

2021 年春季成人班招生简章

美术书法类							
编号	课 程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212801	国画班	马力	18 岁以上 成人	16	星期二 10:20-11:50	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 材料费 60 元	书画是提升、完善自我的一种修行, 实现书画一体教学, 从而提升审美能力和艺术修养, 弘扬中国传统文化。
212802	创意水墨画 A 班	胡军雄	18 岁以上 成人	16	星期三 8:40-10:10	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 材料费 60 元	以传统水墨技法与现代绘画的表现手法结合, 去了解笔、墨、宣纸等绘画材料的特点, 发挥水墨画的创造力, 大胆探索激发兴趣。
212803	创意水墨画 B 班	胡军雄	18 岁以上 成人	16	星期三 10:20-11:50	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 材料费 60 元	
212804	插画班	胡军雄	18 岁以上 成人	16	星期五 9:00-10:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次) 材料费 60 元	通过绘画能力的提升、造型能力的把握、色彩基础的巩固、构图的创意表现来以插画的形式绘制人物和风景, 将现实与虚拟世界描绘出来。
212805	水彩基础班	汪伟明	18 岁以上 成人	16	星期三 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 材料费 60 元	掌握色彩的基本知识, 如色彩透视、受光和被光的补色关系、色调如何把握等, 通过实操与让学员们自己体会, 从而提高绘画兴趣。
212806	水彩提高班	汪伟明	18 岁以上 成人	16	星期五 18:30-20:45	1100 元/48 课时 (69 元/次, 共 16 次, 每次 3 课时) 材料费 60 元	
212807	油画 A 班	吴江艺	18 岁以上 成人	16	星期三 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 材料包 100 元	1、色彩的基本知识与调色方法。 2、通过临摹作品, 教授用笔技巧。 3、写生的尝试, 提高观察力。 4、绘制风景, 静物等油画, 了解绘画的步骤与拓宽审美。 (材料包可在中心选购或自备)
212808	油画 B 班	吴江艺	18 岁以上 成人	16	星期四 19:00-20:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次) 材料包 100 元	
212809	油画 C 班	吴江艺	18 岁以上 成人	16	星期六 8:30-11:30	1196 元/52 课时 (92 元/次, 共 13 次, 每次 4 课时) 材料包 100 元	
212810	油画提高 A 班	吴江艺	18 岁以上 成人	16	星期日 8:30-11:30	1300 元/52 课时 (100 元/次, 共 13 次, 每次 4 课时) 材料包 100 元	

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

马力(国画、书法): 毕业于贵州省凯里学院美术系, 曾进修于中国国家画院、研修于中国美术学院山水专业。有众多作品被美术机构和个人收藏。广东省美术家协会会员, 职业实力派画家。

胡军雄(插画、创意水墨): 自幼学习国画, 水墨人物画、写意花鸟、对传统与现代国画表现技法有一定的研究, 并且是一位动漫达人, 分别担任过动画师、原画师、分镜师、场景组长和游戏公司美术总监职务, 在场景绘画方面就受到央视动画部导演很高的赞赏。

汪伟明(水彩): 八十年代初美术师范学院毕业。一直从事设计和教育工作: 其间做过八年的美术高考培训, 培养了很多有为的美术学子。三十多年来坚持写生, 研究用线造型和表达不同物象的肌理组合, 逐渐形成了自己的面貌。其作品在曾入选《中国写生作品选》: 第三届广州速写作品展: 在《广州日报》、《中山日报》及在省市的展览展出并发表。

吴江艺(油画): 毕业于肇庆学院美术系, 专业美术学(油画方向), 本科学士学位。从事教学工作约十年, 对教学有丰富的经验, 努力把握课程内容与教学技巧, 因材施教, 曾举办 2007 年肇庆学院美术馆“持续冲突”三人油画展、2012 年在中山书画策划“快 D 啦”当代艺术展、2014 年中山美术馆“叽哩呱啦”当代艺术展。

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212811	油画提高B班	廖学军	18岁以上成人	16	星期四 18:30-20:45	1200元/48课时 (75元/次,共16次, 每次3课时) 材料包100元	丰富油画基础知识和表现技法,理解和掌握色彩变化规律和造型观察方法,逐步提高艺术审美和创作水平,进行个性化的艺术创作。 (材料包可在中心选购或自备)
212812	综合美术班	梁伟峰	18岁以上成人	16	星期六 9:00-11:00	780元/34课时 (60元/次,共13次, 每次3课时) 材料费60元	通过素描、色彩、综合材料等媒介,运用基本美术技能,以绘画、手工等综合形式表现内心最真的语言,轻松而富有趣味。
212813	毛笔书法A班	马力	18岁以上成人	16	星期二 8:40-10:10	690元/30课时 (46元/次,共15次) 材料费60元	中国书法艺术是世界上独一无二的艺术形式,课程从书法源头开始,对书法源流进行梳理,由浅入深,系统学习篆书、隶书、楷书、行书,再针对学员情况和兴趣爱好分类选择书体进行专项学习。
212814	毛笔书法B班	吴尚泽	18岁以上成人	16	星期三 19:00-20:30	900元/30课时 (60元/次,共15次) 材料费60元	了解中国书法发展简史,学习书法必修的七项基本能力训练,入静专注能力,控笔控线能力,笔法应用能力,结构审美能力,观察分析能力,再现与创新能力,材料运用能力,篆隶楷行名帖精讲,创作思路等。
212815	毛笔书法C班	吴尚泽	18岁以上成人	16	星期四 19:00-20:30	960元/32课时 (60元/次,共16次) 材料费60元	
212816	毛笔书法D班	马力	18岁以上成人	16	星期六 8:40-10:10	598元/26课时 (46元/次,共13次) 材料费60元	
212817	毛笔书法提高班	马力	18岁以上成人	16	星期六 10:20-11:50	650元/26课时 (50元/次,共13次) 材料费60元	中国书法艺术是世界上独一无二的艺术形式,课程从书法源头开始,对书法源流进行梳理,由浅入深,系统学习篆书、隶书、楷书、行书,再针对学员情况和兴趣爱好分类选择书体进行专项学习。
212818	端砚雕刻班	关建贞	18岁以上成人	12	星期六 9:00-11:00	897元/34课时 (69元/次,共13次, 每次3课时) 材料费250元	了解石形、石质、石品花纹;因石构图,因材施艺,学习设计、雕刻、打磨、洗涤、配装等工序,使一块天然朴实的砚石,成为一件精美的工艺品。
212819	中华团扇班	刘墨墨	18岁以上成人	16	星期四 19:00-20:30	800元/32课时 (50元/次,共16次) 材料费60元	了解和认识中国团扇,学习团扇构图,章法。学习小写意花鸟、山水、人物。

