艺术形式（下）	25	
18835	乐	戏剧				京剧欣赏漫谈第4讲京剧的审美特点（下）	25	
18836	乐	戏剧				京剧的审美特点（上）	25	
18837	乐	戏剧				京剧艺术的特点和规律（上）	25	
18838	乐	戏剧				京剧艺术的特点和规律（下）	25	
18839	乐	绘画	1930	国画山水：逸趣山水间，感受墨染的诗意	39	勾线式云的画法	3	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=591&wareInfoId=592
18840	乐	绘画				山水画的笔法	17	
18841	乐	绘画				水墨山水画的近景创作	13	
18842	乐	绘画				房屋的画法	6	
18843	乐	绘画				树的画法演示	10	
18844	乐	绘画				泼墨法	5	
18845	乐	绘画				画石头的步骤	8	
18846	乐	绘画				勾线式水的画法	13	
18847	乐	绘画				水墨山水画的中景创作	12	
18848	乐	绘画				山石的画法演示	7	
18849	乐	绘画				常见的树干皴法	14	
18850	乐	绘画				房屋写生如何构图	9	
18851	乐	绘画				泼墨法的运用	15	
18852	乐	绘画				米点皴	4	
18853	乐	绘画				山石写生如何构图	9	
18854	乐	绘画				房屋写生局部刻画	11	
18855	乐	绘画				枯树的基本皴法	8	
18856	乐	绘画				水墨山水画的远景创作	3	
18857	乐	绘画				留白式水的画法	5	
18858	乐	绘画				破墨法	9	
18859	乐	绘画				解索皴	4	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18860	乐	绘画				山石写生的深入刻画	16	
18861	乐	绘画				房屋写生的细致刻画	15	
18862	乐	绘画				树木写生的构图与细致刻画	12	
18863	乐	绘画				水墨山水画的深入刻画	9	
18864	乐	绘画				豆瓣皴、披麻皴和折带皴	9	
18865	乐	绘画				青绿山水画创作时如何构图	12	
18866	乐	绘画				山石写生的细致刻画	16	
18867	乐	绘画				房屋写生绘画	10	
18868	乐	绘画				树木写生的深入刻画	13	
18869	乐	绘画				水墨山水画的整体调整	9	
18870	乐	绘画				青绿山水画的深入刻画	8	
18871	乐	绘画				斧劈皴1	4	
18872	乐	绘画				水草的画法	6	
18873	乐	绘画				浅绛山水画创作时如何用水墨打底	11	
18874	乐	绘画				浅绛山水画创作中打底水墨画的完善	12	
18875	乐	绘画				飞鸟的画法	7	
18876	乐	绘画				浅绛山水画的着色	10	
18877	乐	绘画				浅绛山水画着色的整体调整	13	
18878	乐	绘画				静物写生的意义与魅力	4	
18879	乐	绘画				临摹艺术之路的起点	8	
18880	乐	绘画				素描的多元分类	4	
18881	乐	绘画				嘴的生动描绘	5	
18882	乐	绘画				头像写生的基础知识	6	
18883	乐	绘画				素描旅程的起点从何时开始	7	
18884	乐	绘画				古典素描经典技法与历史传承	5	
18885	乐	绘画				轮廓的勾勒与塑造	4	
18886	乐	绘画				临摹技巧与心得	5	
18887	乐	绘画				探寻绘画的本质	5	
18888	乐	绘画				耳朵的精致刻画	10	
18889	乐	绘画				背景布的描绘	9	
18890	乐	绘画				草图的魅力与运用	15	
18891	乐	绘画				光影素描明暗交织的艺术魅力	5	
18892	乐	绘画				明暗的确定与表现	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18893	乐	绘画	1931	唐应山：素描从入门到精通	56	玻璃杯的透明感呈现	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=586&wareInfoId=587
18894	乐	绘画				苦干与巧练的双重修炼	5	
18895	乐	绘画				鼻子的立体塑造	10	
18896	乐	绘画				深入刻画五官与细节的魅力	19	
18897	乐	绘画				手的细腻描绘	11	
18898	乐	绘画				明暗法草图	12	
18899	乐	绘画				短期素描快速捕捉与即时表达	7	
18900	乐	绘画				高度成就艺术境界	5	
18901	乐	绘画				苹果的色彩与质感	9	
18902	乐	绘画				画面的调整与完美呈现	12	
18903	乐	绘画				手指的画法	14	
18904	乐	绘画				白描法草图（静物篇）	8	
18905	乐	绘画				“六面三方”看透视	9	
18906	乐	绘画				金属壶的坚硬与光泽	13	
18907	乐	绘画				长期素描深度观察与精细刻画	9	
18908	乐	绘画				仰视女青年头像写生之轮廓的勾画	9	
18909	乐	绘画				手掌的画法	8	
18910	乐	绘画				比喻想象法在素描中的妙用	6	
18911	乐	绘画				白描法草图（人物篇）	9	
18912	乐	绘画				战胜厌烦，保持热情	5	
18913	乐	绘画				花卉的生机与柔美	11	
18914	乐	绘画				仰视女青年头像写生之五官的深入刻画	13	
18915	乐	绘画				手腕的画法	9	
18916	乐	绘画				转折教学法在素描中的妙用	13	
18917	乐	绘画				自信，素描路上的坚实支撑	8	
18918	乐	绘画				线面结合法草图	11	
18919	乐	绘画				陶罐的厚重与历史感	14	
18920	乐	绘画				女性头发的飘逸与柔美	10	
18921	乐	绘画				怎样找出转折线	9	
18922	乐	绘画				正面老人头像写生之细致刻画	14	
18923	乐	绘画				综合法草图	13	
18924	乐	绘画				怎样在静物上找出转折线	10	
18925	乐	绘画				正面老人头像写生之深入刻画	15	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18926	乐	绘画				脖子的描绘	12	
