

南粤巾帼园

2020 年暑期招生简章

系别	序号	课程	上课时间	课室	学费 (元/10 节课)	任课老师	课程简介
书画系	1	楷书入门	周一、周二 A 段 8:30-10:00	303	200	邓国成	学习赵孟頫楷书《卫氏墓志》，结合教材学习笔画、部首结构，完成简单的作品。
	2	行书入门	周一、周二 B 段 10:15-11:45		200		学习唐寅《行书饮中八仙歌》，了解行书基本知识，学习笔画和字形结构，完成简单作品。
	3	素描入门	周五、周六 B 段 10:15-11:45	207	200	仇 芹	素描是一切绘画的基础，本课程通过对素描基础的学习，掌握造型能力，塑造能力。
	4	彩铅入门	周一、周二 C2 段 15:40-17:10	303	200		掌握彩铅的用笔技巧，能进行细致的刻画，同时掌握色彩原理的实际运用。
声乐系	5	通民通美	周一、周二 B 段 10:15-11:45	201	200	孙小坡	通过声乐学习的技巧，把通俗唱法和民族、美声唱法的技巧，融会贯通起来。
	6	声乐基础 2	周一、周二 C1 段 14:00-15:30	201	200	田 敏	学习歌唱中气息的运用和科学的发声方法，改善自身音色，提高唱歌技巧。
	7	声乐素养	周一、周二 C2 段 15:40-17:10		200		从气息的运用、声音的共鸣、高音的突破、歌唱的语言四个方面解决声乐学习中碰到的问题。（需要一定基础）
	8	声乐基础 2	周三、周四 A 段 8:30-10:00	201	200	黄熠靓	系统教学，循序渐进，让你快速、轻松、快乐歌唱。
	9	声乐提高	周三、周四 B 段 10:15-11:45		200		在较短的时间让你的歌唱技能快速提高，并教你如何运用气息等技巧处理不同风格的歌曲。
	10	一起唱歌吧 1	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	201	200	刘甜欣	学习歌唱的呼吸、运用正确的发声方法，结合简单的乐理知识，达到独立读谱、演唱的能力。（1 班、2 班学习内容一样）
	11	一起唱歌吧 2	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		200		
	12	地道民歌一起唱	周五、周六 C1 段 14:00-15:30	201	200	邵 丛	夯实声乐基础，运用科学的发声方法，引导学生唱出属于每个人最动听的声音，以情带声，快乐歌唱。
钢琴系	13	基本乐理	周三、周四 A 段 8:30-10:00	308	350	朱立群	乐理为音乐三大基础学科之一，学习音乐理论能更系统地了解音乐、曲谱与钢琴。
	14	视唱练耳	周三、周四 B 段 10:15-11:45		350		视唱练耳为音乐三大基础学科之二，通过学习训练视谱唱谱、听音准、辨节奏的音乐能力。

