



包头职业技术学院
Baotou Vocational & Technical College

老年大学

包头职业技术学院
2025年春季招生简章



酬勤 厚德载物

天道

汪渭苑

惟德动天，无远弗届。

满招损，谦受益，时乃天道。

天行健，

君子以自强不息；

地势坤，

君子以厚德载物。

学院简介

包头职业技术学院老年大学始建于2007年，办学之初，致力于为包头职业技术学院的退休职工成为新时代“三有”老人（即老有所依、老有所学、老有所为）提供教育教学服务。2023年9月学院投资23万元对800平米的教学场地进行整体升级改造，成为包头首家由内蒙古教育厅、内蒙古开放大学认定的专业化、正规化教学点，2024年3月开始面向社会招生办学。在此期间，学院聘请校内外各专业领域的金牌教师，他们全部来自于全国知名高校的优秀硕士或本科毕业生，教师们针对地区特色和中老年人群特点，打造出一系列专业化的品牌课程。

包头职业技术学院老年大学始终坚持贯彻执行党和国家终身教育工作的方针、政策；坚持办学宗旨与理念社会化、办学体制与机制多元化、教学设计与内容按需化、教学方法与手段先进化等原则；遵循“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”的办学宗旨；为普及老年继续教育、满足学习者多样化终身学习、文化养老提供一个优质平台。





招生类别及教师介绍

包头职业技术学院老年大学2025年春季学期计划开设声乐类、体育保健类、舞蹈类、书法、生活应用类、形体美学共6个类别、14个班级，计划招生500人。

2025年春季，学校将继续坚持公开、公平、公正的原则开展招生工作。请各位学员务必认真阅读本招生简章，并根据招生方案报名。

一、开学及教学时间

2025年春季包职院老年大学将于2025年2月24日（周一）正式开学，2025年6月15日学期结束。本学期教学时间共16周，每个班级每周上1次课，法定节假日放假，如有调整将在学校“教师群”“班长群”“班级群”，及时予以通知。

上课时间：

上午9:00-11:00，下午14:30-16:30。

学校开门时间：

上午8:30-11:30，下午14:00-17:00。

二、招生对象及条件

凡居住在包头地区女45周岁以上、男50周岁以上，身体健康，能坚持正常上课的中老年朋友均可报名。出于安全考虑，学校原则上不招收80岁以上的学员，个别身体状况良好、确需上学的，由子女陪同，凭本人及子女身份证原件到学校申请，填写高龄学员入学承诺书，经学校批准后办理入学手续。

三、报名缴费要求

请认真阅读各学科的课程安排及报名缴费要求，一经报名交费，无特殊情况不得转班、退费。新生请结合自身情况注意选择班级的层级，避免因插班学习导致跟不上教学进度。

1.报名缴费时间

报名时间为2025年1月20日-2月28日（工作日）。

2.报名缴费地点

开学第一节课请携带本人身份证现场缴费，报名点在包职院老年大学办公室。（呼得木林大街12号五二研究所对面）

3.报名缴费流程

扫报名二维码链→选择所学学科→报名完毕等候开课→进入包头职业技术学院公众号→点击页面右下方学生缴费→填写学号→进行缴费→自行打印缴款收据。



四、收费标准及有关事项

学员收费标准：基础班200元/人/学期；研修班、表演班、合唱班260元/人/学期；学习所需教材、工具、材料、复印、习练服装、器材等费用自理。

如因特殊情况，教学时间不满15次课，所交学费不退，也不再延期补课，无故不来上课的不予退费和延期补课。报名人数舞蹈厅不满30人的班级，小教室不满20人学校保留撤班的权利，一旦撤班全额退费。

开学因疾病不能到校上课的（需提供住院证明）或因报名人数不足撤班的学员，在第一周携带身份证、缴款收据到报名处申请办理退费，过期不再办理。除上述情况外，一律不予退费。