18927	乐	绘画				女性脖子的优雅与力量	14	
18928	乐	绘画				怎样在人物头像上找出转折线	10	
18929	乐	绘画				正面老人头像写生之画面的调整	7	
18930	乐	绘画				怎样在人体上找出转折线	14	
18931	乐	绘画				老人手姿写生之造型	12	
18932	乐	绘画				老人手姿写生之深入刻画	10	
18933	乐	绘画				老人手姿写生之画面的调整	9	
18934	乐	绘画	1932	詹仁左：小写意花鸟画之基础技法入门	23	画小写意花鸟画所需工具	11	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=582&wareInfoId=4640
18935	乐	绘画				宋元时期代表人物与作品分析	5	
18936	乐	绘画				梅花枝干的画法	7	
18937	乐	绘画				鸟的基本画法	6	
18938	乐	绘画				小写意画鸟的基本用笔方法	8	
18939	乐	绘画				八哥的画法	13	
18940	乐	绘画				梅花花朵的画法	7	
18941	乐	绘画				明清时期代表人物与作品分析	10	
18942	乐	绘画				小写意花鸟画用笔和用墨方法	12	
18943	乐	绘画				画牡丹的基本技巧	9	
18944	乐	绘画				麻雀的画法	11	
18945	乐	绘画				现代代表人物与作品分析	6	
18946	乐	绘画				小写意花鸟画的特殊用笔方法	7	
18947	乐	绘画				白牡丹的画法	10	
18948	乐	绘画				小鸡的画法	5	
18949	乐	绘画				草质藤本的用笔用墨方法	4	
18950	乐	绘画				粉红牡丹的画法	13	
18951	乐	绘画				荷花叶子的画法	5	
18952	乐	绘画				木质藤本的基本用笔方法	8	
18953	乐	绘画				荷花的色彩画法	11	
18954	乐	绘画				藕和红菱的画法	11	
18955	乐	绘画				桃花的画法	7	
18956	乐	绘画				牵牛花的画法	9	
18957	乐	绘画	1933	芥子园画谱之画山脉	3	如何用平远法画山脉	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=578&wareInfoId=579
18958	乐	绘画				如何用深远法画山脉	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
18959	乐	绘画		画山脉		如何用高远法画山脉	10	y?courseId=578&wareInfoId=579
18960	乐	书法	1934	教你写对联：这9种对联，你都会写吗	10	婚联	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=574&wareInfoId=575
18961	乐	书法				厅堂联（1）	4	
18962	乐	书法				寿联	10	
18963	乐	书法				厅堂联（2）	14	
18964	乐	书法				胜迹联	11	
18965	乐	书法				春联	15	
18966	乐	书法				行业联	15	
18967	乐	书法				谐趣联	8	
18968	乐	书法				题贺联	5	
18969	乐	书法				嵌字联	7	
18970	乐	绘画	1935	书法大师课：徐利明书法作品赏析	3	徐利明行草书作品赏析	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=565&wareInfoId=566
18971	乐	绘画				徐利明隶书作品赏析	6	
18972	乐	绘画				徐利明真书作品赏析	10	
18973	乐	书法	1936	回宫格习字法-楷书与行书的区别	3	回宫格习字法如何从楷书走向行书	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=561&wareInfoId=562
18974	乐	书法				回宫格习字法笔画单独性与连贯性的区别	5	
18975	乐	书法				回宫格习字法结构的固定性与随	14	
18976	乐	绘画	1937	尤克里里从入门到弹唱	17	曲目《小星星》《小蜜蜂》	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=557&wareInfoId=558
18977	乐	绘画				分解和弦指法	4	
18978	乐	绘画				曲目《生日快乐》	5	
18979	乐	绘画				尤克里里演奏姿势与右手拨弦	8	
18980	乐	绘画				和弦摆放与指法	7	
18981	乐	绘画				曲目《铃儿响叮当》《送别》	10	
18982	乐	绘画				曲目《虫儿飞》（1）	8	
18983	乐	绘画				尤克里里左手手型与按弦	9	
18984	乐	绘画				扫弦与和弦指法	5	
18985	乐	绘画				曲目《生日快乐》《红河谷》《圣诞快乐》	8	
18986	乐	绘画				曲目《虫儿飞》（2）	7	
18987	乐	绘画				尤克里里四线谱	2	
18988	乐	绘画				弦、品与四线谱的关系	7	
18989	乐	绘画				曲目《暖暖》（1）	10	
18990	乐	绘画				曲目《暖暖》（2）	7	
18991	乐	绘画				曲目《天空之城》（1）	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
18992	乐	绘画				曲目《天空之城》（2）	7	
18993	乐	器乐	1938	笛子初级练习	5	笛子初级练习1	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=554&wareInfoId=555
18994	乐	器乐				笛子初级练习2	50	
18995	乐	器乐				笛子初级练习3	50	
18996	乐	器乐				笛子初级练习4	50	
18997	乐	器乐				笛子初级练习5	50	
18998	乐	器乐	1939	古筝演奏教程	20	古筝演奏教程第一课	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=550&wareInfoId=551
