

上海交大老年大学2025年秋季课程信息

说明：上课校区没有注明的默认为徐汇校区，其他校区会注明。

健康养生

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
1	学中医知健康(三)	张素东	303室	290	周一下午1:00-4:10 单	每节课都是独立的中医知识和养生知识，涉及到中医基础理论、中医五行、阴阳、诊断等及各种实用养生的实操。（单周上课）
2	中医全息刮痧	柯洁鸥	304室	300	周二上午10:10-11:40	刮痧的好处，简、便、廉、效，易学好用，一板在手全家受益。通过刮痧可以疏通经络、透痧托毒、促进肌体新陈代谢、提高免疫功能。
3	初识中医中药	洪声	304室	310	周二下午1:00-2:30	本课程从日常生活角度，帮助学员了解中医中药基础理论，运用中医智慧，指导学员日常生活饮食、养生保健以及对常见病的认识。
4	中医反射疗法	郭拥军	304室	300	周二下午2:40-4:10	通过学习手足部反射区和身体经络穴位的精确定位和功能，运用调理手法和调理配方，解决学员常见健康问题。
5	中医实用保健(一)	陈云财	304室	280	周三下午1:00-2:30	学习与运用中医知识，常见病的防治和养生保健。
6	中医食疗保健(四)	陈云财	304室	280	周三下午2:40-4:10	
7	西医保健(三)	孙才坚等	304室	310	周四上午10:10-11:40	分专题系统讲解人体的基本结构、功能及常见病的西医防治知识。
8	艾灸保健操作(二)	缪礼虹	303室	290	周五下午1:00-4:10 双	学习古中医艾灸疗法在现代养生保健中的功效及使用方法。（双周上课）
9	上医松筋术	谭振华	钉钉网	280	网课：周一上午8:30-11:40 单	周一上午，9月15日开始上课。上8次线上课，单周上课。筋长一寸，寿长十年。通过学习，达到骨正筋柔，气血自流目的。

科学素养

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
10	人工智能与智慧生活 A班	唐俊华	304室	450	周一下午1:00-2:30	本课程从基础到进阶，结合中老年人实际需求，注重实用性和趣味性，帮助学员掌握智能手机上的常用AI应用，跨越数字鸿沟，用新技术丰富银发生活。
11	人工智能与智慧生活 B班	唐俊华	304室	450	周一下午2:40-4:10	
12	智能手机应用(二)	翁雷生	304室	300	周三上午8:30-10:00	学习常用软件使用、网络防骗、网购流程与AI应用入门。

朗诵表演

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
13	艺术语言表演	张冰	101室	320	周一下午1:00-4:10 单	以“语言艺术化、表演生活化”为核心，通过系统性训练提升学生的语言表达能力、舞台表现力及情感感染力。（单周上课）
14	朗诵艺术研修(四)	胡萍	303室	320	周一下午1:00-4:10 双	通过作品分析以及演绎，融入各种朗诵技巧。（双周上课）
15	诵读艺术高级(二)	梁辉	303室	320	周三上午10:10-11:40	精准解读诗歌文本，迅速提升朗诵技巧，学会情真意切表达，加强舞台展示自信。
16	朗诵艺术初级(四)	李洁	304室	290	周四下午1:00-2:30	学习朗诵基础知识和技巧。用声音传递文学作品的真善美。

