

上海交大老年大学2026年春季课程信息

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。2026年春季学期：2026年3月9日---2026年6月28日

健康养生

课程编号	课程名称	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603001	学中医知健康(四)	张素东	304室	300	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）
202603002	芳香疗愈:身心同调	王宏兵	304室	800（校内退休职工补贴价450）	周二 上午 8:30-10:00	学员将全面了解芳香疗愈的知识和技能，熟悉常见芳香植物和精油的特性与使用方法。能够根据不同季节和自身需求，运用芳香疗法进行身体保养和情绪调节。在家庭生活中，学会利用芳香疗法解决实际问题，增强自身的身心健康，提升生活的幸福感和满意度。上14次课。学费含基础材料费。
202603003	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、透毒托毒、促进肌体新陈代谢、提高免疫功能。
202603004	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。
202603005	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。
202603006	中医实用保健	陈云财	304室	300	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。
202603007	中医食疗保健	陈云财	304室	300	周三 下午 2:40-4:10	
202603008	西医保健(四)	孙才坚等	303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。
202603009	艾灸保健操作(三)	缪礼虹	304室	300	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）

科学素养

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603010	AI与智慧生活	唐俊华	303室	450	周一 下午 1:00-2:30	本课程聚焦 AI 实用应用，涵盖 DeepSeek、豆包等工具使用，涉及生活助手、智慧出行、就医、反诈及照片修复、视频剪辑等场景，系统教学助力轻松掌握 AI 技能，便捷生活。上14次课。
202603011	智能手机应用	翁雷生	303室	300	周三 上午 8:30-10:00	学习智能手机上的常用软件使用、网络防骗、网购流程与AI应用入门。
202603012	AI创作与专业实践	叶文韬	304室	800（校内退休职工补贴价450）	周四 上午 8:30-10:00	帮助学员了解人工智能的基本概念、应用场景与使用方法，让学员能在日常生活中熟练使用AI工具。课程内容涵盖文本创作、音乐创作、图像处理，在实践中兼顾趣味性、实用性与启发性，以“轻体验+理解原理+生活应用”为主。上14次课，含移动教学。
202603049	PS入门到提高创意	陈小德	钉钉网	300	网课：周三 上午 9:00-10:30	周三上午，3月11日开始上课。本课程线上授课，学习Photoshop软件对数码照片（含手机照片）进行后期处理，从入门到提高到创意。线下安排见面咨询实践，拍摄与后期相关的前期素材。