18999	乐	器乐				古筝演奏教程第二课	30	
19000	乐	器乐				古筝演奏教程第三课	30	
19001	乐	器乐				古筝演奏教程第四课	30	
19002	乐	器乐				古筝演奏教程第五课	30	
19003	乐	器乐				古筝演奏教程第六课	30	
19004	乐	器乐				古筝演奏教程第七课	30	
19005	乐	器乐				古筝演奏教程第八课	30	
19006	乐	器乐				古筝演奏教程第九课	30	
19007	乐	器乐				古筝演奏教程第十课	30	
19008	乐	器乐				古筝演奏教程第二十课	30	
19009	乐	器乐				古筝演奏教程	30	
19010	乐	器乐				古筝演奏教程第十七课	30	
19011	乐	器乐				古筝演奏教程第十三课	30	
19012	乐	器乐				古筝演奏教程第十九课	30	
19013	乐	器乐				古筝演奏教程第十二课	30	
19014	乐	器乐				古筝演奏教程第十五课	30	
19015	乐	器乐				古筝演奏教程第十八课	30	
19016	乐	器乐				古筝演奏教程第十六课	30	
19017	乐	器乐				古筝演奏教程第十四课	30	
19018	乐	器乐				《AndILoveHer》伴奏编配	8	
19019	乐	器乐				《BigBigWorld》伴奏编配	8	
19020	乐	器乐				《EverythingIDo,TDoItForYou》伴奏编配	5	
19021	乐	器乐				《HardHabitToBreak》与《HardToSayI'mSorry》伴奏编配	8	
19022	乐	器乐				《Hello》伴奏编配	5	
19023	乐	器乐				调式分析与移调	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
19024	乐	器乐				II和弦与重属和弦	9	
19025	乐	器乐				VI和弦的用法	8	
19026	乐	器乐				《HeyJude》伴奏编配	10	
19027	乐	器乐				《IJustCallToSayILoveYou》伴奏编配	6	
19028	乐	器乐				《Imagine》伴奏编配	9	
19029	乐	器乐				《Let‘tBe》与《TheLook》伴奏编配	7	
19030	乐	器乐				《Misty》伴奏编配	12	
19031	乐	器乐				《Yesterday》伴奏编配	10	
19032	乐	器乐				《一杯美酒》伴奏编配	8	
19033	乐	器乐				《七子之歌》伴奏编配	8	
19034	乐	器乐				《不要责备我吧，妈妈》伴奏编配	5	
19035	乐	器乐				《乡音乡情》伴奏编配	6	
19036	乐	器乐				《今天是你的生日》伴奏编配	7	
19037	乐	器乐				《党啊，亲爱的妈妈》伴奏编配	6	
19038	乐	器乐				《八月桂花遍地开》伴奏编配	6	
19039	乐	器乐				《共和国之恋》伴奏编配	7	
19040	乐	器乐				《共青团员之歌》伴奏编配	7	
19041	乐	器乐				《再见，我的爱人》伴奏编配	5	
19042	乐	器乐				《友谊地久天长》伴奏编配	4	
19043	乐	器乐				《同一首歌》伴奏编配	7	
19044	乐	器乐				《同桌的你》伴奏编配	5	
19045	乐	器乐				《哎呦，妈妈》伴奏编配	4	
19046	乐	器乐				《喀秋莎》伴奏编配	4	
19047	乐	器乐				《在雨中》伴奏编配	4	
19048	乐	器乐				《大海啊，故乡》与《古老的歌》伴奏编配	5	
19049	乐	器乐				《好人一生平安》伴奏编配	5	
19050	乐	器乐				《小杜鹃》、《牧马之歌》、《丰收之歌》伴奏编配	8	
19051	乐	器乐				《小草》伴奏编配	7	
19052	乐	器乐				《小路》伴奏编配	5	
19053	乐	器乐				《小鸟小鸟》、《草原上的家园》伴奏编配	6	
19054	乐	器乐				《山楂树》伴奏编配	7	
19055	乐	器乐				《平安夜》伴奏编配	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19056	乐	器乐	1940	钢琴即兴伴奏	105	《弯弯的月亮》伴奏编配	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=544&wareInfoId=545
19057	乐	器乐				《当年情》伴奏编配	6	
19058	乐	器乐				《征服》伴奏编配	8	
19059	乐	器乐				《恋爱吧》伴奏编配	8	
19060	乐	器乐				《我们多么幸福》和《小白船》伴奏编配	7	
19061	乐	器乐				《我们美丽的祖国》伴奏编配	4	
19062	乐	器乐				《我的中国心》与《龙的传人》伴奏编配	8	
19063	乐	器乐				《我的祖国》伴奏编配	8	
19064	乐	器乐				《打起手鼓唱起歌》与《高天上的流云》伴奏编配	5	
19065	乐	器乐				《故乡》伴奏编配	8	
19066	乐	器乐				《无地自容》伴奏编配	6	
19067	乐	器乐				《昨日重现》伴奏编配	7	
19068	乐	器乐				《是否》伴奏编配	7	
19069	乐	器乐				《月亮代表我的心》伴奏编配	7	
19070	乐	器乐				《月亮河》伴奏编配	6	
19071	乐	器乐				《歌声与微笑》伴奏编配	7	
19072	乐	器乐				《洪湖水，浪打浪》与《塔里木》伴奏编配	6	
19073	乐	器乐				《深深的海洋》伴奏编配	5	
19074	乐	器乐				《清晨，我们踏上小道》伴奏编配	6	
19075	乐	器乐				《灯光》伴奏编配	7	
19076	乐	器乐				《燃情岁月》插曲伴奏编配	5	
19077	乐	器乐				《爱如潮水》伴奏编配	7	
19078	乐	器乐				《爱的旋律》伴奏编配	10	
19079	乐	器乐				《父老乡亲》伴奏编配	8	
19080	乐	器乐				《甜蜜蜜》伴奏编配	6	
19081	乐	器乐				《甜蜜蜜》插曲伴奏编配	7	
19082	乐	器乐				《生日歌》伴奏编配	5	
19083	乐	器乐				《祖国，我为你干杯》伴奏编配	5	
19084	乐	器乐				《祖国，我在你的怀抱里》伴奏编配	5	
19085	乐	器乐				《童年》伴奏编配	6	