退费流程：

填写退费申请表→提供个人账户信息（户名、银行卡号、开户行、开户行行号）→学院财政处审核→退还到申请人所提供的账户

注：因缴费时直接缴入非税系统中，退费费用需等待财政部门审核，无法即时到账，流程较为复杂，请各位学员耐心等待。

五、入学须知

- 1.学员要爱党、爱国、爱校，自觉做一名传递正能量的合格学员。
- 2.学员开学在所报的专业班级上课。不得随意串班听课，不得带人听课，一经发现取消学籍；不得带小孩、宠物进教室；酒后不得来上课。
- 3.学员应根据自己当日的身体状况决定是否上课；上课时如感到身体不适可自行休息，如遇突发情况应及时通知紧急联系人。
- 4.来学校途中和在校期间均应遵守乘车及交通安全规则，注意自身安全；雨雪天气要小心路（地）面湿滑。

六、联系电话

伊老师：17339660629

孙老师：15147210688

包头职业技术学院老年大学

2025年1月20日

包头职业技术学院老年大学秋季课程安排

专业	教师	授课时间	上课教室	学费	备注
气质美学形体	陈 昇	周一下午	舞蹈大厅	200	上课时间 上午 9:00-11:00 下午 14:30-16:30 联系电话 伊老师 17339660629 孙老师 15147210688
茶韵悠扬 (茶艺)	王 星	周一下午	小教室	200	
朝鲜舞 (基础班)	邬斌瑶	周二上午	舞蹈大厅	200	
中国舞 (基础班)	邬斌瑶	周二下午	舞蹈大厅	200	
声乐(美声唱法)	金 鹿	周三上午	小教室	200	
合唱班	金 鹿	周四上午	小教室	260	
美妆(生活妆、舞台妆)	常文秀	周日上午	小教室	200	
二十四式太极拳	沈亚宁	周四上午	舞蹈大厅	200	
蒙古舞 (研修班)	毛 丹	周五上午	舞蹈大厅	260	
易筋经	沈亚宁	周六上午	舞蹈大厅	200	
八段锦	沈亚宁	周六下午	舞蹈大厅	200	
表演班	邬斌瑶	周日上午	舞蹈大厅	260	
中国舞 (高阶班)	邬斌瑶	周日下午	舞蹈大厅	200	
书 法	郝宇阳	周日下午	小教室	200	

课程简介

朝鲜舞基础班

朝鲜舞拥有百年悠久历史，蕴含着深厚的文化内涵和独特的艺术魅力。

朝鲜舞基础班以讲授中国朝鲜族舞蹈和韩国传统舞蹈为主要内容，以提升舞蹈动作的优美度和生命感为目标，以学期为教学单位，层层递进，从呼吸、基本手位、基本步伐等基础元素入手，逐步掌握古格里长短、煞尔普里长短、扎津莫里长短、安旦长短等丰富多样的节奏型组合，领略朝鲜舞蹈中不同节奏所带来的独特韵味和情感表达；逐步排演小鼓舞、长鼓舞、双扇舞、刀舞等传统作品，深入了解朝鲜民族的文化底蕴，感受朝鲜舞的灵动与力量，掌握朝鲜舞的精髓，全面提升艺术修养和气质。朝鲜舞拥有百年悠久历史，蕴含着深厚的文化内涵和独特的艺术魅力。



中国舞基础班

1.系统化教学:本课程采用系统化的教学体系，从基本功训练到舞蹈表演实践，逐步提高学生的舞蹈技能和艺术表现力。

2.文化传承:通过学习中国舞蹈，让学生了解和传承中华优秀传统文化。

3.基础入门:本课程注重基础教学，帮助学生掌握中国舞蹈的基本知识和技能，为进一步深入学习打下坚实的基础。

4.实践与创作并重:本课程注重实践和创作，通过舞蹈表演和创作活动，培养学生的艺术实践能力和创造力。

★2025年春季学期重点讲授蒙古舞基础教程，深入了解蒙古族人民的民族精神和文化内涵，进一步掌握蒙古族舞蹈的风格动作特点、基本舞步、舞姿造型及动律特点，涉及肩部动律组合、臂腕组合、胸背组合等，并掌握一支小型成品舞。





