

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
1	法律政策解读	基础	用工管理和职工维权三大疑难法律问题及实务(单次线下)		企业用工管理和职工权益维护均面临诸多新的挑战,其中三大问题尤其甚,本课程将逐一讲解其法律要义及操作实务。	1) 疫情防控——主体责任 2) 薪资调整——善用政策 3) 人员精减——多措并举	全职龄	90	1	30人起,不超过200人	 陆敬波	上海江三角律师事务所主任、首席合伙人 上海市总工会法律顾问团成员 上海市律师协会劳动和社会保障法委员会主任 上海市法学会劳动法研究会副会长	随时可约 需至少提前1周预约
	法律政策解读	基础	用工管理和职工维权三大疑难法律问题及实务(单次线上)						30人起,人数不设上限				
2	法律政策解读	基础	企业劳动用工合规管理精要实务(单次线下)		劳动用工的合规管理,由于涉及“人”的管理,乃企业合规管理的重中之重,本课程将择其精要做周详解析。	1) 企业用工合规的三大与众不同 2) 企业用工合规的三大管理规则 3) 企业用工合规的三大敏感环节 4) 企业用工合规的三大特殊人群	全职龄	90	1	30人起,不超过200人	 陆敬波	上海江三角律师事务所主任、首席合伙人 上海市总工会法律顾问团成员 上海市律师协会劳动和社会保障法委员会主任 上海市法学会劳动法研究会副会长	随时可约 需至少提前1周预约
	法律政策解读	基础	企业劳动用工合规管理精要实务(单次线上)						30人起,人数不设上限				
3	法律政策解读	基础	企业与工会“和谐共进”之道(单次线下)		继《工会法》修订实施后,新的《上海市工会条例》也于2022年6月1日起施行。两法修订的重点是什么?对企业和工会将带来哪些影响?工会如何适应劳动关系的新发展,如何从法律层面保障新就业形态劳动者参加工会组织的权利?本课程将助您找到答案。	1) 企业与工会定位更新 2) 企业与工会组织建立 3) 企业与工会和谐共赢 4) 企业与工会法律监督 5) 企业与工会干部保护	全职龄	90	1	30人起,不超过200人	 陆敬波	上海江三角律师事务所主任、首席合伙人 上海市总工会法律顾问团成员 上海市律师协会劳动和社会保障法委员会主任 上海市法学会劳动法研究会副会长	随时可约 需至少提前1周预约
	法律政策解读	基础	企业与工会“和谐共进”之道(单次线上)						30人起,人数不设上限				
4	法律政策解读	基础	个人信息保护法与人力资源管理优化(单次线下)		《个人信息保护法》作为我国个人信息保护立法史上的里程碑,已于2021年11月1日起实施,影响巨大,企业无疑需要积极“因时而变”。	1) 个人信息保护法概览 2) 个保法与人资管理相关的主要规定 3) 个保法作用于人资管理的主要场景	全职龄	90	1	30人起,不超过200人	 陆敬波	上海江三角律师事务所主任、首席合伙人 上海市总工会法律顾问团成员 上海市律师协会劳动和社会保障法委员会主任 上海市法学会劳动法研究会副会长	随时可约 需至少提前1周预约
	法律政策解读	基础	个人信息保护法与人力资源管理优化(单次线上)						30人起,人数不设上限				

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
5	法律政策解读	基础	企业劳动用工合规处理(单次线下)		系统解读上海人社局、上海高院有关疫情防控下的最新劳动用工政策，重点分享劳动合同订立、工资发放、工时休假、劳动合同解除与终止、劳动争议处理等核心内容，以案说法，实操性强。	1) 最新劳动用工政策解读 2) 劳动合同订立 3) 工资发放 4) 工时休假 5) 劳动合同解除与终止 6) 劳动争议处理	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		上海七方律师事务所首席合伙人 上海市总工会法律法律顾问团成员 上海市律师协会劳动与社会保障业务研究委员会副主任	随时可约 需至少提前1周预约
	法律政策解读	基础	企业劳动用工合规处理(单次线上)							30人起，人数不设上限	李华平		