朗诵表演

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603013	艺术语言表演	张冰	101室	350	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。需线下到办公室报名，面试录取。（单周上课）
202603014	朗诵艺术研修	胡萍	304室	350	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。不招新生。（双周上课）
202603015	诵读艺术高级(三)	梁辉	304室	350	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。不招新生。
202603016	朗诵艺术中级（一）	李洁	304室	310	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
202603017	古陶瓷品鉴研修	李欣	303室	300	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。
202603018	史记选读(五)	伍伟民	304室	330	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。
202603019	茶艺文化(三)	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）
202603020	中国古典名著赏析(四)	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。
202603021	外国文学名著赏析(四)	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。
202603022	古文观止精讲(五)	邓军	钉钉网	300	网课：周五 下午 1:30-3:30	周五下午，3月13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
202603023	钢琴趣味初级(二)	马晶晶	钢琴房	420	周一 上午 8:30-10:00	基础已稳,巴斯蒂安成人进阶班,精准攻克技巧瓶颈,让指尖旋律更具质感。
202603024	钢琴趣味初级(一)	马晶晶	钢琴房	420	周一 上午 10:10-11:40	专业指导,分级进阶巴斯蒂安成人班聚焦指法精进,帮你实现会弹到弹好。
202603025	钢琴高级(一)	陆善骁	钢琴房	450	周一 下午 1:00-2:30	莱蒙.30, 599.70, 另选修大汤和教程内容。
202603026	钢琴中级(一)	陆善骁	钢琴房	420	周一 下午 2:40-4:10	599.25, 拜厄.45, 另选修大汤和教程内容。
202603027	二胡演奏(五)	徐新华	404室	310	周二 上午 8:30-10:00	学习二胡理论知识及中级曲目。需有二胡基础。
202603028	二胡表演(五)	徐新华	404室	310	周二 上午 10:10-11:40	个别与集体辅导相结合。增强学员跟伴奏的能力。需有二胡基础。
202603029	钢琴研修(二)	胡慈舟	钢琴房	450	周二 上午 8:30-10:00	《车尔尼849》中下
202603030	钢琴高级(二)	胡慈舟	钢琴房	450	周二 上午 10:10-11:40	《车尔尼599》65条左右
202603031	钢琴中级(三)	胡慈舟	钢琴房	420	周二 下午 1:00-2:30	《车尔尼599》25条左右
202603032	钢琴初级(一)	胡慈舟	钢琴房	420	周二 下午 2:40-4:10	适合零基础学员,根据成年人钢琴学习特点设置教材和曲目,第一学期结束能弹会一首以上简单的表演性曲目,教材《拜厄》NO.1,《故乡的亲人》一曲三弹。
202603033	钢琴演奏高级(一)	马晶晶	钢琴房	450	周三 上午 8:30-10:00	高级班深耕练习技巧提升乐曲情感演绎,练出硬功底,帮你实现会弹到精通的蜕变。
202603034	钢琴名曲初级(二)	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,以及不同风格时期的经典作品。涵盖独奏与四手联弹,兼顾独奏与协作的互动趣味。作品跨度大致在3-5级左右的程度。
202603035	钢琴名曲中级(二)	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,并且想要提升和掌握专业科学练习方法,优化乐感,深入了解作品和拓展音乐视野的学员。学习弹奏不同风格时期的经典作品,涵盖独奏与四手联弹,作品跨度大致在4-7级左右。
202603036	快乐钢琴入门(一)	王梦真	钢琴房	420	周四 上午 8:30-10:00	本课程专为成人零基础学员设计,课程选用《菲伯尔成人钢琴教材》,精选多首世界经典音乐作品并改编为简易版本,助力学员在夯实基础技能,领略音乐魅力。
202603037	钢琴演奏中级(一)	王梦真	钢琴房	420	周四 上午 10:10-11:40	本课程专为学琴2年以上的学员定制,精选不同时期风格作曲家的原版及改编经典作品,沉浸式领略古典、浪漫等多元音乐风貌。课程将同步多种弹奏技巧,建立艺术审美,在指尖流转间解锁钢琴演奏的更多可能。
202603038	钢琴中级(二)	王慧法	钢琴房	420	周四 下午 1:00~2:30	《约翰汤普森现代钢琴教程》第二册以及《哈农》指法练习为基本功练习,搭配如:理查德克莱德曼等耳熟能详的简易钢琴名曲学习!目标为提高演奏表演技能!
202603039	钢琴初级(二)	王慧法	钢琴房	420	周四 下午 2:40-4:10	《约翰汤普森现代钢琴教程》第一册为基本功练习,配合简易版钢琴名曲练习弹奏!夯实基础,后阶段使用《哈农》手指练习提高弹琴基本功!
202603040	钢琴名曲提高(二)	周逸文	钢琴房	450	周五 上午 8:30-10:00	提升演奏技术,加深音乐理解,扩充名曲曲库,自信演奏。
202603041	钢琴名曲初级(二)	周逸文	钢琴房	420	周五 上午 10:10-11:40	从优美典雅的旋律,到耳熟能详的曲目,每一首都都是钢琴爱好者不可错过的经典。
202603042	钢琴演奏高级(二)	戴荣炜	钢琴房	450	周五 下午 2:40-4:10	练习曲:车尔尼849第5首;乐曲:肖邦《降E大调夜曲》(9之2)