19086	乐	器乐				《红星照我去战斗》伴奏编配	7	
19087	乐	器乐				《红河谷》伴奏编配	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19088	乐	器乐				《绒花》伴奏编配	5	
19089	乐	器乐				《至少还有你》伴奏编配	6	
19090	乐	器乐				《花儿为什么这样红》与《长城长》伴奏编配	8	
19091	乐	器乐				《莫斯科郊外的晚上》伴奏编配	5	
19092	乐	器乐				《谁不说俺家乡好》与《啊，中国的土地》伴奏编配	5	
19093	乐	器乐				《谁不说俺家乡好》伴奏编配	9	
19094	乐	器乐				《赞歌》伴奏编配	5	
19095	乐	器乐				《走进新时代》伴奏编配	11	
19096	乐	器乐				《送别》和声编配	11	
19097	乐	器乐				《金达莱花开朵朵发》伴奏编配	5	
19098	乐	器乐				《青春舞曲》与《春天的故事》伴奏编配	8	
19099	乐	器乐				《青藏高原》与《乡音乡情》伴奏编配	6	
19100	乐	器乐				《青藏高原》伴奏编配	8	
19101	乐	器乐				《骊歌》伴奏编配	6	
19102	乐	器乐				不带主旋律的伴奏音型	5	
19103	乐	器乐				什么是民族调式	10	
19104	乐	器乐				伴奏音型选配	5	
19105	乐	器乐				前奏、间奏和尾奏的运用	10	
19106	乐	器乐				副三和弦	8	
19107	乐	器乐				合唱歌曲编配伴奏要点	10	
19108	乐	器乐				和弦的连接方式	6	
19109	乐	器乐				大调琶音与小调琶音	6	
19110	乐	器乐				大调音阶	7	
19111	乐	器乐				小调音级的和声内涵	4	
19112	乐	器乐				带低音的伴奏音型	7	
19113	乐	器乐				弱起拍的含义与处理	6	
19114	乐	器乐				民族调式的标记方法	5	
19115	乐	器乐				用小调正三和弦为音阶配伴奏	11	
19116	乐	器乐				用正三和弦为音阶配伴奏	6	
19117	乐	器乐				用转位低音为活跃歌曲配伴奏	6	
19118	乐	器乐				电影音乐主题即兴伴奏的技法	8	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19119	乐	器乐				终止式	4	
19120	乐	器乐				附加音和弦与附加音琶音	5	
19121	乐	器乐				非三度叠置和弦与民族调式的常用手法	5	
19122	乐	器乐				音级的和声内涵	7	
19123	乐	声乐	1941	天才音乐大师：莫扎特	2	天才音乐大师——莫扎特	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=541&wareInfoId=542
19124	乐	声乐				莫扎特《第四十一交响曲》赏析	11	
19125	乐	声乐	1942	交响乐之父：海顿	2	交响乐之父——海顿	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=538&wareInfoId=539
19126	乐	声乐				海顿《第四十五告别交响曲》赏析	14	
19127	乐	声乐	1943	音乐之父：巴赫	2	音乐之父——巴赫	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=535&wareInfoId=536
19128	乐	声乐				巴赫《勃兰登堡协奏曲》赏析	15	
19129	乐	舞蹈	1944	健身广场舞	18	巴山舞（上）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=532&wareInfoId=533
19130	乐	舞蹈				巴山舞（下）	25	
19131	乐	舞蹈				健身广场舞03摆手舞（上）	25	
19132	乐	舞蹈				健身广场舞04摆手舞（下）	25	
19133	乐	舞蹈				健身广场舞05红绸舞（上）	25	
19134	乐	舞蹈				健身广场舞06红绸舞（下）	25	
19135	乐	舞蹈				健身广场舞07筷子舞（上）	25	
19136	乐	舞蹈				健身广场舞08筷子舞（下）	25	
19137	乐	舞蹈				健身广场舞09手鼓舞（上）	25	
19138	乐	舞蹈				健身广场舞10手鼓舞（下）	25	
19139	乐	舞蹈				健身广场舞11秧歌（上）	25	
19140	乐	舞蹈				健身广场舞12秧歌（下）	25	
19141	乐	舞蹈				健身广场舞13坝坝舞（上）	25	
19142	乐	舞蹈				健身广场舞14坝坝舞（下）	25	
19143	乐	舞蹈				健身广场舞15酒盅舞（上）	25	
19144	乐	舞蹈				健身广场舞16酒盅舞（下）	25	
19145	乐	舞蹈				健身广场舞17扇子舞（上）	25	
19146	乐	舞蹈				健身广场舞18扇子舞（下）	25	
19147	乐	舞蹈		探戈入门：体		探戈基础训练（1）	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19148	乐	舞蹈	1945	验舞蹈的优雅与魅力	3	探戈基础训练（2）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=528&wareInfoId=529
19149	乐	舞蹈				探戈基础训练（3）	25	
19150	乐	舞蹈	1946	华尔兹零基础入门：学好方形步，练好基	3	华尔兹基础训练（1）	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=525&wareInfoId=526
19151	乐	舞蹈				华尔兹基础训练（2）	25	
19152	乐	舞蹈				华尔兹基础训练（3）	25	
19153	康	慢病管理	1947	老年痴呆病有哪些表现	1	老年痴呆病有哪些表现	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=505&wareInfoId=506
19154	康	慢病管理	1948	认识老年痴呆	1	认识老年痴呆	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=503&wareInfoId=504