6	法律政策解读	基础	生活中的那“典”事儿(单次线下)		民法典被称为“社会生活的百科全书”，是民事权利的宣言书和保障书。此次课程中，老师将带领我们“翻开”民法典，着眼日常生活，为大家讲述生活中的那“典”事儿，感受对真善美的朴素追求。	1) “社会生活百科全书”——民法典 2) 总则、物权、合同、人格权、婚姻家庭、继承、侵权责任七编解读 3) 职工关心的法律问题 4) 如何防范日常生活中的法律风险	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		海问律师事务所合伙人 十年律师执业经验 曾在众多大型国企、民营企业及外资客户的投融资及资本市场项目中担任法律顾问	随时可约
7	法律政策解读	基础	职场中的劳动法(单次线下)		企业在日常经营管理中，面临诸多挑战和诸多困惑。本次课程涉及“三孩”背景下的女职工权益保障和反职场歧视、员工管理中的沟通谈判技巧、企业重大调整中的法律风险应对、职场中的常见法律风险防控、劳动合同签订中的那些事、病假及工伤员工管理实务、外籍及港澳台员工管理、劳动关系解除中的法律风险等。企业可根据自身需求选择定制主题内容。	1) 《劳动法》重点解析 2) 职场中的常见法律风险防控 3) 企业所选主题解析 4) 案例答疑	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		上海汉盛律师事务所律师 具有多年劳动争议仲裁工作经验 擅长协助企业开展尽职调查、并购与清算、资产重组等人员安置项目	随时可约
	法律政策解读	基础	职场中的劳动法(单次线上)							30人起，人数不设上限	宋普文		
8	法律政策解读	基础	工会工作者法律实务指南(单次线下)		工会工作政策性强、专业性强，其中还涉及诸多复杂的法律问题。本次课程涉及企业在协调劳动关系上的作用、《工会法》最新司法解释解读、工会工作中常见法律风险防范、职代会条例解读与职工代表履职培训、集体协商与群体性劳动争议化解、工会经费的使用规范等内容，做贴心娘家人。企业可根据自身需求选择定制主题内容。	1) 《工会法》最新司法解释解读 2) 工会工作中常见法律风险防范 3) 企业所选主题解析 4) 案例答疑	工会干部	90	1	30人起，不超过200人		上海汉盛律师事务所合作律师 市律协政府法律顾问专委会委员 市总女律师志愿团成员 浦东新区司法局“名优律师企业法律服务专家团队”成员	随时可约
	法律政策解读	基础	工会工作者法律实务指南(单次线上)							30人起，人数不设上限	汪姣钰		

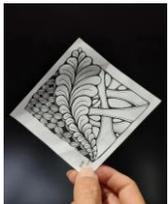
公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
9	职工身心健康	基础	复原力——困境中提升心理复原力(单次线下)		了解压力下心理复原力的作用即识别压力信号，尽早阻止压力的产生和扩散，并且及时觉察压力下的情绪变化。了解心理复原力的培养即通过一套有效的的压力应对方法，帮助人们减轻压力，建立起复原力和韧性，变得更有活力。了解复原力的特征，制定提升复原力的短期策略和实用方法，尝试去创造无压力区，拥抱更好的工作和生活状态。	1) 压力下的情绪变化与觉察 2) 复原力的特征 3) 提升复原力的短期策略和实用办法	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		国家二级心理咨询师 国家注册催眠师 国际语境功能学会中国首届ACT训练营学员 中科院心理所首届ACT督导班学员 中科院心理所ACT实验基地咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	复原力——困境中提升心理复原力(单次线上)							30人起，不设上限	白力民		
10	职工身心健康	基础	成长力——创业者的自我修炼与成长(单次线下)		本课程运用心理学工具解读创业成功的要素，着重剖析创业者内在的潜力，激活创业者的心理灵活性。心理灵活性，就像大自然的新鲜空气和活水一样，帮助创业者无论遇到什么困难都能以科学的心理状态来应对。心理灵活性可以提高创业者的容错能力，抗压能力。	1) 看看脑科学如何解释“当我们遇到困难的时候，会陷在里面出不来” 2) 觉察当下，保持大脑清醒 3) 创业者内在价值是创业道路上的GPS	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		国家二级心理咨询师 国家注册催眠师 国际语境功能学会中国首届ACT训练营学员 中科院心理所首届ACT督导班学员 中科院心理所ACT实验基地咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	成长力——创业者的自我修炼与成长(单次线上)							30人起，不设上限	白力民		