系别	序号	课程	上课时间	课室	学费 (元/10 节课)	任课老师	课程简介
器乐系	15	二胡入门	周一、周二 B 段 10:15-11:45	404	250	李寒晖	二胡基本演奏姿势，常用调音阶及换把，入门小曲演奏。
	16	二胡技巧专项训练	周三、周四 B 段 10:15-11:45	315	250		二胡常用技巧（如揉弦、颤音、颤弓、大击弓等）专项练习及相应曲目。（需要有一定基础）
	17	琵琶入门 1	周三、周四 A 段 8:30-10:00	404	250	夏 珣	认识琵琶简单的基本指法，视谱等，学习简单的小乐曲。 (1 班、2 班学习内容一样)
	18	琵琶入门 2	周三、周四 B 段 10:15-11:45		250		
	19	口琴音乐启蒙 1	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	305	250	李锡敏	口琴有“口袋里的钢琴”的美誉，音域宽广又易上手，利于培训学生的音乐素养和音乐启蒙。(1 班、2 班学习内容一样)
	20	口琴音乐启蒙 2	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		250		
舞蹈系	21	古典舞身韵	周一、周二 A 段 8:30-10:00	406	200	胡 钰	加深古典舞身法，气息作用和美感，使气息贯穿舞蹈中。
	22	古典舞提高	周一、周二 B 段 10:15-11:45		200		古典舞提高班，加强技术技巧的学习，学习更加优美，更有难度的舞蹈作品。（需有一定基础）
	23	民族民间舞（蒙古族舞）	周一、周二 C1 段 14:00-15:30	403	200	冯 涛	学习蒙古族舞蹈《天边》，以蒙古族软手、揉臂等蒙古族元素为主。
	24	古典舞	周一、周二 C2 段 15:40-17:10		200		学习古典舞《彩月追月》，以古典舞提沉冲靠等元素为主。
	25	形体芭蕾	周五、周六 C2 段 15:40-17:10	406	200		以芭蕾把杆训练与地面形体组合为主。
	26	新疆舞基础 1	周一、周二 C1 段 14:00-15:30	406	200	薛 玲	通过一支优美易学的舞蹈，掌握新疆舞的常用手位。
	27	新疆舞基础 2	周一、周二 C2 段 15:40-17:10		200		通过一支优美易学的舞蹈，掌握新疆舞的常用步伐。
	28	新疆舞基础 3	周五、周六 C1 段 14:00-15:30		200		通过一支优美易学的舞蹈，掌握新疆舞的常用律动。
	29	纤体肚皮舞	周一、周二 C2 段 15:40-17:10	304	200	孙圣姬	灵活颈部，肩部，腰部，腹部的美体肚皮舞，通过有趣的小组合展现出女性的美。
	30	形体训练及舞蹈基础	周三、周四 A 段 8:30-10:00	406	200	王晓莉	学习各民族基础知识的形体训练，如傣族，维族，蒙族，当代，古典等等。
	31	民族舞（藏舞）	周三、周四 A 段 8:30-10:00	403	200	王颖彤	舒展身体，增加肢体的灵活性和协调性，塑造优美的体形和姿态，提升气质的舞蹈课程。
	32	形体舞	周三、周四 B 段 10:15-11:45	403	200		针对人的基本姿态进行调整，主要塑造优美的体形和姿态，舒展身体，提升气质的舞蹈课程。

系别	序号	课程	上课时间	课室	学费 (元/10 节课)	任课老师	课程简介
舞蹈系	33	恰恰基本功普及	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	406	200	郭建民	恰恰国际标准舞，普及金银铜牌指定动作，单人基本功，单人流行花样，双人套路动作。
	34	伦巴基本功普及	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		200		伦巴国际标准金银铜牌指定动作，单人基本功，单人流行花样，双人套路动作。
	35	舞蹈基本功	周五、周六 A 段 8:30-10:00	406	200	周赛荔	学习舞蹈基本功训练，包括手位和脚位的训练。
	36	民族舞蹈	周五、周六 B 段 10:15-11:45		200		学习一支民族舞蹈。
	37	形体芭蕾基础	周五、周六 C1 段 14:00-15:30	403	200	龚萍丽	通过芭蕾开绷直等，使身体各部位发展均衡姿态挺拔提高乐感达到舞姿与音乐的完美结合。
	38	形体梳理	周五、周六 C2 段 15:40-17:10		200		针对身体关节进行单一灵活运动从而加强对身体关节的保护。学习难度系数小训练目的强。
	39	减肥肚皮舞	周五、周六 C1 段 14:00-15:30	206	200	宋钰琳	肚皮舞是一种有阿拉伯风情的舞蹈。从零开始由老师带你打开阿拉伯风情舞。
	40	优雅肚皮舞	周五、周六 C2 段 15:40-17:10		200		由零开始练习肚皮舞，能锻炼到腰腹胸部臀部 让你在趣味娱乐中使自己的身材凹凸有致。
	41	蒙古舞基础	周六 C1、C2 段 14:00-15:30 15:40-17:10	204	200	谢 敏	学习蒙古舞基础，从动律、手型、脚位、形态到组合逐一分解。
国学系	42	剪纸入门	周一、周二 C1 段 14:00-15:30	303	200	仇 芹	通过对剪纸的学习，掌握剪纸中的各类表现技法，熟练掌握剪纸的剪刀刻刀技法。
	43	魅力声音 诵读经典	周一、周二 C1 段 14:00-15:30	405	200	郭剑冰	声情并茂朗诵 10 首经典名作，娓娓道来诉尽胸中激情。
	44	丹田发声	周一、周二 C2 段 15:40-17:10		200		声音是人的第二张名片，是交流中最有力的乐器，是当下健康的晴雨表。
	45	声音与语言	周一、周二 A 段 8:30-10:00	405	200	孙小坡	通过对发声方法的训练，解决歌唱中的吐字发音，朗诵中的声音音色的调解。
保健系	46	普拉提	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	304	200	王 尧	普拉提主要是锻炼人体深层的小肌肉群，维持和改善外观正常活动姿势、达到身体平衡。
	47	运动康复	周三、周四 C2 段 15:40-17:10	406	200		通过科学运动方式缓解疲劳和疼痛，强化肌肉减少关节压力提高生活质量。

