中共连云港市委市级机关工委
连云港市妇女联合会

连妇〔2019〕39 号

苍梧博雅学院 2019-2020 年度招生
通　知

各县区机关工委、妇联，市直各机关、企事业单位妇委会、女工委:

为深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬中华传统文化，推进全国文明城市创建，市级机关工委、市妇联决定联合举办苍梧博雅学院 2019-2020 年度培训。培训旨在进一步丰富干部职工业余文化生活，陶冶情操，修养身心，丰富涵养，着力打造新时代港城人，建设现代文明港城。现将有关事项通知如下:

一、培训对象

市直各机关、企事业单位干部职工，各县区干部、职工，

年满 18 周岁的公民。

二、培训时间

2019 年 9 月— 2020 年 6 月，具体培训班次时间附后。

三、培训地点

连云港市妇女发展服务中心（朝阳东路 36 号）

四、培训方式

全程小班化教学，注重个人能力与技能的提升，授课方式以体验、实操、互动为主，充分发挥中心公益性活动阵地作用，组织定期或不定期的公益性课堂、采风、户外拓展训练、学员成果展示等活动。

五、培训费用

每个项目学费 980 元（书画类、茶艺、烘焙餐点类每人增收 100 元材料费）；另承接单位党员主题活动，工会活动，精彩一日活动，相关事宜请咨询妇女发展服务中心。

六、其它

1、**报名方式**：即日起开始报名，额满为止。单位报名：请各单位将参加学习培训人员的电子稿报送至 flxcblcy@163.com 邮箱，同时填写纸质报名登记表并加盖单位公章，报送至市妇女发展服务中心或交换至市妇联信箱。个人报名：请凭身份证直接到妇女发展服务中心办理报名手续。

2、**报名地点**：市妇女发展服务中心一楼巾帼服务大厅咨询台（连云港市朝阳东路 36 号，市政府斜对面凤凰大厦东侧）。

3、**报名咨询电话**：85850260 、 85850251

附件 1、2019-2020 年度苍梧博雅学院课程设置

2、2019-2020 年度苍梧博雅学院招生报名表

中共连云港市委市级机关工委　　连云港市妇女联合会

2019 年 5 月 30 日

附件 1

2019—2020 年度苍梧博雅学院课程设置

精品一年（每周一次两课时）								
类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
书画摄影类	1	毛笔书法	初级班	周一晚上 6:30-8:00 周五晚上 6:30-8:00	中级班	周五下午 4:30-6:00	少儿中心 511 室	通过基本笔法、汉字造型训练，掌握楷书、隶书、行书等基本字体，创作扇面、对联等书法作品。
	2	硬笔书法（行楷）	初级班	周五晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 509 室	学习笔画形态、间架结构、章法布局，掌握行楷基本笔画，临摹作品。
	3	国画	初级班	周二晚上 6:30-8:00 周四晚上 6:30-8:00	中级班	周五晚上 6:30-8:00	少儿中心 516 室	掌握写意花鸟画及山水画的基本理论，学习写意花鸟的画法、构图与创作。
	4	插图绘画	初级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 816 室	学习绘制精细物体，色彩的运用，物体的组合及空间的表现。
	5	数码摄影 手机摄影	初级班	周三晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 805 室	学习相机、手机的基本工作原理，维护保养方法、摄影后期处理及手机 HDR、全景、特效应用等。

精品一年（每周一次两课时）

类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
舞蹈类	6	古典舞	初级班	周一晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 501 室	学习古典舞的优美舞姿，由内而外增强内在机体，放松身心，探究中国艺术之美。
			中级班	周五晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 402 室	
	7	伦巴 华尔兹	初级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 501 室	学习伦巴、华尔兹的基本舞步，训练身体各部位的协调力，提高形体素质、舞蹈技能、艺术表现力。
	8	健身街舞	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 501 室	训练身体各部位的肌肉能力，学习流行文化，舞蹈节奏动感、欢快。
	9	太极拳	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 412 室	学习 24 式简化太极拳和 32 式太极剑，让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态。
	10	养生瑜伽	初级班	周六下午 4:30-6:00	——	——	妇女中心 808 室	学习瑜伽体式的练习方法，调节内分泌，使血液流畅，延缓衰老，改善体质。
			中级班	周日上午 8:30-10:00				强化瑜伽体式的练习，达到四季养生，强心健脾的作用，改善亚健康状态。
		力量瑜伽	初级班	周一晚上 6:30-8:00 周三晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 412 室	注重肌力的训练，激发身体的潜能，强壮筋骨，塑造身形，增强自信美。