11	职工身心健康	进阶	如何在管理中运用心理科学的智慧(单次线下)		了解行为主义、家庭治疗、短期焦点等心理学相关原理和咨询技术。学习将心理学原理和咨询技术运用于管理工作。提升员工奖惩的合理性、提升员工招聘的吻合度、提升员工沟通的有效率。	1) 胡萝卜和大棒哪个更有效？管理和心理学结合更有效 2) 招聘只看学历、工作经验就够了吗，还有心理行为科学。 3) 鸡同鸭讲怎么破？我们来心理学沟通	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		国家二级心理咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	进阶	如何在管理中运用心理科学的智慧(单次线上)							30人起，不设上限	华懿		
12	职工身心健康	基础	如何搭建和谐的职场人际关系(单次线下)		良好的沟通是搭建职场人际关系的基础，通过本课程了解沟通的目标与重要性，了解沟通的心理学真相。学习、体验并使用GROW模型的思路与上级、平级和下级沟通。	1) 沟通的重要性与目标 2) 沟通的心理学真相 3) 沟通的GROW模型介绍：Goal聚焦目标、Reality了解现状、Options探索行动方案、Will强化意愿 4) 用GROW模型与上级沟通 5) 用GROW模型与平级沟通 6) 用GROW模型与下级沟通	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		积极心理学讲师 CTC注册培训师 国家二级心理咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	如何搭建和谐的职场人际关系(单次线上)							30人起，不设上限	周慷		

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
13	职工身心健康	基础	催眠减压, 应对失眠焦虑 (单次线下)		本次催眠减压课程中, 我们将学习简易、快捷、有效的解压技巧, 在日常生活中, 养成随时舒缓身心压力、调节自我情绪、解决内在困惑的习惯, 从而建立良好人际关系, 发展内心智慧与潜能。让我们学会自我放松, 放下执着, 活在当下, 净化心灵。	1) 自我催眠如何改善睡眠 2) 内心的圣殿 3) 描述理想境界 4) 镜子技巧 5) 想象脱敏法 6) 想象调节法	全职龄	90	1	30人起, 不超过200人		国家二级心理咨询师 任上海司法行政系统: 心理咨询师特殊对象心理矫治	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	催眠减压, 应对失眠焦虑 (单次线上)						30人起, 不设上限				
14	职工身心健康	基础	遇见更好的自己, 正念冥想 (单次线下)		本次课程中, 我们将学习几种实用的冥想方法, 掌握一种十分钟解压小技巧, 轻松每天自我疗愈。通过每天的冥想练习, 可以有效的消除身心疲惫感、克服焦虑、收获安然好觉, 让我们在生活中收获愉悦和满足。	1) 情绪困扰的本质 2) 冥想的目标是什么 3) 将觉察带入日常生活 4) 认知的两种途径 5) 识别规避反应 6) 冥想的基础: 呼吸放松和肌肉放松 7) 基础冥想技能: 数息法	全职龄	90	1	30人起, 不超过200人		国家二级心理咨询师 任上海司法行政系统: 心理咨询师特殊对象心理矫治	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	遇见更好的自己, 正念冥想 (单次线上)						30人起, 不设上限				