备注:因成人班课程上课时间为3月6日至6月27日周二至周日,所以课程次数13到16次不等。

廖学军(水彩提高):现为中国美术家协会会员、俄罗斯圣彼得堡美术家协会会员、广东省写意油画学会副主席、广东省水彩画研究会理事、广东省美术家协会会员、广东省书法家协会会员、广东省人文艺术研究会会员、中山市美术家协会副主席、中山书画院院长。创作横贯中西,油画、水彩、国画、书法领域等均有涉猎。

梁伟峰(综合美术):妇儿中心活动部副部长,中山市美术家协会会员,中山市油画家学会会员,中山市工艺美术家美术教育专业委员会副秘书长,幼儿园环境设计师,儿童区域美术工作室设计师。20年美术教育经验,长期从事美术教育研究。

吴尚泽(书法):美术高考老师,书法高考老师,青少年硬笔书写教育指导专家,青少年成长规划师,笔迹分析师,国家专利回形六宫书格发明人,中山市教师书协常务理事,国家一级美术师(国家文化和旅游部审批)。先后师从靳尚谊,王大鹏,王忠勇等老师学艺,曾在新闻媒体单位从事美编,策划工作,策划组织过全国大型艺术展览活动,近些年在广州大型画室从事教学,管理,指导工作,现为自由职业艺术教育工作者。

马力(国画、书法):毕业于贵州省凯里学院美术系,曾进修于中国国家画院、研修于中国美术学院山水专业。有众多作品被美术机构和个人收藏。广东省美术家协会会员,职业实力派画家。

关建贞(端砚雕刻):景德镇陶瓷学院雕塑专业毕业,对端砚有一定的研究,具有丰富的教学经验。教学中带领学员深入了解石形、石质、石品花纹后进行构思,因材施艺,以砚石的天然石纹作为“巧雕”,并依托传统技法表现当代主题,使作品蕴含现代和历史两种气息,人工雕琢与自然美的和谐统一,实用、观赏与收藏于一体。

刘墨墨(团扇):广东省美术家协会会员、中山市美术家协会中国画艺委会副秘书长、中山市优秀教师,个人作品多次在省市获奖,个人作品曾在中山日报专刊报道。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212820	魅力之声语言秀班	王晓龙	18岁以上成人	16	星期三 10:20-11:50	690元/30课时 (46元/次,共15次)	通过练习与了解发声、正音与台词、绕口令,欣赏及排练段子和配音,提高人文素质,提升语言表达能力,用有趣的课堂氛围提升生活品质。
212821	声乐班	王晓龙	18岁以上成人	16	星期三 8:40-10:10	690元/30课时 (46元/次,共15次)	通过了解与练习发声、练习歌曲、排练等方式陶冶情操、提升唱歌兴趣、学习歌唱技巧,提高歌唱水平,让生活多姿多彩。
212822	全民K歌纯K班	冯浩然	18岁以上成人	16	星期日 9:00-11:00	780元/34课时 (60元/次,共13次,每次3课时)	走出传统声乐教学课堂的枯燥,将基础练习和演艺实训融为一体,提升学员演唱K歌的整体能力,加强社交,提升自信。
212823	文艺生活班	西楼	18岁以上成人	16	星期三 10:20-11:50	690元/30课时 (46元/次,共15次)	带你走近中山文艺名家、美丽乡村、美术馆、博物馆、书店等、欣赏文学作品、品茶颂诗,将文艺生活进行到底。
212824	古筝A班	李沅镜	18岁以上成人	8	星期二、四 8:40-10:10	1860元/62课时 (60元/次,共31次)	轻松愉快学习弹古筝,以扎实基本功和美妙乐曲相结合,陶冶情操,体验传统民族乐器的学习之旅,领略两千年中华民族音乐的风采! (学习教材在老师指导下购买)
212825	古筝B班	李沅镜	18岁以上成人	8	星期二、四 10:20-11:50	1860元/62课时 (60元/次,共31次)	
212826	古筝C班	李沅镜	18岁以上成人	8	星期三、五 8:40-10:10	1860元/62课时 (60元/次,共31次)	
212827	古筝提高班	李沅镜	18岁以上原有基础学员	8	星期三、五 10:20-11:50	1860元/62课时 (60元/次,共31次)	
212828	现代钢琴A班	李董超	18岁以上成人	6	星期二 8:40-10:10	1050元/30课时 (70元/次,共15次) 教材自购	
212829	现代钢琴B班	李董超	18岁以上成人	6	星期二 10:20-11:50	1050元/30课时 (70元/次,共15次) 教材自购	