19155	康	心理健康	1949	如何面对老来丧子之痛	1	如何面对老来丧子之痛	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=501&wareInfoId=502
19156	康	心理健康	1950	老年人如何正确面对死亡	1	老年人如何正确面对死亡	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=499&wareInfoId=500
19157	康	慢病管理	1951	老年健康	4	低体温	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=494&wareInfoId=495
19158	康	慢病管理				体位性低血压引发跌倒	7	
19159	康	慢病管理				便秘与排便姿势	5	
19160	康	慢病管理				假性痛风	5	
19161	康	慢病管理				《认识冠心病》	6	
19162	康	慢病管理				《认识老年痴呆》	7	
19163	康	慢病管理				《2型糖尿病的医学营养治疗》	8	
19164	康	慢病管理				《什么是高血压》	9	
19165	康	慢病管理				《你了解痛风吗》	14	
19166	康	慢病管理				《初识颈椎病（上）》	9	
19167	康	慢病管理				《初识颈椎病（下）》	14	
19168	康	慢病管理				《如何护理心肌梗死患者》	9	
19169	康	慢病管理				《如何预防冠心病》	10	
19170	康	慢病管理				《如何预防老年痴呆》	8	
19171	康	慢病管理				《心力衰竭患者的家庭护理》	12	
19172	康	慢病管理				《心律失常的预防》	8	
19173	康	慢病管理				《慢性肺原性心脏病的运动疗法》	12	
19174	康	慢病管理				《慢性肺源性心脏病》	9	
19175	康	慢病管理				《慢性肺源性心脏病的心理护理》	9	
19176	康	慢病管理				《慢性肺源性心脏病的日常生活护理》	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长(分钟)	课程观看链接
19177	康	慢病管理	1952	老年病	49	《慢性肺源性心脏病的饮食指南》	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=491&wareInfoId=492
19178	康	慢病管理				《无症状性心肌缺血》	8	
19179	康	慢病管理				《糖尿病并发症的预防》	10	
19180	康	慢病管理				《糖尿病患者的血糖监测》	10	
19181	康	慢病管理				《糖尿病的并发症》	14	
19182	康	慢病管理				《糖尿病的病因及其预防》	10	
19183	康	慢病管理				《糖尿病的综合治疗》	10	
19184	康	慢病管理				《老年痴呆患者意外事件预防》	8	
19185	康	慢病管理				《老年痴呆患者的家庭护理》	8	
19186	康	慢病管理				《老年痴呆病的中医治疗》	8	
19187	康	慢病管理				《老年痴呆的前兆和筛查办法》	7	
19188	康	慢病管理				《警惕心绞痛》	6	
19189	康	慢病管理				《警惕老年痴呆八大误区》	10	
19190	康	慢病管理				《认识心力衰竭》	12	
19191	康	慢病管理				《认识心律失常》	9	
19192	康	慢病管理				《认识心肌梗死》	6	
19193	康	慢病管理				《认识心脏起搏器》	10	
19194	康	慢病管理				《认识心血管神经症》	7	
19195	康	慢病管理				《认识猝死型冠心病》	10	
19196	康	慢病管理				《认识类风湿关节炎》	8	
19197	康	慢病管理				《认识糖尿病》	7	
19198	康	慢病管理				《认识缺血性心肌病》	6	
19199	康	慢病管理				《认识股骨头坏死》	10	
19200	康	慢病管理				《认识肩周炎》	13	
19201	康	慢病管理				《认识腰间盘突出》	11	
19202	康	慢病管理				《认识退行性关节炎》	9	
19203	康	慢病管理				《认识风湿性关节炎》	10	
19204	康	慢病管理				《高血压患者的饮食原则》	7	
19205	康	慢病管理				《高血压用药误区与原则》	9	
19206	康	慢病管理				《高血压的中医食疗》	9	
19207	康	慢病管理				《高血压的临床表现》	7	
19208	康	慢病管理				《高血压的自我管理》	5	
19209	康	慢病管理				《高血压的运动疗法》	7	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19210	康	慢病管理	1953	呼吸道感染预防与治疗	31	鼻炎的分类	9	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=486&wareInfoId=487
19211	康	慢病管理				避免交叉感染	8	
19212	康	慢病管理				肺气不足是否更容易得呼吸道疾病	8	
19213	康	慢病管理				冠心病的家庭急救	10	
19214	康	慢病管理				咳嗽的分类与防护	8	
19215	康	慢病管理				急性支气管炎的诊治	9	
19216	康	慢病管理				流感大流行的历史事件有哪些	8	
19217	康	慢病管理				流感的流行强度是怎样划分的	8	
19218	康	慢病管理				慢性咳嗽病因的亚急性阶段（二）	8	
19219	康	慢病管理				慢性咳嗽病因的亚急性阶段（一）	8	
19220	康	慢病管理				慢性支气管炎的治疗	8	
19221	康	慢病管理				上呼吸道感染的常见误区（二）	8	
19222	康	慢病管理				上呼吸道感染的常见误区（一）	8	
19223	康	慢病管理				上呼吸道感染后饮食禁忌	9	
19224	康	慢病管理				上呼吸道感染就是“感冒”吗	9	
19225	康	慢病管理				上呼吸道感染有传染性吗	9	
19226	康	慢病管理				什么是上呼吸道和上呼吸道感染	8	
19227	康	慢病管理				什么样的情况不用看医生	8	
