

苏州市老年大学 2026—2027 学年第一学期（2026 年秋季）总课表（1、2、3、4 号楼） 2026.9

教室 星期		1 号楼			2 号楼			3 号楼					4 号楼				万寿 殿	东配殿	西配殿	
		声乐 一室	声乐 二室	健身一 室	声乐 三室	声乐 四室	书画 三室	阶梯 一室	阶梯 二室	电脑 一室	电脑 二室	电脑 三室	电脑 四室	阶梯 三室	阶梯四 室	书画 一室				书画 二室
一	上午	民 歌 戏 歌 三	沪 剧	太极剑 三	外 语 歌曲	声 乐 提 高 二(1)		中国文 化旅游 一	如果建 筑会说 话”二		手 机 视 频 制 作 提高	电 脑 绘 画 与 AI 创 作	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (6)		摄 影 初 级 (2)	行 草 研 究 一	行 书 基 础 二	花 式 柔 力 球 (1)	老 年 英 语 会 话 三 (1)	知 味 苏 州 一
	下午	声 乐 专 修 二(1)	京 剧	42 式太 极 拳	混 声 唱 三	声 乐 提 高 一(3)		诗 词 格 律 与 写 作 一	中 外 关 系 史 选 讲 三	摄 影 后 期 处 理 (ACR) 应 用 (1)	手 机 视 频 制 作 技 术 (1)	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (1)	AI 智 慧 生 指 南 (1)	名 著 选 读 二	中 国 文 化 旅 游 三	花 鸟 专 一	书 法 入 门	健 身 操 三	健 脑 数 独	家 国 记 忆 抗 朝 朝 越 自 卫
二	上午	声 乐 提 高 一(1)	声 乐 提 高 一(2)	陈 式 太 极 拳 新 路 一	声 乐 提 高 三(2)	声 乐 一(2)		时 光 笔 记：怀 旧 写 作 入 门	散 文 赏 析 与 写 作 提 高 一	AE 影 视 特 效 制 作	视 频 编 制 基 础 (1)	AI 智 慧 生 活 实 用 指 南 (2)	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (4)	老 年 健 康 一	花 卉 栽 培 二	行 草 专 二	行 书 提 高 二	花 式 柔 力 球 (2)	老 年 英 语 会 话 三 (2)	老 年 英 语 会 话 二 (1)
	下午	声 乐 提 高 一(4)	戏 曲 表 演	陈 式 太 极 拳 老 路 74 式	简 谱 视 唱 入 门	声 乐 二(5)	素 描 基 础 二	古 代 文 学 一	世 界 旅 游 精 品 线 路 选 讲 三	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (8)	无 人 机 拍 基 础	AI 赋 能 日 常 视 频 制 作 (1)	计 算 机 应 用 基 础	中 医 生 二 (1)	花 卉 栽 培 一	花 鸟 基 础 一	行 书 专 一	健 身 一 (1)	老 年 英 语 会 话 二 (2)	老 年 英 语 提 高 二
三	上午	声 乐 提 高 二(3)	声 乐 提 高 一(5)	吴 式 传 统 太 极 拳	简 谱 视 唱 进 阶	声 乐 二(3)	素 描 基 础 一	宋 词 鉴 赏 一(1)	历 史 文 化 中 的 智 慧 一	计 算 机 应 用 提 高	手 机 摄 影 与 后 期 提 高			吴 文 趣 谈 三	老 年 特 色 旅 游 一	草 书 研 究 一	楷 书 基 础 一	24 式 太 极 拳 (2)	老 年 英 语 会 话 三 (1)	老 年 英 语 会 话 (游)
	下午	声 乐 提 高	声 乐 三(2)	广 场 舞 二	声 乐 实 验 三	昆 曲		美 景 奇 观 赏 析 二	摄 影 高 级 (2)	视 频 编 辑 制 作 基 础 (2)	探 索 生 成 式 AI 的 魅 力	手 机 微 视 频 制 作 技 术 (2)	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (5)	中 医 生 二 (2)	摄 影 与 处 理 (短 视 频 制 作)	硬 笔 书 法	山 水 专 一 (1)	85 式 太 极 拳	老 年 日 语 口 语 入 门	
四	上午	声 乐 三(1)	声 乐 提 高 一(6)	健 身 气 功 二	声 乐 专 修 二(2)	声 乐 二(4)		《 古 文 观 止 》精 读 二			视 频 编 辑 与 制 作 提 高		AI 赋 能 日 常 视 频 制 作 (2)	摄 影 中 级 (1)	摄 影 高 级 (1)	山 水 专 一 (2)	楷 书 专 修 一	健 身 一 (2)	填 词 例 说 一	老 年 英 语 会 话 二 (1)
	下午	声 乐 一(3)	声 乐 三(3)	健 身 气 功 一	艺 团 男 合 唱	声 乐 二(2)		苏 式 生 活 民 俗 风 雅	中 华 上 下 五 千 年 二	数 码 照 片 处 理 技 术 提 高	摄 影 图 像 后 期 处 理 技 术	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (2)		中 医 实 操 技 法	摄 影 中 级 (2)	山 水 基 础 一	山 水 提 高 一	48 式 太 极 拳 (2)	老 年 英 语 会 话 二 (2)	老 年 英 语 提 高 二
五	上午	声 乐 提 高 三(1)	越 剧 (1)	扇 舞 三	声 乐 二(1)	声 乐 一(1)	素 描 提 高 二	苏 州 园 林 二	唐 诗 宋 词 元 曲 欣 赏 一	手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (7)	摄 影 后 期 处 理 (Light room)		手 机 摄 影 与 后 期 处 理 技 术 (3)	老 年 综 合 健 二	单 周：口 腔 保 健 双 周：金 融 护 航	传 统 物 画 提 高 一	行 草 提 高 一	32 式 太 极 剑	老 年 英 语 会 话 三 (2)	乐 活 数 独
	下午	声 乐 提 高 二(2)	越 剧 (2)	48 式太 极 拳 (1)	声 乐 表 演 三	声 乐 三(4)	素 描 提 高 一	旅 游 文 化 三	画 布 与 石 头 的 世 界	手 机 微 视 频 创 作		手 机 里 的 花 草 清 供 画 意 课		摄 影 初 级 (1)	膳 食 与 营 养	花 鸟 提 高 一	隶 书 基 础 二	排 舞 初 级	科 举 中 的 苏 州 故 事	老 年 英 语 会 话 (一 游)