15	职工身心健康	基础	洞察自己, 肢体语言的秘密 (单次线下)		课程指导学员换一种“眼光”洞察世界, 如何在各种不同的环境下解读身体语言的含义。掌握肢体语言的秘密能更好的助你识人、观相、查心, 通过本次课程能有效帮助学员提高自己的交际能力, 更能更透彻地认识自我。	1) 为何你会心口不一 2) 身体语言的秘密 3) 我们的边缘大脑 4) 表情, 思维的画板 5) “手部”、“腿部”动作泄露的信息 6) 测试你的身体语言洞察力	全职龄	90	1	30人起, 不超过200人		国家二级心理咨询师 任上海司法行政系统: 心理咨询师特殊对象心理矫治	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
16	职工身心健康	基础	走进心理学, 看见真实的自己 (单次线下)		课程介绍心理学基本原理和心理现象, 包括心理的实质和结构、心理学的体系和方法论。引导学员从心理学的角度进行自我评估, 从自身感知觉与注意、学习与记忆、思维与言语、情绪情感与动机意识、个性倾向性与能力等方面认识真实的自己。	1) 看见宏观天地: 认识时代、成长平台、增值通道 2) 看见多元世界: 倾听自我心灵、看见生命的复演与绽放 3) 看见微观力量: 可以触摸的压力、疗愈心灵的力量、播种幸福的使命	全职龄	90	1	30人起, 不超过200人			

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
17	职工身心健康	基础	OH卡, 自我觉察与心理疗愈 (单次线下)		OH卡作为一种“潜意识投射”及“自由联想”的心灵图卡, 可以激发想象力和创造力, 捕捉和提升直觉, 增进沟通与连结。在心理师指导下, 运用OH卡可以进行企业团队培训, 协助团队成员看见解决问题的多种可能性, 让生命蜕变、成长, 疗愈身、心、灵多个层面。	1) 初识OH卡 2) 答案在自己身上: OH卡的技法及心法 3) OH卡智慧探寻生命之旅 4) OH卡疗愈个案分享及体验 5) 在工作中修行: 实现自我价值	全职龄	90	1	20人起, 不超过30人	 陈倩	国家二级心理咨询师 具有丰富的教授经验, 曾参与进行创业者心理辅导、健康人群人际关系等专业心理指导项目	7月1日起可约
18	职工身心健康	进阶	思维导图与职场心理解压 (系列线下)		思维导图是简单有效的实用性思维工具。通过本课程的学习, 职工能够掌握图文并重的技巧, 建立有效的记忆链接, 挖掘大脑的潜能, 形成系统的学习和思维习惯, 从而帮助职场人群更好的制定工作、项目等各类计划, 提升团队合作效率。 在两次小系列课程中, 增加了心理疏导环节, 结合丰富的互动协作小游戏, 帮助职工到达正视自我、放松身心的效果, 进而提升工作效率。	1) 破冰游戏: 学会介绍我是谁 2) 介绍思维导图: 逻辑训练 3) 轻松出图: 小白也能秒会 4) 核心技术训练: 可视化、发散新思维与深度作图 5) 课间复盘总结 6) 让大脑放松: 冥想 7) 主题分享: 我与我们 8) 团队协作: 小游戏体验 9) 舒压体验: 课程收获分享	全职龄	90	2	2节连上小系列课 30人起, 不超过35人, 30 (备3) 份材料包, 超额材料包可使用教学点额度	 刘丽琼	十五年以上思维导图训练执教经验 结构性思维认证讲师 世界思维导图理事会中国区(WMMC)副裁判长 英国PMA管理工会认证国际培训师	随时可约
19	职工身心健康	基础	头脑瑜伽禅绕画 (单次线下)		禅绕画又称头脑瑜伽, 是一种独特的绘画方式, 配合呼吸与简单的基本图形来创作出美丽的画作。在专注与稳定的频率间, 课程将引导、鼓励学员在绘画的过程中, 让心灵沉淀, 回归定静平和的状态。禅绕画上手简单, 不需要任何绘画基础, 任何人都能轻松上手画禅绕。	1) 禅绕画起源介绍 2) 禅绕画和其他插画的区别 3) 禅绕画常用工具介绍 4) 禅绕画基本元素 - 线和圆 5) 以线和圆组成的纹样展示 6) 作品展示、过程感受分享、答疑	全职龄	90	1	30人起, 不超过50人	 何一闻	国家二级心理咨询师 应用心理学硕士 高级营养师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	头脑瑜伽禅绕画 (单次线上)							30人起, 不设上限			
20	职工身心健康	基础	工间操 (单次线下)		工间操是以企业员工为主体, 在工作间隙进行体育锻炼的课程, 关注职工身体健康, 利用碎片时间放松紧张的工作神经, 舒缓肌肉疲劳, 从而提升工作效能。	1) 热身打开身体 2) 灵活关节 3) 全面激活肌肉 4) 上下肢协调训练 5) 互动伸展 6) 舒缓放松	全职龄	60	1	25人起, 不超过35人 需要舞蹈房	 陆佳佳	Body Combat认证教练 Body Attack认证教练 郑多燕认证教练 AFCC认证教练 毕业于南京体院学院	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