19228	康	慢病管理				时行感冒	8	
19229	康	慢病管理				小儿慢性咳嗽诊断	8	
19230	康	慢病管理				小儿慢性咳嗽治疗方法	8	
19231	康	慢病管理				小儿气道异物是完全可以预防的应广泛地向父母及保育员进行宣教	8	
19232	康	慢病管理				小儿为什么呼吸道反复感染	8	
19233	康	慢病管理				血象单家长如何看	8	
19234	康	慢病管理				咽炎如何预防	8	
19235	康	慢病管理				要重视孩子“喉炎”	8	
19236	康	慢病管理				一般看过一次病以后什么情况下需要再去看	8	
19237	康	慢病管理				阴虚感冒	9	
19238	康	慢病管理				支气管哮喘的分类	8	
19239	康	慢病管理				中医对呼吸道感染的治疗有哪种优势	7	
19240	康	慢病管理				中医感冒分类	8	
19241	康	运动健康				传统孙氏太极剑简介	6	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19242	康	运动健康	1954	孙剑云教太极	41	传统孙氏太极剑慢动作演练	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=483&wareInfoId=484
19243	康	运动健康				传统孙氏太极剑上剑	11	
19244	康	运动健康				传统孙氏太极剑上剑慢动作演练	9	
19245	康	运动健康				传统孙氏太极剑下剑	5	
19246	康	运动健康				传统孙氏太极剑之下剑慢动作演练	6	
19247	康	运动健康				传统孙氏太极剑演练	10	
19248	康	运动健康				传统孙氏太极拳第一段	5	
19249	康	运动健康				传统孙氏太极拳第七段	4	
19250	康	运动健康				传统孙氏太极拳第三段	5	
19251	康	运动健康				传统孙氏太极拳第二段	4	
19252	康	运动健康				传统孙氏太极拳第五段	4	
19253	康	运动健康				传统孙氏太极拳第六段	4	
19254	康	运动健康				传统孙氏太极拳第四段	7	
19255	康	运动健康				传统孙氏太极拳简介	9	
19256	康	运动健康				孙氏八卦剑之乾卦剑	3	
19257	康	运动健康				孙氏八卦剑之兑卦剑	4	
19258	康	运动健康				孙氏八卦剑之坎卦剑	5	
19259	康	运动健康				孙氏八卦剑之坤卦剑	3	
19260	康	运动健康				孙氏八卦剑之巽卦剑	4	
19261	康	运动健康				孙氏八卦剑之离卦剑	5	
19262	康	运动健康				孙氏八卦剑之艮卦剑	5	
19263	康	运动健康				孙氏八卦剑之震卦剑	5	
19264	康	运动健康				孙氏八卦剑慢动作演练	6	
19265	康	运动健康				孙氏八卦剑简介	5	
19266	康	运动健康				孙氏形意剑慢动作演练	7	
19267	康	运动健康				孙氏形意剑第一段	9	
19268	康	运动健康				孙氏形意剑第三段	6	
19269	康	运动健康				孙氏形意剑第二段	6	
19270	康	运动健康				孙氏形意剑第五段	7	
19271	康	运动健康				孙氏形意剑第四段	9	
19272	康	运动健康				孙氏形意剑简介	5	
19273	康	运动健康				孙氏形意十二形拳之马形、鼍形、鸡形	6	
19274	康	运动健康				孙氏形意十二形拳之鸟台形、鹰熊斗志	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19275	康	运动健康				孙氏形意十二形拳之鹞形、燕形、蛇形	6	
19276	康	运动健康				孙氏形意十二形拳之龙形、虎形、猴形	5	
19277	康	运动健康				孙氏形意拳三体式	6	
19278	康	运动健康				孙氏形意拳之五行拳	12	
19279	康	运动健康				孙氏形意拳之杂式捶	5	
19280	康	运动健康				孙氏形意拳简介	2	
19281	康	运动健康				简化孙氏太极拳	3	
19282	康	运动健康	1955	太极拳套路	28	吴氏太极拳竞赛套路	7	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=477&wareInfoId=478
19283	康	运动健康				吴氏太极拳竞赛套路第一段	14	
19284	康	运动健康				吴氏太极拳竞赛套路第二段	6	
19285	康	运动健康				吴氏太极拳竞赛套路第三段	9	
19286	康	运动健康				吴氏太极拳竞赛套路第四段	9	
19287	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路	6	
19288	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第一段	7	
19289	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第二段	5	
19290	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第三段	4	
19291	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第四段	4	
19292	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第五段	4	
19293	康	运动健康				孙氏太极拳竞赛套路第六段	6	
19294	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路	10	
19295	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路第一段	11	
19296	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路第二段	8	
19297	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路第三段	12	
19298	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路第四段	9	