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。

苏州市老年大学 2026—2027 学年第一学期（2026 年秋季）总课表（5、6、7 号楼）2026.9

教室 星期		5 号楼				6 号楼							7 号楼			
		多 功 室	舞 蹈 一 室	舞 蹈 二 室	演 艺 厅	钢 琴 四 室	古 箏 一 室	古 箏 二 室	钢 琴 一 室	钢 琴 二 室	钢 琴 三 室	电 子 琴 一 室	电 子 琴 二 室	民 乐 一 室	民 乐 二 室	民 乐 三 室
一	上午	古典舞一 (5)	古典舞三 (3)	古典舞三 (5)	古典舞三 (1)	钢琴三 (5)	古筝演奏高级 (1)	古筝演奏二 (1)	钢琴演奏一 (1)	钢琴三 (1)	钢琴研 (2)			吉他演奏		电吹管一 (1)
	下午	时装基础 (2)	古典舞二 (2)	古典舞提高二	拉丁舞提高二	钢琴二 (6)	古筝表演	古筝一 (2)	钢琴演奏二 (1)	钢琴研 (1)	钢琴研 (7)	电子琴三 (3)	电子琴二 (1)	尤克里二 (1)	琵琶中级	电吹管二 (1)
二	上午	中国舞提高二	芭蕾舞提高	古典舞提高一	舞蹈表演三 (1)	钢琴研 (6)	古筝演奏一 (3)	古筝三 (2)	钢琴一 (3)	钢琴三 (4)	钢琴二 (1)	电子琴一 (2)	电子琴一 (1)	口琴二 (1)	评弹 (1)	
	下午	古典舞二 (5)	民族舞一 (4)	古典舞二 (7)	交谊舞基础二	钢琴演奏一 (6)	古筝三 (1)	古筝演奏二 (2)	钢琴一 (4)	钢琴即兴三 (2)	钢琴演奏二 (2)		电子琴演奏一 (2)	小提琴演奏	二胡二 (1)	半音阶口琴初级
三	上午	古典舞三 (4)	古典舞三 (2)	古典舞二 (8)	时装基础 (1)	钢琴二 (3)	古筝演奏高级 (2)	古筝三 (3)	钢琴演奏二 (3)	钢琴演奏二 (5)	钢琴一 (5)			二胡演奏一 (1)		竹笛中级
	下午	古典舞一 (3)	民族舞二 (9)	古典舞一 (2)	拉丁舞基础二		古筝演奏二 (3)	古筝演奏一 (2)	钢琴三 (6)	钢琴演奏二 (6)	钢琴演奏二 (4)	电子琴研 (1)	电子琴一 (3)	二胡三 (1)	琵琶高级	电吹管高级
四	上午	古典舞二 (3)	古典舞二 (6)	舞蹈提高三 (1)	艺术团时装	钢琴研 (4)	古筝一 (1)	古筝演奏一 (4)	钢琴一 (2)	钢琴研 (3)	钢琴一 (6)			小提琴中级	民乐表演	江南丝竹
	下午	舞蹈表演三 (2)	时装提高	民族舞一 (1)	摩登舞初级 (华尔兹)	钢琴演奏一 (7)	古筝二 (3)	古筝演奏二 (4)	钢琴二 (4)	钢琴三 (2)	钢琴演奏一 (3)	电子琴二 (2)	电子琴演奏一 (4)	尤克里一 (1)	琵琶初级	小提琴高级
五	上午	中国舞二 (1)	芭蕾舞特色	摩登舞 (零基础)	国际标准舞初级	钢琴研 (5)	古筝二 (1)	古筝三 (4)	钢琴二 (2)	钢琴演奏一 (5)	钢琴一 (1)		电子琴二 (3)	二胡一 (1)	葫芦丝一 (1)	中阮初级
	下午	古典舞一 (6)	民族舞初级一 (藏族舞)	古典舞二 (4)		钢琴演奏二 (7)		古筝二 (2)	钢琴演奏一 (2)	钢琴二 (5)	钢琴演奏一 (4)			二胡演奏二 (1)	评弹 (2)	洞箫一 (1)