历史人文

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
17	古陶瓷品鉴研修	李欣	304室	280	周三上午10:10-11:40	学习了解中国陶瓷发展历史，提高陶瓷鉴赏与收藏的能力。
18	史记选读(四)	伍伟民	303室	310	周四上午10:10-11:40	讲读文本，理解和体会《史记》的史学价值和文学价值。
19	茶艺文化(二)	张舳瑶	303室	300	周四下午1:00-4:10 单	温杯烫盏，注水润茶，在茶香四溢里照见绵延文脉。自携茶具，自备茶叶等。（单周上课）
20	中国古典名著赏析（三）	陈先元	304室	320	周五上午8:30-10:00	本课程通过对于诗经、楚辞、汉赋、唐诗、宋词、元曲以及明清小说中代表作品的分析与欣赏，理解中国古典文学精华作品的思想价值与艺术特色。
21	外国文学名著赏析（三）	陈先元	304室	320	周五上午10:10-11:40	本课程选取、分析、研究以及欣赏外国文学中的著名作品，认识其中的思想意义、艺术特色以及历史文化价值，从而得到审美享受与精神升华。
22	古文观止精讲(四)	邓军	钉钉网	300	网课：周五下午1:30-3:30	周五下午，9月19日开始上课。上12次课。讲解和赏析《古文观止》篇目。

器乐演奏

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
23	钢琴趣味初级(一)	马晶晶	钢琴房	420	周一上午8:30-10:00	三级-五级以内的水平。《巴斯蒂安钢琴教程》是特别为爱好钢琴的学生，能够顺利正确提升钢琴演奏而设计的一套教程。
24	钢琴趣味启蒙(四)	马晶晶	钢琴房	420	周一上午10:10-11:40	基础进阶班，三级-五级以内的水平。《巴斯蒂安钢琴教程》是特别为爱好钢琴的学生，能够顺利正确提升钢琴演奏而设计的一套教程。

25	钢琴中级(四)	陆善骁	钢琴房	420	周一下午1:00-2:30	599, 55条, 选修莱蒙练习曲, 大汤和教程内容。
26	钢琴初级(四)	陆善骁	钢琴房	420	周一下午2:40-4:10	拜厄27条和81条, 选修大汤和教程内容。
27	二胡演奏班(四)	徐新华	404室	290	周二上午8:30-10:00	学习二胡理论知识及中级曲目。
28	二胡表演班(四)	徐新华	404室	290	周二上午10:10-11:40	以大班的形式, 个别与集体辅导相结合。增强学员跟伴奏的能力。
29	钢琴研修(一)	胡慈舟	钢琴房	450	周二上午8:30-10:00	《车尔尼849》中部
30	钢琴高级(一)	胡慈舟	钢琴房	450	周二上午10:10-11:40	《车尔尼599》60条左右
31	钢琴中级(二)	胡慈舟	钢琴房	420	周二下午1:00-2:30	《车尔尼599》20条左右
32	公式化钢琴弹奏中级(一)	胡慈舟	钢琴房	420	周二下午2:40-4:10	《老年钢琴名曲》中部
33	钢琴演奏中级(四)	马晶晶	钢琴房	420	周三上午8:30-10:00	《车尔尼599》中期阶段, 50条~100条程度四级-五级, 熟练弹奏各调性音阶。
34	钢琴名曲初级(一)	李珍妮	钢琴房	420	周三下午1:00-2:30	适合599程度, 且想要进一步掌握专业的、科学练琴方法的学员。弹奏当下流行的以及不同风格时期经典作品。涵盖独奏与四手联弹。作品难度跨度在考级3-5级左右。
35	钢琴名曲中级(一)	李珍妮	钢琴房	420	周三下午2:40-4:10	适合849程度, 有一定演奏技巧, 且想要提升和掌握专业科学练习方法, 优化乐感和进一步深入了解作品的学员。弹奏不同风格时期经典作品。涵盖独奏与四手联弹, 作品难度跨度在考级5-7级左右。
36	钢琴四手联弹	王梦真	钢琴房	420	周四上午8:30-10:00	本课程适合学琴至少2年以上的同学(两两一组, 可以自行找合作者也可以课上分配)。采用改编的四手联弹曲目。
37	钢琴演奏初级(四)	王梦真	钢琴房	420	周四上午10:10-11:40	本课程适合学琴2年左右的同学报名, 通过学习不同作曲家的原版作品或改编作品去了解如何弹奏不同风格及时期的钢琴曲目。
38	钢琴中级(一)	王慧法	钢琴房	420	周四下午1:00~2:30	在基础的钢琴演奏基础上, 加强音乐理论中和弦伴奏知识的学习, 可以自弹自唱, 在钢琴的演奏技巧上做提升, 演奏出相对复杂一些的钢琴曲。
39	钢琴初级(一)	王慧法	钢琴房	420	周四下午2:40-4:10	从基础开始, 认琴、识谱。学习基础的音乐理论知识以及手指弹琴技巧, 以《拜厄》、《车尔尼599》等基础教材为核心循序渐进的能弹奏简单的钢琴曲。
40	钢琴名曲提高(一)	周逸文	钢琴房	450	周五上午8:30-10:00	(299程度) 精选中外世界名曲, 加强对作品风格的理解, 提升音乐审美表现力, 自信愉悦地演奏喜爱的作品。
41	钢琴名曲初级(一)	周逸文	钢琴房	420	周五上午10:10-11:40	(849程度) 针对成人的兴趣与需求, 选取古典、流行、影视等经典钢琴曲目。在轻松愉悦的氛围中, 享受演奏的乐趣。
42	钢琴演奏高级(一)	戴荣炜	钢琴房	450	周五下午2:40-4:10	练习曲: 车尔尼849第三首; 乐曲: 《一步之遥》、舒曼《快乐的农夫》