中国舞高阶班

1.针对性教学:本课程采用针对性的教学方法,根据学生的基础和特点,制定个性化的教学计划,帮助学生快速提升舞蹈水平。

2.深度学习:本课程注重深度学习,通过系统的训练和指导,让学生深入了解中国舞蹈的精髓和技巧,掌握更高难度的舞蹈动作和组合。

3.实践与创作并重:本课程注重实践和创作,通过舞蹈表演和创作活动,培养学生的艺术实践能力和创造力。

4.多样化的教学内容:本课程涵盖了多种中国舞蹈教学内容,让学生在学中领略中国舞蹈的多样性和丰富性。

★2025年春季学期重点讲授胶州秧歌基础教程,深入了解山东胶州湾地区人民的生活状态和文化底蕴,初步掌握胶州秧歌“三弯九动十八态”、“抬重落轻走飘”的风格动律特点,从基本体态、持扇持巾法入手,通过正丁字拧步、“8”字扇等组合,深入体味胶州秧歌“抻、韧、拧、碾、扭”五大动律,最终以表演性成品舞呈现学习成果,助力学员传承创新胶州秧歌。

表演班

表演班旨在培养专门的舞蹈表演人才,全面提升舞蹈素养与能力而设立的特色课程。

教学内容:

1.以学院派教材为基准,结合中老年人群身体特点进行优化与调整,精心打造出一整套科学的身体开发训练教程,帮助您充分挖掘身体潜能,增强身体的柔韧性、协调性和力量性。

2.深入细致地讲授不同舞种的风格特点、动律动作和技术技巧,涵盖民族舞、古典舞、现代舞等多类舞种,领略舞蹈世界的丰富多彩。

3.创排特色剧目,提供专业化的高端舞台,使学员积累丰富的表演经验,提升舞台表现力和感染力。

招生要求:

1.具备一定的表演能力和强烈的表演愿望,对舞蹈充满热情。

2.具有良好的舞感和丰富的表现力,能够通过肢体语言传达情感和故事。

3.能够保证准时参加课程排练和演出,遵守班级纪律,积极配合教学安排。



蒙古舞研修班

蒙古舞基础训练以风格为特点，动力为主线，从元素训练入手，把基础训练和风格气质训练有机结合，达到由简到繁、循序渐进的教学目的



易经筋基础班

易经筋动作特点为动作舒展，伸筋拔骨，动作柔美，连贯，注重脊柱的锻炼。易经筋通过全方位多角度的按摩牵引，促进软组织的血液循环，增加肌肉肌腱的弹性，和关节的灵活度，通过脊柱的旋转增加脊柱里的血液循环，促进脊柱的新陈代谢，以脊柱来带动肢体内脏运动达到健身养生的目的。



八段锦基础班

八段锦是以肢体运动为主要特点的导引术,通过学习达到肢体运动强壮筋骨，调理脏腑，疏通经络，调和气血，培养健康，平和的心态，从而达到强身健体的教学目的。





二十四式太极基础班

太极拳以基础训练为主，掌握太极拳的基本构架与动作。通过缓慢、柔和、连贯、圆活、呼吸配合和意念控制等要领的实践，能够有效地锻炼身体各部位的功能，增强身体的协调性和反应能力，也有助于调节呼吸、促进血液循环。从而达到强身健体的教学目的。