21	职工身心健康	基础	健身操 (单次线下)		健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目。因此，健身操具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。培养对健身的兴趣爱好，纠正日常不良习惯所带来的身体骨骼变形，养成良好的身姿习惯，强身健体。通过短期课程对健身有一定了解，学习掌握正确身姿，纠正动作。在企业组织活动时亦可上台展示。	1) 热身拉伸讲解 2) 动作学习 3) 跟练纠错 4) 舒缓拉伸练习、答疑时间、拍摄课程内容视频	全职龄	60	1	25人起，不超过40人			
22	职工身心健康	基础	燃脂尊巴 (单次线下)		Zumba (尊巴) 是一种健康时尚的健身课程，它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起。尊巴是由舞蹈演变而来的一种健身方式，它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。“尊巴”一词最早源于哥伦比亚俚语，意为“快速运动”。	1) 热身拉伸讲解 2) 动作学习 3) 跟练纠错 4) 舒缓拉伸练习、答疑时间、拍摄课程内容视频	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 于博文	5年以上授课经验，LUNA STUDIO授课老师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
23	职工身心健康	基础	健美塑形 (单次线下)		健美塑形是一项深受广大群众喜爱的、广泛普及、集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目。健美操中大量吸收了迪斯科舞、爵士舞、霹雳舞中的上下肢、躯干、头颈和足踩动作，特别是髋部动作，这给健美操增添了活力，同时也有利于减少臀部和腹部脂肪的堆积，有利于改善动作的协调性和灵活性。	1) 热身拉伸讲解 2) 动作学习 3) 跟练纠错 4) 舒缓拉伸练习、答疑时间、拍摄课程内容视频	全职龄	60	1	25人起，不超过40人			
24	职工身心健康	基础	瑜伽肩颈理疗 (单次线下)		通过瑜伽独到的深层放松呼吸与相应的姿势训练，有效释放身体和精神的压力；平衡身心，减轻身体累积的疾患，消除各种“亚健康”的困扰，是您保持身心活力充沛活力最好的方式。	1) 热身拉伸讲解 2) 动作学习 3) 跟练纠错 4) 舒缓拉伸练习、答疑时间、拍摄课程内容视频	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 Wang Yanyan	国际瑜伽联盟认证高级高级瑜伽导师资格证	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	职工身心健康	基础	瑜伽肩颈理疗 (单次线上)							25人起，不设上限		5年以上授课经验，LUNA STUDIO授课老师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
25	职工身心健康	基础	普拉提 (单次线下)		普拉提的英文是Pilates, 最早由德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提以独特有效的运动疗法帮助病人康复身体而受到社会广泛的关注。百年流转, 普拉提不断被完善, 至今已发展成为一套成熟的训练体系。普拉提对于急需改善肩部问题的上班族、产后修复的宝妈以及需要纠正驼背、骨盆前倾等不良体态的人群尤为适用。	1) 热身拉伸讲解 2) 动作学习 3) 跟练纠错 4) 舒缓拉伸练习、答疑时间、拍摄课程内容视频	全职龄	60	1	25人起, 不超过40人	 李妍泽	国际瑜伽联盟认证高级高级瑜伽导师资格证	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