摄影创作

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
43	摄影眼的学习训练	邬永康	303室	300	周一上午8:30-10:00	如何学习、培养摄影眼；视角的训练；发现线条之美；捕光逐影；主体形态之美；纹理与质感；色彩的诱惑。
44	纪实摄影(五)	朱良城	304室	300	周四下午2:40-4:10	轻松愉悦学习摄影，每学期至少3次的线下采风，用你简单的摄影器材（相机或手机），拍出身边有意思、有视觉感的画面，让摄影作品有故事、有内涵、更高级。
45	相机设置与应用	姜锁根	303室	300	周五上午9:00-12:10 双	从相机设置讲照片拍摄、从照片分享相机功能运用，实现相机操作与照片拍摄的紧密结合，让学员直观理解相机功能的实际运用与拍摄技巧。（双周上课）
46	人物风光摄影(二)	陈小德	钉钉网	300	网课：周五上午9:00-10:30	周五上午，9月19日开始上课。上16次课。本课程线上授课，线下安排几次见面实践，有风光、人物、夜景和影棚摄影等。
47	照片后期兼特摄（二）	陈小德	钉钉网	300	网课：周五上午10:40-12:10	周五上午，9月19日开始上课。上16次课。本课程线上授课，学习PhotoShop软件修饰，从基础到提高到创意。线下安排几次见面咨询实践，拍摄与后期相关的前期素材。
48	相机手机摄影兼修图	陈小德	钉钉网	300	网课：周五下午1:00-2:30	周五下午，9月19日开始上课。上16次课。本课程线上授课，讲授相机和手机的摄影技艺和具体操作使用，同时学习一些各自的修图。线下安排几次见面实践，师生互动和交流。

书法绘画

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
49	基础速写(三)	陈暘	303室	290	周二上午8:30-11:40 单	以人物，静物，建筑，风景速写为教学内容。（单周上课）
50	国画人物基础(三)	陈暘	303室	290	周二上午8:30-11:40 双	以国画人物为主线，人物写生，风景写生兼修。（双周上课）
51	小写意花鸟画	周函方	303室	290	周四下午1:00-4:10 双	每堂课独立作品，新生亦可报名。（双周上课）
52	山水画班	顾欣	303室	300	周五上午8:30-11:40 单	本课程以技法为主，结合临摹与创作。同时讲解透视、构图规律，使学员在学画中更上一层楼。（单周上课）
53	行书中级(五)	毛节民	钉钉网	310	网课：周一上午8:30-10:00	周一上午，9月15日开始上课。上16次课。学习《苏东坡墨迹》、《米芾墨迹》。
54	隶书中级(二)	毛节民	钉钉网	310	网课：周一上午10:10-11:40	周一上午，9月15日开始上课。上16次课。学习《汉乙瑛碑》、《曹全碑》。