摄影创作

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603043	摄影眼的学习训练(三)	邬勇康	304室	320	周一 上午 10:10-11:40	摄影眼的学习与训练(三)是前二个学期的延续,课程的重点是帮助摄影爱好者通过画面元素传递信息、情感交流的视觉表达系统、提高“视觉沟通”的技巧。
202603044	摄影眼的学习训练(二)	邬勇康	303室	300	周一 下午 2:40-4:10	摄影眼的学习和训练(二)将从光影语言与视觉要素、画面构建与视觉权重、摄影的二维与三维、从拍照到摄影三变量等方面介绍摄影眼学习训练的路径和方法。
202603045	人物风光影棚拍摄与特技	陈小德	303室	300	周三 下午 1:00-2:30	本课程着重学习人物风光摄影以及影棚人像高调低调、闪光灯和长亮灯不同的多种布光以及影棚拉絲摇摄、频闪、多曝拍摄,另学习一些风光人物的特技拍摄。
202603046	手机摄影与修图	陈小德	303室	300	周三 下午 2:40-4:10	本课程讲授各类手机的拍摄操作和摄影技艺,如摄影用光、摄影构图,学习风光、人物、夜景、花卉、建筑、影棚等各类拍摄与体验。另学习用手机进行后期修图,如美图秀秀、剪映等。(含AI工具修图)
202603047	纪实摄影(六)	朱良城	304室	320	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。
202603048	相机设置与应用	姜锁根	304室	300	周六 下午 1:00-4:10 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)

书法绘画

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603050	基础速写(四)	陈暘	303室	310	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)
202603051	国画人物基础(四)	陈暘	303室	310	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)
202603052	小写意花鸟画	周函方	303室	310	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)
202603053	山水画	顾欣	303室	310	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)
202603054	行书中级(六)	毛节民	钉钉网	310	网课: 周一 上午 8:30-10:00	周一上午, 3月9日开始上课。上16次课。学习《蔡襄行书》。
202603055	隶书中级(三)	毛节民	钉钉网	310	网课: 周一 上午 10:10-11:40	周一上午, 3月9日开始上课。上16次课。学习《礼器碑》。
202603056	行楷(二)	赵雅妮	钉钉网	290	网课: 周一 下午 1:00-2:30	周一下午, 3月9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。
202603057	书法临创(六)	张信	钉钉网	310	网课: 周二 上午 8:30-10:30	周二上午, 3月10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。
202603058	大写意花鸟画中级(四)	陈婷婷	钉钉网	280	网课: 周二 上午 8:30-10:00	周二上午, 3月10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。
202603059	没骨画初级(四)	陈婷婷	钉钉网	280	网课: 周三 上午 10:00-11:30	周三上午, 3月11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。
202603060	隶书	张信	钉钉网	300	网课: 周五 上午 8:30-10:30	周五上午, 3月13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。
202603061	工笔画初级(六)	张银玲	钉钉网	280	网课: 周五 下午 1:30-4:40 双	周五下午, 3月20日开始上课, 上8次课, 双周上课。主要学习工笔花鸟画的各种表现技法。(双周上课)
202603062	水彩画	陈造容	钉钉网	280	网课: 周五 下午 1:00-4:10 单	周五下午, 3月13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。(单周上课)