26	职工身心健康	基础	极速燃脂 (单次线下)		极速燃脂是以团体训练为核心的一种全新的训练模式, 定制训练方案, 督导学员饮食, 高效科学的训练方式和丰富有趣的教练指导, 在欢快愉悦的氛围中轻松燃脂。	1) 了解学员身体状况 2) 定制课程方案 3) 介绍饮食方法 4) 基础训练体验 5) 拉伸放松 6) 布置家庭作业	全职龄	60	1	25人起, 不超过35人 需要舞蹈房	 王翔	Body Combat认证教练 Body Pump认证教练 Body Attack认证教练 CX认证教练 Spinning认证教练 郑多燕认证教练	随时可约
27	职工身心健康	基础	八段锦 (单次线下)		八段锦功法柔筋健骨, 养气壮力, 行气活血, 调理脏腑, 且其运动量恰到好处, 既达到了健身效果, 又不感到疲劳。现代研究认为这套功法能改善神经调节功能, 加强血液循环, 对腹腔内脏有柔和的按摩作用, 可激发各系统的功能, 纠正机体异常的反应, 对许多疾病都有促进康复的作用。	1) 准备活动 2) 主体教学 3) 互动交流 4) 整理活动	全职龄	60	1	25人起, 不超过35人 需要舞蹈房	 张绪环	1973年生, 习武术四十载 擅长八级拳、太极拳、少林拳 国际教练员一级 国际裁判员一级 国际武术七段 吴式开门八极拳传承人第十世	随时可约
28	职工身心健康	基础	太极拳 (单次线下)		太极拳具有轻松柔和、圆活自然、心静体松、意领身随、刚柔相济、连绵不绝、式式相承的特点, 通过太极拳练习可提升身体的速度、力量、灵敏、柔韧、协调和耐力等效果。	1) 太极的相关知识 2) 热身 3) 24式1式 4) 24式2式 5) 24式3式 6) 拉伸放松	全职龄	60	1	25人起, 不超过35人 需要舞蹈房	 姚建俊	在健身领域有近三十年的教授经历 在养生方面二十年左右的经验 师承吴式太极拳马岳良一派以及孙式太极拳寿关顺老师	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
29	职工身心健康	基础	精准拉伸 (单次线下)		对于已经出现肌肉疼痛的人来说,没有比拉伸最简单易行的办法了!本节课针对常见办公族的慢性疼痛区域,肩颈、腰背、手臂、膝盖周边,进行精准肌肉拉伸舒展。	1) 疼痛是怎么回事 2) 疼痛怎么产生的 3) 疼痛怎么缓解	全职龄	90	1	30人起,不超过50人 需要舞蹈房或空旷场地	 岳静	爱活力健康教育部总监 爱活力高级健康培训师 美国四大认证-美国运动委员会-ACE认证教练 中欧国际工商学院 EMBA开学模块 乐动中欧讲师 交通大学高级金融学院 EMBA开学模块讲师	随时可约
	职工身心健康	基础	精准拉伸 (单次线上)										
30	职工身心健康	基础	体态姿态调整 (单次线下)		不良体态姿态会对脊椎造成不可逆转的伤害,增加疼痛病机率,也有损气质形象。课程教授职工群众最实用的方法,改善形体,提升气质,远离疼痛。	1) 了解问题 2) 原因来源 3) 实用方案	全职龄	90	1	30人起,不超过50人 需要舞蹈房或空旷场地	 蔡伟强	爱活力教练部运营副总 爱活力高级健康培训师 美国四大认证-美国运动委员会-ACE认证教练 中欧国际工商学院 EMBA开学模块 乐动中欧讲师	随时可约
	职工身心健康	基础	体态姿态调整 (单次线上)										
31	职工身心健康	基础	跑步入门 (单次线下)		课程将教会大家走出跑步误区,学习更安全的跑步要领,培养健康的运动习惯。每位赛场大神都是从运动小白练起的,你需要做的,就是知道这些常识,然后迈开步子,坚持下去。	1) 跑步数据分析 2) 掌握正确跑姿 3) 跑步相关训练	全职龄	90	1	30人起,不超过50人 需要舞蹈房或空旷场地	 苑飞	爱活力高管健康管理部总监 爱活力高级健康培训师 美国四大认证-美国国家体能协会-NSCA认证教练 中国体育科学学会运动处方师 国家体育总局健身教练培训师及考评员	随时可约
	职工身心健康	基础	跑步入门 (单次线上)										