19299	康	运动健康				杨氏太极拳传统套路第五段	7	
19300	康	运动健康				杨氏太极拳竞赛套路	5	
19301	康	运动健康				杨氏太极拳竞赛套路第一段	8	
19302	康	运动健康				杨氏太极拳竞赛套路第二段	5	
19303	康	运动健康				杨氏太极拳竞赛套路第三段	5	
19304	康	运动健康				杨氏太极拳竞赛套路第四段	9	
19305	康	运动健康				武氏太极拳竞赛套路	6	
19306	康	运动健康				武氏太极拳竞赛套路第一段	11	
19307	康	运动健康				武氏太极拳竞赛套路第二段	9	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19308	康	运动健康				武氏太极拳竞赛套路第三段	8	
19309	康	运动健康				武氏太极拳竞赛套路第四段	8	
19310	康	运动健康	1956	中老年健体瑜伽	1	中老年健体瑜伽	44	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=475&wareInfoId=476
19311	康	心理健康	1957	改变心理学的实验	4	不可或缺的梦	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=467&wareInfoId=468
19312	康	心理健康				为自己挑选心理治疗师	6	
19313	康	心理健康				主题统觉测验	6	
19314	康	心理健康				催眠并不存在	9	
19315	康	心理健康	1958	危机与灾难心理援助	1	灾难后创伤性应激反应	50	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=465&wareInfoId=466
19316	康	心理健康	1959	心身健康全方位	6	心理健康心身健康的基石	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=463&wareInfoId=66475
19317	康	心理健康				情绪管理心身反应中的自主控制点	24	
19318	康	心理健康				连环效应一环有问题，全身都困扰	25	
19319	康	心理健康				学会驾驭三种常见情绪愤怒、悲伤与痛苦	25	
19320	康	心理健康				维持生活平衡的四大支柱生理、成就、关系与情感	27	
19321	康	心理健康				实用的心理健康自助手段测量、诊断与调整	23	
19322	康	中医保健	1960	养生就是生活	30	养生应注意哪些问题	12	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=452&wareInfoId=104053
19323	康	中医保健				中医角度导致生病的原因有哪些？	6	
19324	康	中医保健				养生应坚持哪些原则	12	
19325	康	中医保健				如何调整七情六欲	5	
19326	康	中医保健				什么是中医	6	
19327	康	中医保健				疾病是如何侵犯人体的？	9	
19328	康	中医保健				中医的文化	6	
19329	康	中医保健				中医中的“气”是什么？	5	
19330	康	中医保健				中西医思维方式有何不同	6	
19331	康	中医保健				痰与健康有着怎样的联系？	4	
19332	康	中医保健				中西医对病的界定	7	
19333	康	中医保健				痰是如何形成的？	5	
19334	康	中医保健				中医养生是什么	3	
19335	康	中医保健				痰瘀的症状有哪些？	6	
19336	康	中医保健				养生首要任务是什么？	7	
19337	康	中医保健				化痰之法有哪些？	10	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19338	康	中医保健				如何调养好身心？	11	
19339	康	中医保健				中老年人该如何养生？	4	
19340	康	中医保健				养生的建议	3	
19341	康	中医保健				肝肾阴虚症状有哪些？	9	
19342	康	中医保健				老年人常犯的疾病有哪些？	5	
19343	康	中医保健				调理身体的养生验方	7	
19344	康	中医保健				中医学中何为外感？	6	
19345	康	中医保健				中医如何防治瘟病	5	
19346	康	中医保健				如何掌握疾病的发展规律及治疗方法？	9	
19347	康	中医保健				如何辨证施治感冒？	5	
19348	康	中医保健				怎样达到身与心的和谐统一？	6	
19349	康	中医保健				如何理解和运用五色入五脏？	13	
19350	康	中医保健				小我养生与大我养生的关系	2	
19351	康	中医保健				如何中医治疗疾病？	5	
19352	康	食品营养				便秘的膳食营养防治	31	
19353	康	食品营养				高血压病的合理膳食	36	
19354	康	食品营养				高血脂症的营养防治	31	
19355	康	食品营养				骨质疏松的膳食营养防治	33	
19356	康	食品营养				食出健康癌症的膳食营养防治	30	
19357	康	食品营养	1961	食出健康	12	冠心病与膳食营养防治	32	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=428&wareInfoId=429
19358	康	食品营养				老年痴呆症的膳食防治	33	
19359	康	食品营养				糖尿病的营养治疗	35	
19360	康	食品营养				痛风的营养治疗	31	
19361	康	食品营养				饮食营养帮您度过更年期	33	
19362	康	食品营养				脂肪肝的预防和调节	30	
19363	康	食品营养				中风与脑动脉硬化膳食防治	33	
19364	康	慢病管理	1962	牙齿脱落	1	牙齿脱落	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=400&wareInfoId=401
19365	康	慢病管理				《带你认识支气管》	6	
19366	康	慢病管理	1963	老年慢性病	4	《什么是慢性阻塞性肺疾病》	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=394&wareInfoId=382