舞蹈拳操

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603063	交谊舞初级(二)	孙智慧 秦金华	老龄 多功能 厅	310	周一 上午 8:30-10:00	学习舞厅伦巴, 舞厅四步。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。
202603064	交谊舞提高(二)			310	周一 上午 10:10-11:40	学习华尔兹、桑巴。掌握舞步的节奏, 提高舞伴之间的协调性以及稳定的架型。
202603065	42式太极拳(上)	瞿金伟	204室	320	周一 下午 1:00-2:30	42式太极拳以杨式太极拳为基调, 融合陈式、吴式、孙式太极拳的动作精华, 兼具传统性与现代性, 适合竞赛和健身需求。
202603066	85式太极拳(上)	瞿金伟		300	周一 下午 2:40-4:10	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。
202603067	健身舞(六)A班	刘萍	老龄 多功能 厅	310	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。
202603068	健身舞(六)B班	刘萍		310	周二 下午 2:40-4:10	
202603069	中国古典舞基础(七)	张晓英	204室	310	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。
202603070	中国古典舞(二)	于卉婷	204室	310	周四 上午 8:30-10:00	学习中国古典舞的基本元素, 学院派身韵组合, 以及剧目作品。年龄75周岁以下。
202603071	中国古典舞(一)	于卉婷	204室	310	周四 上午 10:10-11:40	学习中国古典舞的基本元素, 学院派身韵组合, 以及剧目作品。年龄75周岁以下。
202603072	中国舞A班	孙曼琳	204室	310	周四 下午 1:00-2:30	热身, 舞蹈基础形体训练。学习当代舞。
202603073	中国舞B班	孙曼琳	204室	310	周四 下午 2:40-4:10	
202603074	中国舞表演班	孙曼琳	204室	310	周五 下午 1:00-2:30	

形体艺术

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603075	服饰形体艺术(四)	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。适合喜欢时装表演的学员报名学习。
202603076	时装表演(四)	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。不招新生。
202603077	时装形体初级(四)	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。
202603078	时装形体提高(四)	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。
202603079	时装艺术中级(一)	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。
202603080	时装艺术特色	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。
202603081	时装艺术	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, 3月10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
202603082	声乐表演(六)	祁保忠	404室	310	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。
202603083	合唱基础(六)	祁保忠	404室	310	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。
202603084	声乐艺术高级(一)	罗依琪	404室	310	周一 下午 1:00-2:30	原正式学员, 不招新生。
202603085	声乐艺术研修(一)	罗依琪	404室	320	周一 下午 2:40-4:10	原正式学员, 不招新生。
202603086	声乐中级(二)	郑向静	404室	310	周二 下午 1:00-2:30	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。
202603087	声乐高级(一)	郑向静	404室	310	周二 下午 2:40-4:10	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。
202603088	发声与歌唱	秦路	404室	320	周三 上午 10:10-11:40	本课程面向歌唱爱好者、初学者通过美声发声技巧提升声音表现力, 通过科学训练体系, 帮助学员掌握发声技巧、改善音质, 提升歌唱能力与舞台表现力。
202603089	声乐入门(四)	邵虹	404室	310	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。
202603090	艺术歌曲演唱(四)	邵虹	404室	310	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。
202603091	声乐艺术研修(二)	罗依琪	404室	320	周四 下午 1:00-2:30	原正式学员, 不招新生。
202603092	交响音乐鉴赏(三)	胡企平	101室	310	周五 下午 1:00-2:30	本课程鉴赏32部中外名曲, 色彩丰富的交响乐(Symphonia) 名作。
202603093	电影音乐欣赏(四)	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。上12次课。
202603094	五线谱与乐理(二)	张沁	303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。
202603095	五线谱与乐理(一)	张沁	303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。
202603096	声乐研唱(通俗)	赵胤先	404室	310	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。
202603097	声乐研唱(美声)	赵胤先	404室	310	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。
202603098	声乐演唱(六)A班	祁保忠	闵行校区: 光明体育场	300	闵行校区: 周五 下午 12:30-2:00	周五下午, 3月13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。
202603099	声乐演唱(六)B班	祁保忠	闵行校区: 光明体育场	300	闵行校区: 周五 下午 2:10-3:40	
202603100	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, 3月11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。
202603101	英语金曲演唱高级(二)	余磊	钉钉网	280	网课: 周五 上午 9:30-11:30	周五上午, 3月13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。
202603102	英语金曲演唱进阶(二)	余磊	钉钉网	280	网课: 周五 下午 1:30-3:30	周五下午, 3月13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
202603103	欢乐美语(八)	忻元洁	303室	300	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。
202603104	旅游英语(一)	王道英	303室	320	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。
202603105	走遍美国(六)	王道英	303室	320	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。

文化技艺

课程编号	课 程	教师	教室	学费	时间	课程简介
202603106	编织技艺(三)	朱霞铭	304室	300	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)