32	职工身心健康	基础	古典舞 (单次线下)		古典舞,定名于二十世纪五十年代,是中国舞的代表分支,最初的基训结合芭蕾舞的训练体系,在民间传统舞蹈的基础上经过专业工作者提炼、整理、加工、创造流传下来的被认为是具有中国风格特点的古典舞蹈。	1) 普及舞蹈的历史起源与发展演变 2) 了解音乐节奏的构成和舞种的音乐特点与舞蹈动作的配合 3) 热身拉伸活动 4) 详细解说舞种的基本步伐成品舞	全职龄	60	1	25人起,不超过40人	 梅娟	5年以上授课经验, LUNA STUDIO授课老师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
33	职工身心健康	基础	民族舞 (单次线下)		民族舞也叫民间舞，泛指产生并流传于民间、受民俗文化制约、即兴表演但风格相对稳定、以自娱为主要功能的舞蹈形式。 中国民间舞是中国舞的一个分支，创立是在20世纪50年代初，有效的考察、搜集、整理散见于民间的各民族舞蹈，通过加工——再创作。	1) 普及舞蹈的历史起源与发展演变 2) 了解音乐节奏的构成和舞种的音乐特点与舞蹈动作的配合 3) 热身拉伸活动 4) 详细解说舞种的基本步伐 5) 成品舞	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 梅娟	5年以上授课经验，LUNA STUDIO授课老师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
34	职工身心健康	基础	拉丁舞 (单次线下)		国际标准拉丁舞又指体育舞蹈，分为伦巴、恰恰、牛仔、桑巴和斗牛五支舞。国标拉丁舞是体育竞技舞蹈，爆发力极强的风格，技巧是它的特点，有很大的竞技体育舞蹈发挥空间，已经入亚运会正式比赛项目。	1) 普及舞蹈的历史起源与发展演变 2) 了解音乐节奏的构成和舞种的音乐特点与舞蹈动作的配合 3) 热身拉伸活动 4) 详细解说舞种的基本步伐 5) 成品舞	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 周思莹	10年以上授课经验，LUNA STUDIO主理人	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
35	职工身心健康	基础	街舞 (单次线下)		街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈，它以身体动作舞蹈为基本内容，配合街舞风格的音乐，单人或集体配合，是既有娱乐健身作用，又有表演性的体育运动。本课程主要围绕街舞hiphop基础步伐及成品舞学习展开。	1) 普及舞蹈的历史起源与发展演变 2) 了解音乐节奏的构成和舞种的音乐特点与舞蹈动作的配合 3) 热身拉伸活动 4) 详细解说舞种的基本步伐 5) 成品舞	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 俞宣如	10年以上授课经验	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
36	职工身心健康	基础	爵士舞 (单次线下)		爵士舞(Jazz Dance)，爵士舞是一种充满活力与创造性的个人即兴表演。是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈，不像古典舞和芭蕾舞所表现的一种内敛性的舞蹈。爵士舞蹈最初是非洲舞蹈的延伸，在美国逐渐演进形成本土化、大众化的舞蹈。本课程围绕爵士舞基础步伐及成品舞学习展开。	1) 普及舞蹈的历史起源与发展演变 2) 了解音乐节奏的构成和舞种的音乐特点与舞蹈动作的配合 3) 热身拉伸活动 4) 详细解说舞种的基本步伐 5) 成品舞	全职龄	60	1	25人起，不超过40人	 俞宣如	10年以上授课经验	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
37	职工身心健康	基础	心肺复苏与 AED 实操课程 (单次线下)		课程将普及心肺复苏的意义、学习抢救心脏骤停最有效的方法，进行自动体外除颤仪 (AED) 实训操作，提高黄金四分钟的救治率，做新时代好公民！	1) 急救法规及急救重要性 2) 早期识别与正确实施心肺复苏 3) 自动体外除颤仪 (AED) 实操	全职龄	90	1	30人起，不超过35人	 王伟海	合恩公众CPR AED讲师 美国心脏协会 (AHA) HS主任导师 持有国际野外医学协会 (WAFA) 野外高级急救证	随时可约