备注:因成人班课程上课时间为3月6日至6月27日周二至周日,所以课程次数13到16次不等。

王晓龙(声乐、语言秀):毕业于星海音乐学院流行演唱与表演专业。广东省总工会文艺主持,表演骨干。获奖经历丰富。星海音乐学院社会音乐培训高级教师。现任珠海艺术学院声乐与正音台词教师。从教十余年,经验丰富,对声乐语言类教学有深入研究及独特见解。

冯浩然(全民K歌):妇女儿童活动中心声乐教师,中山市合唱协会常务理事,曾荣获广东省第九届百歌颂中华金奖、广东省音乐舞蹈花会金奖等。

西楼(文艺生活):“骨灰级”文艺女中年,没有理想的理想主义者。广东省朗诵协会会员、中山市朗诵协会副会长、中山市作家协会会员,自少年时代起,多次在国家、省、市等多家媒体(刊物)发表文学、摄影类作品。多次策划主持省、市大型文艺晚会、文化访谈和书画作品展览。曾获中央人民广播电台第五届“夏青杯”朗诵比赛中山赛区金奖、广东省“金盾文学奖”铜奖、中山市女性摄影书画比赛银奖。

李沅镜(古筝):古筝专业教师,毕业于星海音乐学院国乐系,师从著名古筝演奏家,教育家吴莉副教授(星海音乐学院国乐系副主任)曾参演庆祝星海音乐学院六十华诞系列活动之《“国粹风暴”中国说唱戏曲音乐会》,星海音乐学院《回忆·轨迹》视唱音乐会,曾获“敦煌杯”全国古筝大赛金奖等。擅长于古筝启蒙教学,高考古筝特长生指导,中国传统筝曲,现代筝曲及日本筝教学。

李董超(现代钢琴):中山市天使音乐创始人,中国流行音乐学会会员,广东省流行钢琴委员会副会长,中山市流行音乐协会理事,广州市荔湾区音乐家协会理事,中山市流行音乐协会电声乐专业委员会会长,珠江艾茉森签约讲师,广东省十大流行钢琴演奏家。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212830	吉他 A 班	苏兆强	18 岁以上 成人	16	星期二 9:00-10:30	750 元/30 课时 (50 元/次, 共 15 次)	以古典吉他教程使初学者的左右手自然放松弹奏, 结合自然科学发声方法学习民谣弹唱, 展现魅力。
212831	吉他 B 班	高兴文	18 岁以上 成人	16	星期二 19:00-20:30	750 元/30 课时 (50 元/次, 共 15 次)	掌握正确的民谣吉他的演奏姿势和基本的右手演奏技巧, 同时搭配左手基础和弦, 弹奏弹唱曲目或流行曲目
212832	单反摄影班	张鉴来	18 岁以上 成人	20	星期二 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	通过系统、专业的摄影系统课程学习、实操、交流与分享, 让学员对摄影有基本的了解与认识, 快速提高摄影技艺。提升美学修养。
212833	手机摄影 A 班	梁敬贤	18 岁以上 成人	20	星期五 19:00-20:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	无论是摄影小白或有一定基础, 无论年长或年幼, 我们一起把手机摄影进行到极致。课程将手机拍摄的功能、特点、拍摄技巧以及老师十多年的新闻媒体拍摄经验相结合, 与您一起提升摄影水平并分享人生的美。
212834	手机摄影 B 班	梁敬贤	18 岁以上 成人	20	星期日 9:00-10:30	598 元/26 课时 (46 元/次, 共 13 次)	
212835	粤剧班	胡梓琪	18 岁以上 女性	16	星期三 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	“粤剧是南国的红豆”, 这是周恩来总理生前对粤剧的高度评价, 本课程主要学习粤剧表演基本功, 进行“五功”手、眼、身、法、步的基础训练。了解粤剧表演的基本要素以及法则。

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

苏兆强(吉他): 毕业于广州星海音乐学院电吉他专业, 荣获广东省第三届吉他大赛民谣公开组冠军, 原创《飘色》、《炫彩》分别荣获中山市第二和第三届音乐舞蹈花会金奖, 现任中山吉他协会副会长, 中山音协电声乐协会副会长, 中山日报社电声乐队指导老师, 有着丰富的乐队实践与吉他教学经验。辅导“强音乐队”荣获 2017 年和 2019 年中山吉他大赛乐队组冠军, 2012 年全国吉他大赛乐队组亚军。

高兴文(吉他): 广东省流行音乐协会电声乐专业委员会培训部部长, 现任天使艺术琴行吉他教师、网易云音乐人、抖音音乐人、驻唱弹唱歌手。自幼学习单簧管, 后学习吉他指弹, 现主攻吉他弹唱。与大信、OPPO、华为等企业有长期合作关系, 表演实战经验丰富。

张鉴来(摄影): 中国摄影家协会会员、广东省摄影家协会理事、中山市文联兼职副主席、中山市摄影家协会主席、中国摄影著作权协会中山市首席代表, 2005 年编辑《婺源/张鉴来八人摄影作品集》, 并由岭南美术出版社出版, 作品《大地》获第 11 届中国国际摄影艺术展社会生活类金牌;《大地》在第 28 届国际摄联黑白两年展集体奖(成员之一)代表中国获 FIAP 银牌; 获得广东省摄影家协会颁发“广东摄影 50 年贡献奖”; 2011 年作品《九曲黄河》获得第 14 届中国国际摄影艺术展艺术类铜牌。