精品一年（每周一次两课时）

类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
	11	形体塑造	初级班	周三晚上 6:30-8:00 周四晚上 6:30-8:00	中级班	周二晚上 6:30-8:00	少儿中心 601 室	强化基本的站姿、转身、步态、身韵塑造等课程的练习，焕发女性气质和魅力。
音乐类（乐器由学院提供）	12	声乐	初级班 中级班	周五下午 4:30-6:00 周五晚上 6:30-8:00	中级班	周三晚上 6:30-8:00	少儿中心 506 室	掌握正确的呼吸和发声方法，感悟真假声科学地结合，提高演唱能力。
	13	卡拉 OK 歌唱	初级班	周三晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 816 室	学唱卡拉 OK 的技巧方法，解决歌唱中的问题。
	14	戏曲	初级班	周五晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 816 室	了解戏曲的特点，学习京剧表演的基本功、发音技巧，能够字正腔圆地发声。
	15	古筝	初级班	周二晚上 6:30-8:00	提高班	周三晚上 6:30-8:00	少儿中心 504 室	初级——从零开始学习古筝勾、抹、托基本指法，演奏古筝小曲。
				周五晚上 6:30-8:00	中级班	周四下午 2:30-4:00 周四晚上 6:30-8:00		中级——在初级班的基础上加以提升学习，学习古筝名曲，提高演奏水平。

精品一年（每周一次两课时）								
类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
	16	二胡	初级班	周五晚上 6:30-8:00	中级班	周三晚上 6:30-8:00	少儿中心 510 室	初级——学习弦中把、换把、换弦、换弓等基本练习，结合练习曲学习。
								中级——加强二胡基本功训练，学习二胡名曲，提高演奏水平。
	17	古琴	初级班	周四晚上 6:30-8:00	中级班	周五晚上 6:30-8:00	少儿中心 603 室	初级——学习古琴基础知识，左、右手基本演奏技法,能够较好的完成练习曲和一些小曲子。
				周五下午 4:30-6:00				中级——在初级的基础上，加强基本功练习，注重力度和速度的训练，锻炼识谱能力，提高演奏技巧。
	18	箫	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 506 室	从零基础开始学习箫的演奏姿势、气息的训练、简单的节奏训练等，结合练习曲进行学习。
	19	琵琶	初级班	周一晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 504 室	从零开始学习琵琶指法及演奏技法，演奏琵琶小曲。

精品一年（每周一次两课时）								
类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
	20	尤克里里	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 603 室	掌握击、勾、滑的强化训练，学习弹唱、独奏曲目及合奏训练。
	21	吉他	中级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 510 室	经典歌曲原版旋律伴奏，丰富学习各种左右手技巧，提升你的兴趣及演奏能力，通往高级必经之路。
	22	钢琴	初级班	周二晚上 6:30-8:00 （限报 6 人）	初中级班	周五晚上 2:30-4:00 （限报 6 人）	少儿中心钢琴房	从零开始学习键盘与五线谱乐理知识，掌握基本的弹奏方法，练习钢琴基本功及曲目。
	23	葫芦丝	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 510 室	从零基础开始学习葫芦丝的技巧、演奏技法和气息的训练等，演奏独奏曲。
	24	萨克斯	初级班	周一晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 506 室	从零基础开始学习萨克斯的演奏姿势、气息的训练、简单的节奏训练等，结合练习曲进行学习。

精品一年（每周一次两课时）								
类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
餐饮类	25	西式下午茶点	初级班	周三晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 811 室	学习制作西式精美、低脂低糖的健康小点心。享受茶点，享受生活。
	26	杂粮养生面点	初级班	周三晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 812 室	学习以杂粮为主料包制、蒸煮营养健康的花样面点。
	27	花样健康早餐	初级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 811 室	每节课教会您制作一周粗细搭配、营养健康的中西早餐。
	28	中医煲汤食疗与体质保养	初级班	周二晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 811 室	学习中医煲汤食疗与中医学养生理论，传授中医四季煲汤食材搭配与煲汤技巧。
	29	健康营养烹调	初级班	周五下午 4:30-6:00	——	——	妇女中心 812 室	学习蒸、煎、焖、扣、炸等烹饪知识，重视食材营养搭配，让美味与健康同行。
	30	茶艺	初级班	周三晚上 6:30-8:00 周五晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 103 室	学习中国传统茶文化，教授茶的正确泡法，根据茶的种类讲解其不同的冲泡方法等。

精品一年（每周一次两课时）								
类别	序号	培训项目	班次	上课时间	班次	上课时间	上课地点	课程介绍
技艺类	31	服装设计与制作	初级班	周二晚上 6:30-8:00	中级班	周三晚上 6:30-8:00	妇女中心 102 室	学习服装设计的基本理论与知识，服装款式、结构、工艺设计方法。
	32	艾灸养生	初级班	周三晚上 6:30-8:00 周四晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 104 室	学习艾灸的基本理论，了解人体穴位及功能，运用艾热刺激穴位激发经气的活络调节人体机能。
	33	围棋	初级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	少儿中心 302 室	学习围棋基础知识、围棋礼仪、对杀方法、劫敌概念等围棋知识。
	34	外教英语	初级班	周三晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 101 室	聘请外教专业教师，学习日常口语，强化课堂口语训练，提高口语表达能力。
	35	国学	初级班	周四晚上 6:30-8:00	——	——	妇女中心 102 室	掌握传统礼节，懂孝知礼，注重“内才”与修养的培养，提高做事的专注力及自控力，欣赏古诗词，掌握诗词创作方法。
	36	游泳	初级班	周一和周三晚 6:30 周二和周四晚 6:30	2019 年 9 月-10 月、2020 年 5 月-6 月		金仕堡	学习游泳的技巧和方法，提高身体肌肉的力量和协调性，塑造身形。（四个月内修完课程，因个人特殊情况造成缺课，须在开课时间内用完次卡，逾期不补。）