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。

苏州市老年大学 2026—2027 学年第一学期（2026 年秋季）总课表（亨通楼、9 号楼） 2026.9

教室 星期		亨通楼							9 号楼			
		一层		二层			三层		一层		二层	三层
		健身二室	烹饪教室	棋牌教室	文史教室	书画四室	斯诺克教室	排练厅	智慧教室	综合教室	瑜伽舞蹈室	影视厅
一	上午	八段锦与五禽戏（1）	烹饪二（1）	桥牌一	苏州历史碑文选讲二	隶书提高二		拉丁舞基础一	智能手机应用基础	水彩画基础二	普拉提瑜伽初级（垫上）	朗读与影视配音
	下午	24 式太极拳（1）		掇蛋进阶（2）	趣味健脑记忆二			哈他瑜伽初级一		水彩画提高二	舞韵瑜伽三（2）	朗诵基础二（1）
二	上午	无极球	食疗与养身名小吃制作二	国际象棋二	世界史选讲三	学说苏州话一		舞韵瑜伽三（1）		宋词鉴赏一（2）		
	下午	形体、形象与礼仪	苏式点心制作二	掇蛋进阶（1）	漫谈苏州的百年老校		斯诺克实训				昆达里尼瑜伽二（4）	
三	上午		烹饪一（1）	桥牌提高三	苏州非遗赏析与手作实践	典籍里的苏州	斯诺克二	中国舞（网络热门舞蹈）			昆达里尼瑜伽一（2）	朗诵表演
	下午	直趟八卦掌二	烹饪一（2）	中国象棋一	中老年服饰制作和运用一	走进非遗灯谜	斯诺克一	拉丁舞（零基础）		篆书提高二		经典影视欣赏二
四	上午	八段锦与五禽戏（2）		围棋三	婴幼儿养育与保健二	老年日语会话		古典舞一（7）		水彩画专修二	昆达里尼瑜伽二（2）	朗诵基础二（2）
	下午	广场舞一		掇蛋中级（1）	红楼梦中的苏州传奇故事二	焕彩人生——美妆		舞韵瑜伽基础班	智能手机应用提高	油画提高一	昆达里尼瑜伽一（1）	朗诵与话剧
五	上午	孙氏太极拳国际推广套路（1）--58 式		掇蛋基础	手工艺二	现代汉语诗歌创作与赏析				工笔花鸟一	昆达里尼瑜伽三	
	下午	孙氏太极拳国际推广套路（2）--26 式	西点烘焙二	掇蛋中级（2）	文物考古与博物馆一					草书基础二	昆达里尼瑜伽二（1）	

注：上课时间：上午 9：00——9：45，（课间休息 15 分钟）10：00——10：45；下午 13：30——14：15，（课间休息 15 分钟）14：30——15：15。