梁敬贤(手机摄影): 中山报业中新传媒《中山画刊》资深记者、媒体策划人, 广东省青年摄影家协会主席团成员, 中山市青年摄影家协会主席, 中山市青年摄影家协会妇联主席, 中山市摄影家协会理事, 中山市新闻协会会员, 中山市青年摄影家协会讲师团成员, 中山市南区良都社区党员教育志愿者讲师和良都社区青年智库成员, 中国摄影家协会北京函授学院 2018 年度优秀学员。

胡梓琪(粤剧): 2015 年毕业于广东粤剧学校, 著名粤剧表演艺术家林锦屏入室弟子, 现为广东香山粤剧团青年演员, 应工花旦行当, 曾担纲主演:《梦断香销四十年》《风月救风尘》《紫钗记》《十奏严嵩之写表》《猴王借扇》《表花》《白龙关》《唐伯虎点秋香》《隋宫十载菱花梦》《白蛇传之断桥》《游园惊梦》《活捉张三郎》等多部剧目。近年来曾多次受邀前往新加坡、马来西亚、智利和粤港澳等地区演出。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212836	布艺手作班	方惠娟	18岁以上成人	12	星期日 9:00-11:00	897元/34课时 (69元/次,共13次, 每次3课时) 材料在教师指导下 购买	以布艺为主结合拼贴布、植物拓印染、非遗工艺等传统手作,缝制布艺装饰画,创作杯垫、壶垫,香包挂饰,书签,胸针发饰等实用的技能技巧,运用到日常中的家居装饰和服装配饰,传承匠心,丰富生活情趣。
212837	中华刺绣班	周雪清 工作室	18岁以上成人	12	星期六 15:00-17:00	897元/34课时 (69元/次,共13次, 每次3课时) 材料在教师指导下 购买	以绣针引彩线,按设计的花样,在面料上刺缀运针,以绣迹构成纹样或文字,是我国优秀的民族传统工艺之一。可培养手工能力与专注力,把复杂的刺绣简单化,用一针一线绣出一幅幅精美佳作,认识刺绣之美。
212838	花艺班	曹艳群	18岁以上成人	16	星期三 18:30-20:45	1035元/30课时 (69元/次,共15次, 每次3课时) 花材在教师指导下 购买	通过系统花艺课程的学习,了解不同花艺流派,并掌握居家瓶插花养护技巧,并学习花礼花束、花篮插花、居家瓶插花等实用的送花礼与家居用花的设计与制作。
212839	园艺班	曹艳群	18岁以上成人	16	星期四 19:00-20:30	800元/32课时 (50元/次,共16次) 材料在教师指导下 购买	通过系统园艺课程的学习,了解家居园艺风格,并通过实际学习多肉植物种植与沙漠植物养护要点、草花风格盆栽制作及多年生草花养护与爆盆要点、新中式盆景制作及盆景养护要点等,让花草走入美好生活。
212840	家居收纳班	曹惠文	18岁以上成人	20	星期二 19:00-20:30 3月9日-4月27日	368元/16课时 (46元/次,共8次)	一套方法可以让你在短时间内掌握家居整理的收纳整理技术,而且操作简单,一旦整理不会复乱,让你更好地管理生活,活出自在的人生。
212841	科学饮食班	湛庆中	18岁以上成人	20	星期二 19:00-20:30 3月9日-4月27日	368元/16课时 (46元/次,共8次)	为广大朋友提供科学饮食,解决健康等问题,从吃、喝、运、睡、心五个方面,通俗易懂,从而帮到自己、家人、同事等等,让更多人健康快乐。

备注: 因成人班课程上课时间为3月6日至6月27日周二至周日,所以课程次数13到16次不等。

方惠娟(布艺手作): 毕业于广州美术学院,高级工艺美术师、广东十佳服装设计师、广东十大杰出青年服装设计师;广东服装设计师协会理事,中山工艺美术家协会会员。获第十一届少数民族传统体育运动会火种采集仪式、开幕式,采火使者礼服总设计师;广东省省长杯设计大赛作品《梦回春色》最佳设计奖;广东省“南粤杯”服装设计师职业技能大赛作品《白玫瑰》银奖。

周雪清(刺绣顾问): 从事刺绣30余载,中国农工民主党党员、中山市政协委员,高级(正高)工艺美术师、广东省工艺美术大师,中山职业技术学院教授,清绣坊·周雪清刺绣艺术工作室创始人,香山刺绣文化馆创办人。助教老师:罗杏玲、周巧丽、陈裁云,助理工艺美术师,周雪清老师亲传弟子,从事刺绣及刺绣培训工作5年。

曹艳群(花艺、园艺): 中山开放大学社区教育智库导师,北京大学景观设计学硕士,中山大学地理科学与规划学院学士,中级工程师。总共进行过数百场花艺培训课程,设计方面,师从景观设计大师俞孔坚教授(岐江公园设计师);花艺方面,于2019年师从中国传统花艺大师蔡仲娟教授学习中国传统花艺,师从日本华道草月流派花艺大师三宅智,学习空间花艺与东方古典花道;并系统学习西方花艺的基础课程和法式自然风课程。

曹惠文(家居收纳整理): 雅致生活会所创办人,致力于推广生活美学,倡导人们对生活的热爱和对美的追求,经营出既有实打实的生活技能又有灵性光辉的生活。家居收纳整理课程是雅致生活会所的系列课程之一,是一门实操型的技能课。2019年,向著名注册整理师、英国皇室传统管家术传承人周蜜老师学习,同时结合自己的实践,总结出一套简单易行的家居收纳整理方法。