19367	康	慢病管理				《肾小球肾炎分为哪几类》	7	
19368	康	慢病管理				《哮喘是怎么发生的》	5	
19369	康	食品营养				营养与癌症	5	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19370	康	食品营养	1964	营养中的健康学	5	营养与大脑	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=388&wareInfoId=392
19371	康	食品营养				营养与动脉粥样硬化	7	
19372	康	食品营养				营养与肥胖	7	
19373	康	食品营养				营养与高血压	5	
19374	康	慢病管理	1965	口腔溃疡	1	口腔溃疡	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=387&wareInfoId=381
19375	康	食品营养	1966	巧制幼儿小点心	4	宝宝吞咽类辅食制作	30	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=91&wareInfoId=92
19376	康	食品营养				宝宝蠕嚼类辅食制作	30	
19377	康	食品营养				宝宝细嚼类辅食制作	30	
19378	康	食品营养				宝宝咀嚼类辅食制作	30	
19379	德	公民素养	1967	可识霾的真面目	4	霾的成因与气象影响（上）	24	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=86&wareInfoId=87
19380	德	公民素养				霾的成因与气象影响（下）	25	
19381	德	公民素养				霾的危害与应对策略（上）	24	
19382	德	公民素养				霾的危害与应对策略（下）	25	
19383	乐	文化	1968	中国茶文化与生活—茶文化艺术	5	中国茶文化与生活01茶文化艺术中国茶文化（一）上	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=80&wareInfoId=81
19384	乐	文化				中国茶文化与生活02茶文化艺术中国茶文化（一）下	25	
19385	乐	文化				中国茶文化与生活03茶文化艺术中国茶文化（二）上	25	
19386	乐	文化				中国茶文化与生活04茶文化艺术中国茶文化（二）下	25	
19387	乐	文化				中国茶文化与生活05茶文化艺术中国茶文化（三）上	25	
19388	乐	声乐	1969	快乐学唱歌：简单易学的声乐入门课程	14	唱出健康	25	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=65&wareInfoId=72
19389	乐	声乐				歌唱的艺术表现（1）	25	
19390	乐	声乐				歌唱的科学原理	25	
19391	乐	声乐				歌唱的艺术表现（2）	25	
19392	乐	声乐				歌唱的呼吸方法	25	
19393	乐	声乐				歌唱的舞台表演技巧（1）	25	
19394	乐	声乐				歌唱的喉咙安放	25	
19395	乐	声乐				歌唱的舞台表演技巧（2）	25	
19396	乐	声乐				歌唱的嗓音调节	25	

序号	分类	标签	课程ID	课程名称	节数	视频名称	视频时长（分钟）	课程观看链接
19397	乐	声乐				歌唱的吐字咬字	25	
19398	乐	声乐				歌唱的声部知识（1）	25	
19399	乐	声乐				歌唱的声部知识（2）	25	
19400	乐	声乐				歌唱的发声练习（1）	25	
19401	乐	声乐				歌唱的发声练习（2）	25	
19402	康	中医保健	1970	自我养生经络按摩	12	常用按摩手法	6	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=49&wareInfoId=50
19403	康	中医保健				保健按摩的功效与用品	5	
19404	康	中医保健				上肢部的按摩方法	9	
19405	康	中医保健				下肢前部的保健按摩方法	8	
19406	康	中医保健				背腰部的保健按摩方法	7	
19407	康	中医保健				下肢后部的保健按摩方法	5	
19408	康	中医保健				头面部的保健按摩方法	13	
19409	康	中医保健				胸腹部的保健按摩方法	9	
19410	康	中医保健				颈肩部的保健按摩方法	7	
19411	康	中医保健				消化不良的保健按摩手法	4	
19412	康	中医保健				牙痛的保健按摩手法	5	
19413	康	中医保健				饮酒过度的保健按摩手法	6	
19414	康	家庭照护	1971	家庭护理知识	7	如何有效防治便秘，重拾肠道健康？	5	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=43&wareInfoId=44
19415	康	家庭照护				如何迅速又整洁地为卧床病人更换床单？	5	
19416	康	家庭照护				如何确保口服药物使用的安全性与正确性？	7	
19417	康	家庭照护				如何确保卧床病人的口腔健康？	6	
19418	康	家庭照护				乳腺健康，你掌握自我检查的技巧了吗？	5	
19419	康	家庭照护				如何为卧床病人营造舒适的洗发体验？	5	
19420	康	家庭照护				糖尿病管理秘诀如何科学进行运动与饮食调节？	6	
19421	康	中医保健	1972	手部穴位养生：简单易学的保健按摩方法	8	手部保健按摩的基础知识	8	https://lndx.edu.cn/courseDetailPlay?courseId=20&wareInfoId=21
19422	康	中医保健				头痛、牙痛、痛经的缓解	6	
19423	康	中医保健				手背部分的保健按摩手法	7	
19424	康	中医保健				高血压、失眠、便秘的改善	6	
19425	康	中医保健				手心部分的保健按摩手法	4	
19426	康	中医保健				感冒、耳鸣的治疗	4	
19427	康	中医保健				手指部分的保健按摩手法	10	
19428	康	中医保健				左右手掌部分的保健按摩手法	11	