55	楷书中级(三)	赵雅妮	钉钉网	290	网课: 周一下午1:00-2:30	周一下午, 9月15日开始上课, 上16次课。①通临欧阳询《皇甫君碑》, 对书写宜忌和涉及的基础部分作适当讲解与示范。②讲解作品创作的基础知识、进行小作品的书写、以及阶段回顾等。
56	行书初级(一)	赵雅妮	钉钉网	290	网课: 周一下午2:40-4:10	周一下午, 9月15日开始上课, 上16次课。①通临怀仁集王羲之《圣教序》, 针对间架结构和书写特点, 循序渐进地进行技法解析和书写示范。②讲解作品创作的基础知识、进行小作品的书写、以及阶段回顾等。
57	书法临创(五)	张信	钉钉网	310	网课: 周二上午8:30-10:30	周二上午, 9月16日开始上课。上12次课。招收有书法基础的学员, 系统学习书法临摹, 以行草为主, 兼及其他书体; 以命题创作为主线的书写体验。
58	大写意花鸟画中级(三)	陈婷婷	钉钉网	280	网课: 周二上午8:30-10:00	周二上午, 9月16日开始上课。上16次课。学习大写意花鸟画用笔、用色和构图等详细拆解。
59	没骨画初级(三)	陈婷婷	钉钉网	280	网课: 周三上午10:00-11:30	周三上午, 9月17日开始上课。上16次课。没骨画以花鸟蔬果为主, 涉及尺寸以小品为主, 画面效果以及手法, 介于工笔与写意之间。
60	隶书(三)	张信	钉钉网	300	网课: 周五上午8:30-10:30	周五上午, 9月19日开始上课。上12次课。招收对书法学习有兴趣的学员。系统的学习汉隶, 知识点的讲解与临摹体验相结合。
61	工笔画初级(五)	张银玲	钉钉网	280	网课: 周五下午1:30-4:40 单	周五下午, 9月19日开始上课, 上8次课, 单周上课。主要学习工笔花鸟画的各种表现技法。
62	水彩画初级(四)	陈造容	钉钉网	280	网课: 周五下午1:00-4:10 单	周五下午, 9月19日开始上课, 上8次课, 单周上课。学习水彩画的简单风景与静物组合技法。

舞蹈拳操

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
63	交谊舞初级(一)	孙智慧 秦金华	老龄 多功能 厅	310	周一上午8:30-10:00	学习三步、恰恰。掌握舞步的节奏, 以及舞伴之间的配合与基本姿态、舞步的运行等。
64	交谊舞提高(一)			310	周一上午10:10-11:40	学习与训练华尔兹、伦巴等舞种。掌握舞步的动力节奏, 提高舞伴之间的协调性以及稳定的架型。
65	85式太极拳(二)	瞿金伟	204室	280	周一下午1:00-2:30	杨式太极拳85式传统套路。特点: 舒展简洁, 结构严谨, 身法中正, 动作和顺, 轻灵沉着兼而有之。练法上由松入柔, 刚柔相济, 形成独特的风格。
66	太极入门	瞿金伟		280	周一下午2:40-4:10	24式简化太极拳汲取杨氏太极拳之精华编串而成。其内容精练, 动作规范。对太极拳初学者更容易学好太极的手、眼、身法、步的内容。

67	健身舞(五)A班	刘萍	老龄多功能厅	290	周二下午1:00-2:30	将力量与美同时展现,让学员有无限运动能力。
68	健身舞(五)B班	刘萍		290	周二下午2:40-4:10	
69	中国古典舞基础(一)	于卉婷	204室	290	周三上午8:30-10:00	学习中国古典舞身韵的基础,舞姿的运用及成品舞。年龄75周岁以下。
70	中国古典舞基础(六)	于卉婷	204室	290	周三上午10:10-11:40	学习中国古典舞身韵的基础,舞姿的运用及成品舞。年龄75周岁以下。
71	中国舞A班	孙曼琳	204室	290	周四下午1:00-2:30	热身,舞蹈基础形体训练。学习当代舞《雪落下的声音》。
72	中国舞B班	孙曼琳	204室	290	周四下午2:40-4:10	
73	中国舞表演班	孙曼琳	204室	310	周五下午1:00-2:30	热身,芭蕾舞和古典舞基础训练。学习当代舞《春潮涌动》。