湛庆中(科学饮食): 工商管理本科毕业,取得国家高级营养师、2016年体重管理师,获健康管理讲师、全国健康观念治疗讲师等资格证书。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212842	现代美妆 A 班	王炜珠	18 岁以上 成人	20	星期三 9:00-10:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次) 化妆工具在教师指导下 购买或自备	通过化妆手法及化妆品的配合来装扮个人, 既能达到增加个人的自信美也能促进社会交流, 体现礼仪精神。从学习基础化妆手法到整体妆面的完成, 全面性, 系统性, 针对性的打造适合您的职场妆约会晚会等妆容, 让您更增强对生活的热爱。
212843	现代美妆 B 班	梁莹	18 岁以上 成人	20	星期五 19:00-20:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次) 化妆工具在教师指导下 购买或自备	带领学员们识别“美妆”的误区, 透彻分析柜台中常见化妆品的优劣, 并掌握它的实际功效。既有系统的理论知识, 又有实用操作小技巧, 教会你适合自己的生活妆容, 科学地学习美妆知识, 轻松应对生活中的各种场合, 创造自己的美。
212844	茶艺 A 班	王露娜	18 岁以上 成人	16	星期四 8:40-10:10	800 元/32 课时 (50 元/次, 共 16 次) 材料费 30 元	植根于世界茶树之源的专业茶叶课堂: 真正学会泡好一杯中国茶, 了解茶学知识, 系统掌握泡茶技艺、技能。踏踏实实学足茶师所具备的基本功, 从无到有建立茶学知识体系。由浅入深学茶艺、茶知识。从茶的起源到茶树分类—制作—辨识—品饮—茶艺—茶席—茶会, 完全读懂六大茶类和茶艺、茶美学。
212845	茶艺 B 班	王露娜	18 岁以上 成人	16	星期四 10:20-11:50	800 元/32 课时 (50 元/次, 共 16 次) 材料费 30 元	
212846	茶修班	王露娜	18 岁以上 成人	16	星期六 15:00-17:00	897 元/34 课时 (69 元/次, 共 13 次, 每次 3 课时) 材料费 30 元	
212847	香道 A 班	朱婉霞	18 岁以上 成人	16	星期五 19:00-20:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次) 材料费 30 元	
212848	香道 B 班	朱婉霞	18 岁以上 成人	16	星期日 9:00-11:00	897 元/34 课时 (69 元/次, 共 13 次, 每次 3 课时) 材料费 30 元	

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

王炜珠(现代美妆): 中山市现美职业培训学校教学主任、中山市现美职业培训学校工会副主席、中山市现美职业培训学校高级化妆讲师、获得国家职业资格证书“高级化妆师”、文化行业专业能力等级证书艺术化妆师二级、文化行业专业能力等级评价考评员“艺术化妆师”方向、文化行业专业能力评价教学人才证书“艺术化妆”方向、获得中等职业学校教师资格证、获得广东省职业技能化妆大赛三等奖、“2018 亚洲小姐竞选”特邀化妆师、获得第一、二届“大湾区职业技能大赛”优秀奖, 中山多家政府机构、企业公司合作化妆讲师。

梁莹(现代美妆): 国家认证高级化妆师, 中山市广播电视台化妆造型师、国家认证纹绣师; 从事化妆行业 12 年, 具丰富皮肤管理及化妆造型知识。作品涉及平面、时装、婚纱、广告、舞台、T 台、电视及教学多个领域, 为中山的化妆行业培养出一批优秀的化妆师。2007 年-2008 年任职中山电视台化妆师。主要负责各电视主播妆面造型。2016 年 9 月-至今任职中山市广播电视台化妆师, 负责各电视主播妆面造型。

王露娜(茶艺): 国家高级评茶员、国家二级茶艺技师、国家茶艺考评员、茶艺培训高级导师, 岁月茶舍创始人之一, 中山市技师学院茶艺老师; 2017 年广东省茶艺师职业技能竞赛荣获银奖、第十届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获一等奖、第十一届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获亚军、第九届香山茶文化节传统服装秀大赛荣获亚军、最佳风采奖。从事茶行业多年, 具有丰富的茶会策划经验及茶事活动经验。

朱婉霞(香道): 国家高级香道师、首届“天香使者”荣誉获得者、太月香学体系研习者。师从北京太月香学创始人香学艺术家罗子杰老师, 长期研习中国非物质文化遗产“传统香品制作技艺”, 致力于传承、传播中国传统香文化。于 2018、2019 年受邀参加“全球外交官中国之夜”盛典, 向全球 157 个国家和地区外交官展示中华香礼。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212849	极塑瘦身 A 班	杨乐	18—45 岁	14	星期二、四 9:00—10:00 3月9日—4月27日	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	极塑瘦身, 主要帮助大家塑型, 减肥, 紧致肌肤, 提高肌肉力量和耐力, 提升心肺功能, 让你的身体充满活力和自信。
212850	极塑瘦身 B 班	杨乐	18—45 岁	14	星期二、四 10:20—11:20 3月9日—4月27日	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	
212851	极塑瘦身 C 班	杨乐	18—45 岁	14	星期二、四 9:00—10:00 5月6日—6月25日	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	
212852	极塑瘦身 D 班	杨乐	18—45 岁	14	星期二、四 10:20—11:20 5月6日—6月25日	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	
212853	乒乓球 A 班	梁锦辉	18 岁以上 成人 零基础	10	星期三 8:40—10:10	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	训练内容: 握拍方式, 正手反手击球动作, 重心转换, 步伐移动。 1. 初学者 主要学习击球的正手和反手基本动作还有发球教练发多球学员练习击球动作, 固定到一定程度开始和教练对打 2. 有一定基础的学员可以根据学员的现在的技术动作调整训练计划
212854	乒乓球 B 班	梁锦辉	18 岁以上 成人 零基础	10	星期三 10:20—11:50	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	
212855	乒乓球 C 班	梁锦辉	18 岁以上 成人 零基础	10	星期五 8:40—10:10	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	
212856	乒乓球提高班	梁锦辉	18 岁以上 成人 有基础	10	星期五 10:20—11:50	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	
212857	球瑜伽班	何梦兰	18 岁以上 成人	20	星期三、五 9:00—10:00	1426 元/62 课时 (46 元/次, 共 31 次)	主要针对腹部, 背部, 腰部等主要部位, 练习时要配合缓慢, 有节奏的呼吸进行伸展, 挤压等动作, 令肌肉得到有效的按摩, 放松, 消耗脂肪的功效, 同时也是一种提高专注能力, 减轻精神压力, 增强四肢和脊椎的承受的耐力。
212858	哈他瑜伽班	袁彩凤	18 岁以上 成人	20	星期三、五 19:00—20:00	1426 元/62 课时 (46 元/次, 共 31 次)	针对办公室人群的肩腰疼痛、体态不正、含胸驼背、身体柔韧性差、需要减肥塑身的人群。促进血液循环、增强抵抗力、改善睡眠、使关节更加灵活自如。通过瑜伽呼吸消除紧张、平静内心。