精修一季（每周两次四课时）					
类别	序号	培训项目	班　次	上课时间	课程介绍
书画类	1	毛笔书法	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	少儿中心 511 室	以东汉隶书经典《曹全碑》为摹本，学习隶书的用笔、结构、章法。
	2	工笔花鸟	周一晚上 6:30-8:00、周三晚上 6:30-8:00	少儿中心 516 室	讲授工笔花鸟画理论、绘画实践技法，学习工笔花鸟的画法、构图与创作。
舞蹈器乐类	3	维吾尔族舞提高班	周一晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	少儿中心 402 室	在上学期的维吾尔族舞基础上，学习更多元素和风格，在感受异域风情的同时塑造优雅体态。
	4	吉他	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	少儿中心 509 室	从零开始学习吉他入门知识，弹奏手法、弹唱曲目及简易独奏曲。
	5	古琴	周一晚上 6:30-8:00、周三晚上 6:30-8:00	少儿中心 603 室	学习古琴演奏基本指法和基础乐理，能够读懂琴谱并演奏小曲目。
技艺类	6	乒乓球	周一、周三晚上 6:30-8:00（初级）	少儿中心 401 室	学习乒乓球基础理论知识、握拍方法、攻球技巧、打法等。
			周二、周四晚上 6:30-8:00（中级）		

精修一季（每周两次四课时）					
类别	序号	培训项目	班　次	上课时间	课程介绍
	7	时令中餐烹饪	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	妇女中心 812 室	掌握当季食材烹调的火候、刀工、调味等技法。
	8	茶艺	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	妇女中心 103 室	了解茶叶的基本常识，学习茶的正确泡法及泡茶利器的选用和保养等。
	9	刮痧艾灸	周二晚上 6:30-8:00、周五晚上 6:30-8:00	妇女中心 104 室	以保健为主，学习刮痧和艾灸基础知识，达到自我和他人养生保健的目的。
	10	职场演讲与朗读	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	妇女中心 805 室	普通话、朗读、演讲理论知识讲解和相关技能的培训，提高口语表达水平。
	11	形象改造	周一晚上 6:30-8:00、周三晚上 6:30-8:00	妇女中心 806 室	学习皮肤管理、服装搭配、形象设计等相关的理论知识，打造东方女性永恒之美。

精修一季（每周两次四课时）					
类别	序号	培训项目	班　次	上课时间	课程介绍
	12	经络推拿保健	周二晚上 6:30-8:00、周四晚上 6:30-8:00	妇女中心 806 室	介绍十四经络循行路线、每条经重要穴位，学习推拿基本手法，运用经络穴位养生保健。
健身类	13	养生瑜伽	周四晚上 6:30-8:00、周六下午 2:30-4:00	妇女中心 808 室	学习瑜伽体式的练习方法，调节内分泌，达到身体动静平衡，改善体质。
	14	私教健身	周三晚上 6:30、周五晚上 6:30	金仕堡	系统的练习健身，提高身体整体的健康水平,锻炼机体的协调性。
	15	形体瘦身	周三晚上 7:30、周六下午 5:00	金仕堡	将舞蹈动作与内部气息疏通相结合，指导日常瘦身膳食，达到瘦身的效果。（上课运动量大，要求身体素质条件好）

精彩一日		
类别	序号	项目内容
节日活动	1	花艺、私家烘培、茶艺、艾灸、职场妆容、中医养生、传统手工制作（自选两项）
学员书吧	2	艺术精修、生活美学、四季养生、女子静心、和美家庭、形象提升系列精品假日课程 各类主题导师分享会
主题活动	3	承办党员主题日活动、单位工会活动、中华传统茶文化普及活动、私人派对，家庭沙龙等

备注：1、精品一年每周一次两课时，起止时间为 2019 年 9 月—2020 年 6 月；

2、精修一季每周两次四课时，起止时间为 2019 年 9 月—2019 年 12 月或 2020 年 3 月—2020 年 6 月；

3、所有课程招收学员男女不限，小班化教学，额满为止；周五下午培训限社会人员；

4、精彩一日可随时预约，满 10 人开班。

附件 2

2019-2020 年度苍梧博雅学院招生报名表

填报单位:　　（盖章）联系人及电话:　　填报日期：2019 年　　月　　日

序号	姓名	单位及职务	联系电话	培训类别			
				精品一年	精修一季	精彩一日	其他活动预约

备注：1、请将选择的培训项目名称及时间填写在相应的类别中；精彩一日自选项目请填写预约时间;

2、预约精彩一日等大型活动类策划联系电话：85859772;

3、请各单位在 2019 年 6 月 30 日前将参训人员电子稿及纸质名单同时报送。

连云港市妇女联合会　　2019 年 5 月 30 日印