形体艺术

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
74	服饰形体艺术(三)	梁琴	204室	280	周二上午 8:30-10:00	本课程教学涉及时装基础步态,服饰搭配与审美,人体平面造型等内容。适合于零基础的喜欢时装表演的中老年朋友报名学习。
75	时装表演(三)	邹菊慧	204室	310	周二上午10:10-11:40	招收身高1.68米以上并有时装表演基础的学员。需面试。
76	时装形体初级(三)	王俊民	204室	290	周三下午1:00-2:30	学习形体和时装表演的基本知识及简单套路。
77	时装形体提高(三)	王俊民	204室	290	周三下午2:40-4:10	深入学习形体与时装的表演套路和技能要领。
78	时装艺术初级(三)	葛翠娣	老龄多功能厅	280	周四上午8:30-10:00	学习时装表演基本知识以及有关台步基础。
79	时装艺术特色(一)	葛翠娣		300	周四上午10:10-11:40	要求有一定的身高和时装台步表演基础。
80	时装提高(二)	葛翠娣	闵行校区:五餐三楼	280	闵行校区:周二下午1:30-3:00	周二下午,9月16日开始上课。地点在闵行校区第五餐厅三楼工会活动室。

音乐艺术

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
81	声乐表演(五)	祁保忠	404室	290	周一上午8:30-10:00	学习声乐演唱知识与技巧。要有一定的声乐基础方可报名。
82	合唱基础(五)	祁保忠	404室	290	周一上午10:10-11:40	学习合唱理论知识,掌握正确的发声方法和合唱技巧。
83	声乐艺术中级(一)	罗依琪	404室	310	周一下午1:00-2:30	原正式学员,不招新生。
84	声乐艺术高级(一)	罗依琪	404室	310	周一下午2:40-4:10	原正式学员,不招新生。

85	声乐中级(一)	郑向静	404室	290	周二下午1:00-2:30	要通过呼吸、发音、共鸣、语音等歌唱基本要素全方位调整,使声音在各声区的音域中得到强化训练。
86	声乐中级(四)	郑向静	404室	290	周二下午2:40-4:10	要通过呼吸、发音、共鸣、语音等歌唱基本要素全方位调整,使声音在各声区的音域中得到强化训练。
87	流行歌曲演唱	姜帆	404室	310	周三上午8:30-10:00	当前流行的时尚歌曲教学,掌握流行歌曲专业演唱方式方法。
88	歌剧艺术表演	姜帆	404室	310	周三上午10:20-11:50	体验歌剧魅力,身临其境表演,提升歌唱力及表演力。需具有一定歌剧演唱基础。
89	声乐入门(三)	邵虹	404室	290	周四上午8:30-10:00	了解音乐构成的基本理论,在实践中掌握旋律、节奏、节拍的基本律动,学会识谱歌唱并系统学习以美声歌唱为主的科学的歌唱方法。
90	艺术歌曲演唱(三)	邵虹	404室	290	周四上午10:10-11:40	以学唱中国经典艺术歌曲为主,演唱不同时期、不同风格的艺术歌曲,掌握歌唱中规范的发声、吐字和声腔音调的平衡协调。学员需具备基本的音准。
91	声乐艺术研修(一)	罗依琪	404室	320	周四下午1:00-2:30	原正式学员,不招新生。
92	交响音乐鉴赏(二)	胡企平	101室	310	周五下午1:00-2:30	本课以深中肯綮的教法来鉴赏32部中外作曲家取精用宏,色彩丰富的交响乐(Symphonia)名作。
93	电影音乐欣赏(三)	胡企平	101室	310	周五下午2:40-4:40	学习与鉴赏包括人物传记、伦理、战争、灾难、科幻、动作、少儿和科幻等十五种类型的40部电影主题音乐。每次3节课,共上12次课。
94	五线谱与乐理(二)	张沁	304室	300	周五下午1:00-2:30	学习五线谱知识、音程、和弦与调等乐理知识及其应用。
95	五线谱与乐理(一)	张沁	304室	300	周五下午2:40-4:10	学习五线入门谱知识、音程、和弦与调等乐理知识及其应用。
96	声乐研唱(通俗)	赵胤先	404室	290	周五下午1:00-2:30	以欧美港台名作和当前热歌为核心,发展个性嗓音与现代歌唱。
97	声乐研唱(美声)	赵胤先	404室	290	周五下午2:40-4:10	以专项训练及中外作品表演为核心,学习与掌握科学腔体的运用。
98	声乐演唱(五)A班	祁保忠	闵行校区:光明体育场	280	闵行校区:周五下午12:30-2:00	周五下午,9月19日开始上课。凡是热爱声乐,并具有一定的识谱和歌唱基础的均可报名。
99	声乐演唱(五)B班	祁保忠	闵行校区:光明体育场	280	闵行校区:周五下午2:10-3:40	
100	英语金曲演唱初级	余磊	钉钉网	280	网课:周三上午9:30-11:30	周三上午,9月17日开始上课,上12次课。针对没有声乐基础的学员,以基本的声乐气息支撑训练为主,选取简单易学的英语歌曲帮助学员快速入门。建议学员有一定的英语基础。