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

杨乐 (极塑瘦身): 健美操国家二级教练员, 国家二级健美裁判, CTS 小团课认证教练, 擅长各类有氧操类的舞蹈编排和教学。

梁锦辉 (乒乓球): 前肇庆市端州区体校乒乓球教练, 从事乒乓球教学多年有丰富的教学经验, 曾三次荣获中山市乒乓球优秀教练员奖。培养的多批学生、广东省及中山市各项比赛的优异成绩, 为中山市培养了一批又一批乒乓球优秀苗子。

何梦兰 (球瑜伽): 2015 年毕业于喜缘瑜伽高级导师培训学院, 获得 IRSC 高级瑜伽导师认证证书、国家职业资格认证私人教练, 2018 年获得空中瑜伽、轮瑜伽高级认证导师证书, 阿斯汤加国际授权导师 Robin 亲授弟子, 现任恒动力健身俱乐部团课及私人教练。

袁彩凤 (哈他瑜伽): 2015 年毕业于优雅瑜伽高级导师培训学院, 获得 OM 国际瑜伽联盟初、中、高级瑜伽导师资格认证, 17 年获得融普拉提, 刘希芳维密瘦身培训认证导师证书, 19 年获得静雅产后修复导师协会认证教练资格证书, 现任女子健身工作室瑜伽小班课以及私人教练。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212859	太极基础 A 班	温振雄	18 岁以上成人	16	星期二 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	主要学习传统杨氏太极拳二十四式, 难度较低, 无基础习练者也能以最短时间初步感受太极拳的精妙。在练习中调整身体内部平衡, 增强心肺功能, 缓解关节疼痛, 改善亚健康状态。
212860	太极基础 B 班	温振雄	18 岁以上成人	16	星期五 8:40-10:10	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	
212861	太极提高 A 班	温振雄	18 岁以上有基础	16	星期五 10:20-11:50	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	逐步丰富太极拳内涵, 学习养生桩功, 修正之前练习过程中的不足, 加深对拳架的理解, 培养每天坚持练习的习惯。让太极拳融入到日常生活中去。
212862	太极提高 B 班	温振雄	18 岁以上有基础	16	星期日 8:30-10:00	598 元/26 课时 (46 元/次, 共 13 次)	
212863	女子防身术班	杜万勇	18—45 岁	16	星期三 19:00-20:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	女子防身术是以传统武术为基础结合现代搏击理念, 简单直接一招制敌, 让弱小者以巧取胜, 在突发事件中人的生命财产遇到威胁时, 不拘形式, 防身自卫快捷实用。
212864	普拉提班	李翠	18 岁以上成人	20	星期二 19:00-20:00	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动, 具有神奇的组合运动系统疗法, 融合了瑜伽, 太极, 形体芭蕾的理念和训练方式; 能改善血液循环, 提高心肺功能, 缓解压力, 加强消化功能, 增长力量, 紧实肌肉, 改善体态。
212865	运动理疗班	李翠	18 岁以上成人	20	星期五 19:00-20:00	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	针对长期伏案工作人群, 肩颈腰背劳损僵硬、颈椎强直、“富贵包”、腰椎间盘突出等问题, 运用解剖学知识及理疗原理, 配合弹力带等辅助工具, 进行针对性训练, 改善高低肩、驼背、脊柱侧弯、酸痛等等问题。
212866	跆拳道班	谢思茂	18—50 岁	16	星期四 19:00-20:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	跆拳道文化及礼仪介绍、关节活动及柔韧拉伸的方法、基础动作的讲解与动作示范(基础拳法、基础腿法、步伐)、实战基础攻防。

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

温振雄(太极): 师从中国太极拳名家杜万勇老师, 杨氏太极拳第七代传人。先后习练截拳道, 杨氏太极拳, 曾获第十四届香港国际武术大赛推手对抗 70kg 第一名; 佛山市首届太极推手邀请赛 75kg 第一名; 2017 年广东省武术锦标赛太极拳青年组第二名; 广东省第十届武术精英大赛太极拳金奖。