美妆基础班（生活妆、舞台妆）

课程针对零基础提升化妆技巧，根据个人形象设计精致妆容做到有效化妆，使人瞬间焕发光彩 提升气质 增加自信，赏人悦己！

- 1.美容护肤及化妆造型的基础知识。
- 2.美容化妆的基本步骤和方法。
- 3.护肤品及彩妆的选择与应用。
- 4.不同场合的妆容发型服饰的搭配。
- 5.各类生活妆及 舞台妆的精致设计与技巧。

书法基础班

- 1.书法的历史及其发展规律
- 2.毛笔的特性与使用
- 3.纸张的选择与认识
- 4.以王羲之《集王圣教序》为字帖，解析其内在的用笔结构，章法气息以及盖印用印等等知识。



声乐基础班（美声唱法）

声乐课是一门实验性极强的技法课程，通过课堂教学及学生不断练习，使之逐步掌握科学的发声方法和技巧，掌握不同国家、不同民族、不同地区、不同时代的作品风格。掌握清晰准确的唱歌语言。从而准确理解和表达各类音乐作品的思想感情。



合唱班

通过系统、有计划的合唱教学，提高学员的音乐素养和合唱技能，培养学员的音乐审美情趣，促进老年人身心健康，丰富老年生活文化内涵，提升老年大学合唱团在社会文化艺术交流中的社会地位和水平。



气质美学形体班

气质泛指一个人的风格气度，包含了内在性格，一部分源于天生一部分来之阅历及后天打造。而形体美学是一门探讨人体形态之美的学科，不良的体态与走姿，影响的不仅是旁者可见的气质，更是您自身的健康。本课程将围绕人体形态美展开，对体态观察与分析，姿态与神情设计，肤色与着装入手，融入生活及不同场景，将美与气质生活化自然态，呈现于平面及动态镜头中，从而打造出专属您的那份自然健康气质美。



茶韵悠扬（茶艺）

通过从茶的起源到茶在现代生活里的作用、茶与人体的健康有何作用、如何根据茶性、季节以及体质选茶、六大茶类的认识、茶器的初识、六大茶类的冲泡方法、如何鉴别真茶假茶以及在日常生活中购买茶叶等内容的讲授，不仅能掌握茶艺技能，还能让茶文化真正融入大众生活中，感受茶背后所蕴含的文化和精神。

金牌教师

郭斌瑶——中国舞教师



TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

包头职业技术学院青年教师，讲师。北京舞蹈学院硕士研究生。国际创造性艺术教育治疗协会（ICAET）会员，《创造性艺术教育治疗·东西方视角》（CAET）期刊编辑。中国国际标准舞总会“高级院士级教师”、“国家A级评审”，中国艺术医学协会会员。

曾发表多篇学术论文；多次在全国重大学术论坛中做主题发言；两次参与省部级课题研究，并担任课题组组长。多次带领学生参加各类舞蹈赛事，且原创作品荣获各类奖项。如：参加韩国“第十三届国际舞蹈比赛”，传统舞《清风明月》荣获表演银奖；创作小型舞剧《神秘巨星》荣获北京市中学生第七届舞蹈节大众一等奖、专业三等奖；编创群舞《维吾尔族舞》、《快乐的牧羊人》、《戏春》、《敦煌伎乐》等荣获国际草原舞蹈嘉年华表演一等奖、鄂尔多斯市教师技能大赛一等奖；编创双人舞《谁家小妹走过来》荣获全国“星星火炬杯”中国少儿艺术英才全国一等奖、鄂尔多斯赛区一等奖。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

毛丹——蒙古舞教师



TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

毕业于内蒙古大学艺术学院舞蹈表演专业，2016年从内蒙古消防总队政治部文工团转业，从事舞蹈教育13余年，演员期间每年完成内蒙古各城市的消防支队慰问演出三百多场，并参加2012、2013年中央电视台春节晚会、元宵晚会、公安部春晚及文联春晚及各大演唱会、音乐节、电影节演出。从教后教学对象包含少儿、成人、艺考，参加各类比赛均取得优异成绩，2024年参加国家老年大学2024年舞蹈类教学成果展演活动，荣获国家级三等奖。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