101	音乐剧赏析与表演	余磊	钉钉网	280	网课：周三下午1:30-3:30	周三下午，9月17日开始上课。上12次课。本课程从经典的中外音乐剧（中英双语）原版视频为内容，基础教学音乐剧的台词、演唱、表演的元素，提升学员的艺术鉴赏力和文化素养。
102	英语金曲演唱高级（一）	余磊	钉钉网	280	网课：周五上午9:30-11:30	周五上午，9月19日开始上课。上12次课。从声乐技巧和各种不同的风格性的角度选取针对性的英语金曲，夯实已有的声乐技巧同时拓宽学员的歌曲风格。高级班学员主要从前英语金曲进阶班同学升班，新学员报名需有声乐和英语基础。
103	英语金曲演唱进阶（一）	余磊	钉钉网	280	网课：周五下午1:30-3:30	周五下午，9月19日开始上课。上12次课。针对已经有一定声乐基础的学员，从声乐腔体、音色控制的角度选择英语金曲。以提高学员整体的声乐表达表现力。学员主要从前英语金曲初级班升级，新学员报名需有声乐和英语基础。

英语学习

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
104	欢乐美语(七)	忻元洁	303室	280	周一上午10:10-11:40	要有一定英语学习基础。招收原班学员为主。
105	旅游英语(二)	王道英	303室	300	周二下午1:00-2:30	通过学习旅游中吃、住、行、游、玩等常用的单词和句型，满足出国旅游和探亲时基本的沟通和交流。
106	走遍美国(五)	王道英	303室	300	周二下午2:40-4:10	本课程观看视频培养听力为主，学习者在实际场景中学习英语，培养其听说能力。
107	出国英语口语(五)	鲁敏	腾讯会议	290	网课：周四下午1:00-3:00	周四下午，9月18日开始上课。上12次课。《365天英语口语大学日常口语分册》及《观光旅游英语通》。

文化技艺

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
108	编织技艺(二)	朱霞铭	303室	290	周五下午1:00-4:10 单	对编织艺术感兴趣，并有一定基础的学员均可报名。（单周上课）
109	女性生活形象塑造	徐红	钉钉网	350	网课：周三下午1:00-2:30	周三下午，9月17日开始上课。上16次课。课程涵盖仪容、仪表、仪态三大维度，从基础到进阶，全方位塑造女性的生活形象，满足学员多样化需求。