杜万勇(女子防身术): 自幼习武, 中国武术协会会员, 中国武术青年名家, 国际太极拳冠军。杨氏太极拳第六代传人, 府内派太极第七代传人, 杨氏太极小架第六代传人, 梁氏八卦掌第五代传人, 赵氏擒拿第二代传人, 残拳第四代传人。有着二十多年的丰富教学经验, 培养了大批全国冠军, 国际冠军, 实战高手。弟子学生遍布全国、世界各地、为传播中国传统武术作出重要贡献。

谢思茂(跆拳道): 2017 年毕业于广东体育职业技术学院跆拳道专业, 社会体育指导员(跆拳道) 五级, 跆拳道黑带三段, 获得 2015 增城市第一届大学生跆拳道邀请赛男子 63kg 第一名、获得 2015 “全名健身日” 增城市跆拳道邀请赛男子 62kg 第一名、获得 2014 广东省跆拳道精英赛男子青成年 67kg 第三名、获得 2011 广东省跆拳道冠军挑战赛专业男子 55kg 第三名

李翠(普拉提、运动理疗): 从业时间 3 年, 曾经多次在各大培训机构培训学习, 持有哈他瑜伽证书、维密体雕认证、孕产恢复课程证书、刘云杰普拉提证书, 擅长: 哈他瑜伽、肩颈腰理疗、普拉提大器械。

舞蹈类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212867	健身舞 A 班	蔡博友	18 岁以上成人	20	星期二、四 19:30-20:30	1426 元/62 课时 (46 元/次, 共 31 次)	在音乐的伴奏下, 以身体练习为基本手段, 以有氧运动为基础, 达到增进健康、塑造形体和娱乐身心。尤其对减肥, 改善体态, 提高协调性和韵律感有良好的效果。
212868	健身舞 B 班	易玲	18 岁以上成人	20	星期三、五 9:00-10:00	1426 元/62 课时 (46 元/次, 共 31 次)	
212869	综合瘦身舞 A 班	杨乐	18 岁以上成人	16	星期三 9:00-10:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	主要以健身操, 尊巴, 搏击、舞蹈和自重力量来提升形体和气质, 达到塑型减肥, 紧致肌肤, 提高肌肉力量和耐力, 提升心肺功能, 让你的身体充满活力和自信。
212870	综合瘦身舞 B 班	杨乐	18 岁以上成人	16	星期五 9:00-10:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	
212871	形体舞 A 班	向静	18 岁以上成人	16	星期二 9:00-10:30	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	形体舞蹈是形体修塑和舞蹈的结合, 使身体肌肉更有弹性, 线条更美, 动作舒展, 同时也锻炼协调性, 提升肢体美感。舞蹈则是通过肢体动作表达思想内涵。课程通过合理的、科学的身体训练, 达到增强体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的能力。
212872	形体舞 B 班	向静	18 岁以上成人	16	星期四 9:00-10:30	736 元/32 课时 (46 元/次, 共 16 次)	
212873	形体舞 C 班	梁文挺	18 岁以上成人	16	星期二、四 19:00-20:30	1426 元/62 课时 (46 元/次, 共 31 次)	提高身体协调性, 让肢体更柔软, 姿态更优美。经过系统的练习后, 除了身体的改变, 形体课堂练习还能提高对音乐的理解、对美的感悟, 能让人更好的理解美和感受美, 是培养气质、陶冶情操的良好选择。
212874	拉丁舞 A 班	刘文杰	18 岁以上成人	16	星期三 8:40-10:10	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	从伦巴舞的基础知识, 舞种风格特点, 舞蹈基本原理, 舞蹈基本步伐, 舞蹈基本组合依次教学和练习, 帮助学员掌握伦巴舞。感受国标舞魅力。
212875	拉丁舞 B 班	刘文杰	18 岁以上成人	16	星期三 10:20-11:50	690 元/30 课时 (46 元/次, 共 15 次)	

备注: 因成人班课程上课时间为 3 月 6 日至 6 月 27 日周二至周日, 所以课程次数 13 到 16 次不等。

蔡博友(健身操): 从事健身工作 20 余年, 毕业于亚洲体育-亚洲健身学院, 国家职业健身教练资格认证、中国健身运动科学高级教练认证、亚洲健身学院 ssj 形体爵士认证教练、亚洲健身学院 FOC 中国风健身操认证教练、专长: 极速瘦身 形体·塑造 爵士舞蹈。

易玲(健身操): 女子健身工作室创始人, 国家一级健美操教练员, 裁判员、国家一级健美裁判、1NT 小团课认证教练、美国加州养生学院认证瑜伽导师; 擅长各类有氧操, 时尚舞蹈的编排和教学。

杨乐(综合瘦身): 健美操国家二级教练员, 国家二级健美裁判, CTS 小团课认证教练, 擅长各类有氧操类的舞蹈编排和教学。

向静(形体舞): 毕业于华南理工大学舞蹈专业, 在校期间曾获得“第三届”桃李杯舞蹈大赛优秀奖。中国舞蹈家协会优秀教师, 毕业后从事舞蹈事业多年, 具有丰富的教学经验, 深受学员们的喜爱, 参赛的节目都获得金奖和银奖的好成绩。

梁文挺(形体舞): 毕业于广州体育学院舞蹈表演(现代舞与爵士舞专业); 现代舞者、编导; 北京当代芭蕾舞团人才库演员; 原 203Y 舞蹈剧场签约导师。入选国家艺术基金芭蕾舞人才培养项目; 2020 年参加广东省花会参演作品《我在海边长大》荣获金奖。