太极、易筋经、八段锦教师

沈亚宁

TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

包头职业技术学院青年教师，国家一级运动员、舞龙舞狮健将，毕业于北京体育大学，擅长太极拳、长拳、刀术、棍术等。曾参加中华人民共和国成立七十周年活动，赴迪拜参加由国家文旅部牵头的“迪拜欢乐”春节系列活动。全国传统学校武术比赛棍术第一名，长拳第五名，中国中学生锦标赛长拳、棍术第二名，多次获内蒙古自治区武术比赛第一名。习武十七载，多次的比赛与表演不仅积累了丰富的比赛与表演经验，也积累到丰富的教学经验，善用简单易懂的方法讲解技术动作，能让学生更快的掌握技术动作要领。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

金鹿——声乐教师

TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

现任包头市老年大学教师、实验小学合唱团指挥。
中国合唱协会会员、内蒙古音乐家协会键盘乐协会会员、包头文化群众学会会员。
毕业于内蒙古大学艺术学院，师从李小平教授。
多次参加指挥陈国权、吴灵芬、孟大鹏、杨乐乐等大师合唱指挥培训班，完成中央音乐学院全国音乐教师专业水平等级培训，合唱指挥专业高级资格。所指导各单位、各中小学屡次获奖。
主要负责声乐、音乐素养教学。承接各单位大、小合唱及年会。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

常杰——美妆教师



TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

于2000年开始师从化妆大师吉米。团队与国际时装周长期签约为新丝路模特做化妆造型。曾为演员赵薇、陈好、宋祖英、名模陈娟红等众多明星做化妆造型。后任吉米工作室培训导师从事化妆造型的培训教学。自营常杰美业20余年，多年来的美妆美容护肤教学与实践经验。个性化定制专门针对中老年朋友的皮肤保养及化妆造型有着独特优势与造诣。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

陈昇——形体教师



TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

时装表演教师，党员，北京交通大学本科学历。2010年接触模特行业起，经过学习/参赛/演出/教学，至今已有10余年表演经验。拥有ACIC国际高级模特培训师资格证书；AAA级注册中国模特艺术表演培训师证书；CATC高级注册职业模特导师证书。多次担任不同年龄组别的模特比赛评委。2017年至2021年连续登上包头市消夏艺术节舞台，曾获得第三届旗袍大赛全球总决赛冠军，2016“梅园杯”中国旗袍协会红韵组冠军；芬芳雪妍“魅力女王”称号；第三届全球形象大使暨城市小姐第四名；2016年入选加拿大枫叶小姐总决赛；2016MTI世界旅游小姐内蒙古季军；第二届北京高校联谊模特大赛冠军。现授课于包头职业技术学院老年大学形体气质美学专业、包头市老年大学服装表演专业。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

郝宇阳——书法教师

TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

河北美术学院书法学本科，校级优秀毕业生，中华诗词学会会员，中国楹联学会会员，中国茶叶学会会员，国家中级茶艺师，中国硬笔书法协会会员，包头政协书画院院士，包头市书法家协会理事，包头市文艺志愿者协会理事，新文艺群体委员，包头市民族路小学第二课堂教师，包头市老年大学书法教师。2023年4月11获包头市文联“最美文艺志愿者”表彰。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

金牌教师

王星——茶艺教师

TEACHERS INTRODUCTION/教师简介

2020年毕业于澳大利亚格里菲斯大学，2021年至2023年先后参加《学茶去茶修学堂茶艺强化班》《评茶员培训班》《高级茶艺师培训班》《第五届红茶品质评鉴与加工专题研修班》的专业培训，获得高级茶艺师、初级评茶员资格，常年专注于茶文化传播、茶产业及茶旅文化的结合。



包头职业技术学院老年大学
2025年春季招生部分学科报名信息链接

欢迎您的加入

