**附件一**

****宜宾开放大学系统老年教育课程类别说明****

**A.慕义求真类：**主要教学形式是线上和线下专题讲座，教学目的是讲好宜宾故事、颐养优良道德。通过学习宜宾历史底蕴、非遗文化、红色文化、酒茶竹江石特色文化、现代发展、城市精神等教育培训课程，厚植家国情怀，培育精神家园。

**B.优雅艺术类：**主要教学形式是线下周期授课，教学目的是学练雅致文艺、颐养美好品性。通过学习非遗技艺、器乐、声乐、戏曲、棋牌、书法、绘画、摄影、朗诵、手工艺、园艺、茶艺等教育培训课程，丰富精神生活，提升艺术修养。

**C.优美运动类：**主要教学形式是线下周期授课，教学目的是正确锻炼运动、颐养健康身体。通过学习舞蹈、走秀、瑜伽、太极、八段锦、球类运动等教育培训课程，增强身体素质，筑牢健康屏障。

D.实用技能类：主要教学形式是线下周期授课，教学目的是适应社会需求、颐养实用技能。通过学习居家及家政生活服务、烹饪料理、养老护理、社区服务、形象设计、人工智能、电子商务等教育培训课程，提升就业能力，提升生活品质。

E.科学知识类：主要教学形式是线上和线下专题讲座，教学目的是顺应时代发展、颐养理性智慧。通过学习法律知识、生命安全、心理健康、健康保健、中医养生、哲学生活、智慧生活、社交礼仪、家庭教育、隔代教育、代际沟通等教育培训课程，掌握科学知识，提升生活质量。