刘文杰(拉丁舞): 毕业于赣南师范大学体育表演专业, 后实习和进修于北京舞蹈学院及北京舞韵舞蹈专修学校, 在学生期间多次获得全国全省各级赛事大学生组冠军, 持有国家级社会体育指导员证书以及 CBDF 拉丁舞教师资格证, 从事拉丁舞教育 6 年, 所授学生参与各类省市赛事均取得优异成绩。

舞蹈类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
212876	健康养生舞班	逯琨	18岁以上成人	20	星期三 9:00-10:30	750元/30课时 (50元/次,共15次)	健康养生舞以人体的穴位、经络、阴阳、心肝脾肺肾五脏为出发点,把中医养生的理念和舞蹈结合起来,从而达到健康养生的目的。
212877	女性魅力提升班	黄景文	18岁以上成人	16	星期二 10:20-11:50	690元/30课时 (46元/次,共15次)	让人对你过目不忘的5大秘诀,8步法回归女人的天性,如何在小萝莉和御姐角色中无缝切换,助你成为生活与工作中的高情商沟通达人,学习中华古典礼仪、国际社交礼仪、西方贵族礼仪。
212878	优雅仪态班	萧雪文	18岁以上成人	16	星期五 9:00-10:10	736元/32课时 (46元/次,共16次)	从体态、仪态、神态、心态、生命状态层层递进,让没有任何舞蹈基础的学员,通过专业系统的训练,也能在短期内改善体型,拥有舞蹈演员般的优雅气质,由内而外绽放自己。
212879	抖音流行舞班	崔红霞	18岁以上成人	16	星期四 9:00-10:30	736元/32课时 (46元/次,共16次)	洗脑歌曲+简单舞蹈,这类短视频深受大家热捧,在快速学习流行舞蹈的同时,除了锻炼身体,也能满足发朋友圈的愿望。
212880	中老年模特基础班	杜锦凤	18岁以上成人	20	星期四 8:40-10:10	736元/32课时 (46元/次,共16次)	您将会学懂一些简单的形体.礼仪.模特儿步伐。过程中将会提升您优雅.自信.气质与美丽;为您的生活增添更多健康、时尚、乐观向上的生活元素。
212881	中老年模特提高班	杜锦凤	有基础或原学员	20	星期四 10:20-11:50	736元/32课时 (46元/次,共16次)	
212882	爵士舞班	李仟仟	18岁以上成人	16	星期四 9:00-10:30	736元/32课时 (46元/次,共16次)	一种充满动感的热情奔放、充满青春跃动感受的多元化节奏型舞蹈。传授爵士舞基础,形体拉伸与塑造,结合成品编排,让学员心灵及身体去感受,将舞蹈化为艺术表现出来。

备注:因成人班课程上课时间为3月6日至6月27日周二至周日,所以课程次数13到16次不等。

逯琨(养生舞):舞蹈编导本科毕业,中山市志愿者总队舞蹈总编导、中山市青年导演。从事舞蹈培训、编导、导演等工作。曾获首届全国校园舞蹈大赛双人舞银奖、山东省校园舞蹈比赛一等奖、中山市“同一片蓝天”群舞银奖等等。2016年为中山市创编十套广场舞,同年为中山市文化志愿者创编的广场舞《真的不容易》荣获广东省音乐舞蹈花卉银奖。2017被中山市精神文明办授予“学雷锋志愿服务先进典型”最美志愿者称号。中国舞蹈家协会“健康养生舞”金牌教师。

黄景文(女性魅力提升):师从中国人民大学国际关系学院金正昆教授(中国当代礼仪第一人),环球风尚联盟特约礼仪师、华服礼仪大赛礼仪总导师、中国儿童/青少年礼仪高级讲师、美国行业协会ACI高级礼仪讲师、教育部职业类院校公关礼仪教师、英国王室礼仪学院BSE荣誉礼仪师、英国王室御用礼仪培训师Philip Sykes亲传弟子,中华古典礼仪学术委员会中山地区城市院长。中山多所高校特聘礼仪老师,上百场企业与政府部门礼仪内训,多年经验总结的教学体系和创新的教学理念。

萧雪文(优雅仪态):优雅仪态讲师,擅长形体—矫正不良体态,雕塑优雅体态曲线。仪态—修长挺拔的站姿、高贵优雅的坐姿、婀娜多姿的步态、魅力女神的眼神、微笑、表情及日常生活的优雅美态,打造女人魅力之美,气质之美。以清新自然而不失典雅,朴实温和而不失严谨的授课风格,细致专业的授课方式传播优雅仪态课程。

崔红霞(流行抖音舞):市妇儿中心专职舞蹈教师,中国舞蹈家协会考级注册教师,从事少儿舞蹈教学十多年,编创的舞蹈在广东省岭南舞蹈大赛荣获银奖、铜奖、少儿舞蹈花会金奖、最佳编导奖。

杜微凤(中老年模特):2015年组队带领旗袍队兼舞蹈队,多次参加公益活动和比赛,荣获“东区建设者”荣誉称号。获得的荣誉主要有:2015-2019年连续在中山市东区3.8妇女节表演中获奖、2019年10月获中山市新力翡翠湾首届“新力杯”广场舞大赛优胜奖和人气奖第一名、2019年10月获东区好声音“歌伴舞”优秀奖、2019年12月获珠海“纪念人民音乐家冼星海80周年珠澳汇演”优秀奖。

李仟仟(爵士舞):中国舞蹈家协会街舞委员会师资教师、中国舞蹈家协会街舞委员会注册舞蹈教师、中山岐舞CGS街舞专业培训机构明星导师,2019年市民大舞台齐舞比赛第三名作品《心魔》编导,2019年“广东省大学生健美操啦啦队锦标赛”街舞分类齐舞全省第八名。