系别	序号	课程	上课时间	课室	学费 (元/10 节课)	任课老师	课程简介
保健系	48	八式太极拳	周一、周二 B 段 10:15-11:45	4 楼 多功能室	200	黄兰英	八式太极拳是杨式太极拳中最主要，最基础的八个动作，简单易学，适合太极拳初学者。
	49	塑身瑜伽	周三、周四 C2 段 15:40-17:10	304	200	孙圣姬	以脊柱延展，腰腹塑形，美背美体为主 动作简单，有效，有趣。在家里也可以利用碎片时间习练。
	50	养生气功六字诀	周三、周四 B 段 10:15-11:45	4 楼 多功能室	200	高文鉴	通过学习养生气功六字诀，达到健身、防病、延年、益智作用。
	51	传统杨氏太极拳	周三、周四 C1 段 14:00-15:30		200		传统杨氏太极拳是太极拳的重要流派之一，拳架舒展大方，结构严谨，动作和顺刚柔相济。
	52	养生气功	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		200		通过学习养生气功八段锦达到健身、防病、延年、益智目的。
	53	哈他瑜伽	周五、周六 C1 段 14:00-15:30	304	200	李艳英	围绕夏季“排毒 养心 瘦身”简练有序有层次的习练，养护人体心脏，打通减脂通道。（需有 2 年瑜伽基础）
	54	瑜伽基础	周五、周六 C2 段 15:40-17:10		200		以传统瑜伽为基础，关注身体滋养和心神的调和，通过循序渐进的方式打好内在的能量基础。
	55	五行与天然植物精油	周三、周四 A 段 8:30-10:00	405	200	敖凤爱 黎 新	人体系统与天然植物五行归经；三焦排毒原理及方法；女性生殖系统保健及更年期调理。
	56	面部皮肤保养	周三、周四 B 段 10:15-11:45		200		中医美容特点，中老年皮肤特征，美容穴位定位，眼部、面部及头肩颈刮痧与保养。
综合系	57	旗袍雅韵	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	206	300	肖湘华	增强腿部力量，身体的平衡度，站姿技巧，肩部舒展，颈部运动，手部摆动，步态，定位。
	58	旗袍形体	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		300		体态挺拔站姿增强腿部力度身体平衡度，身体舒展，腰胯灵动灵活，肩部舒展，颈部舒展。
	59	时尚化妆 1	周三、周四 C1 段 14:00-15:30	405	200	林诺思	适合新手化妆入门，适合想改变形象的小白。
	60	时尚化妆 2	周三、周四 C2 段 15:40-17:10		200		基础化妆进修，适合有一定化妆基础的爱美姐姐。（需有一定基础）
奥林匹克	61	头脑奥林匹克裁判培训班	周六、周日 C1、C2 段 14:00-15:30 15:40-17:10	312	980 (未到退休年龄报读本课程 无需加收学费)	周俏云 等老师	学习头脑奥林匹克竞赛的理念和基本素质要求，培养一流的裁判员、裁判长队伍，结业录入广东省头脑奥林匹克裁判员资源库。（65 周岁以下）