38	职工身心健康	基础	常见急症处置课程 (单次线下)		通过本课程，让职工学习常见急症的识别与应对技能。在专业的救护人员到达前，为伤者提供及时准确的救治，做新时代好公民！	1) 急救法规及急救重要性 2) 急救基础知识 3) 内科急症 4) 创伤急症 5) 环境相关急症	全职龄	90	1	30人起，不超过35人	 黄桢昊	合恩公众CPR AED讲师 美国心脏协会 (AHA) HS导师、BLS 基础生命支持 红十字会应急救护课程讲师 持有国际野外医学协会 (WAFA) 野外高级急救证	随时可约
39	职工身心健康	基础	常见外伤处置课程 (单次线下)		通过本课程，让职工学习常见创伤的急救处置方法，增强创伤处置意识和操作技能。	1)"好人法"概念及相关法规 2)急救职责和步骤 3)急救包的配置 4)何时拨打急救电话 5)防护措施 6)伤患评估 7)常见外伤伤情处置	全职龄	90	1	30人起，不超过35人	 朱维旻	合恩公众CPR AED讲师 美国心脏协会 (AHA) 课程导师 中华人民共和国民政部应急救援员	随时可约
40	职工身心健康	基础	口腔健康与保健 (单次线下)		身体健康与口腔健康息息相关，如果把人体比喻成一颗郁郁葱葱的大树，那么口腔就相当于大树之根须。课程将为你科普口腔健康知识，了解口腔疾病及其危害，学习口腔保健的科学处理。	1) 科普口腔健康知识 2) 口腔疾病及其危害 3) 口腔保健的科学处理	全职龄	90	1	30人起，不超过200人	 赫晶	儿童口腔训练师 中国红十字会救护培训师 国家二级公共营养师	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
41	职工身心健康	基础	“告别疼痛”呵护你的颈腰椎(单次线上)		长时间的伏案工作，电子产品的大量使用，使得越来越多的都市白领患上了“办公室职业病”。对于早期出现的颈腰部疼痛，如加以干预和重视，可得到一定的缓解，如不引起重视，不仅影响生活，随着年龄增长、退行性改变等，最终可能需要手术治疗。希望通过本次课程能让职场精英们对常见的颈腰部疼痛有一定的认识，并掌握自我保健的方法。	1) 脊柱生理解剖的认识 2) 常见颈肩痛、腰腿痛的病因和症状 3) 颈椎病、腰腿痛的治疗 4) 自我保健操(实操)	全职龄	90	1	30人起，不设上限	 董啸男	仁济医院护理部疼痛专委会会员 脊柱外科护士长	7月1日起可约 仅周五下午可约
42	职工身心健康	基础	美丽健康减压讲座(单次线下)		对于现代职场人来说，工作压力、生活压力严重影响了生活品质。想要拥有一个健康、美丽、幸福的人生，需要有系统化、科学化的管理。本课程从生活中的案例出发，把纷繁复杂的科学原理深入浅出、生动活泼地呈现给大家，让大家轻松拥有健康、美丽、充满活力的人生。	1) 如何轻松获得健康的人生 2) 如何轻松活动美丽的人生 3) 如何活出活力人生	全职龄	90	1	30人起，不超过200人	 徐剑炜	上海而立健康科技有限公司创始人 原复旦大学附属中山医院整形外科主任医师、组织工程实验室主任 美国哈佛医学院麻省总医院整形外科高级访问学者	随时可约
	职工身心健康	基础	美丽健康减压讲座(单次线上)	30人起，人数不设上限									
43	职工身心健康	基础	肠道健康讲座(单次线下)		肠道是人体最大的免疫器官，肠道失衡会引发多重健康问题。本次课程将聚焦职场人群的肠道健康问题，详细介绍肠道的主要功能以及如何保养。例如，如何评估消化与吸收功能，如何调理消化与吸收系统。	1) 肠道主要特征与功能 2) 容易出现健康问题的原因 3) 肠道健康的管理方法	全职龄	90	1	30人起，不超过200人	 李绍清	医学博士 中国健康管理协会功能医学分会副会长 上海健康教育协会企业分会副会长	随时可约
	职工身心健康	基础	肠道健康讲座(单次线上)							30人起，人数不设上限			
44	职工身心健康	基础	茶艺茶道文化(单次线下)		茶艺茶道文化课通过课程学习让职工了解中国博大精深的茶文化、树立民族自信、文化自信，通过现代茶艺展示，让学员领略茶艺之美，通过赏茶品茶、茶艺实践，让学员了解茶叶知识。	1) 中国茶文化发展历史 2) 茶具与茶叶 3) 识茶赏茶品茶 4) 学员体验、探讨、答疑	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 董曦丹	国家二级企业培训师 IPA国际注册高级礼仪培训师 上海市妇女代表、三八红旗手 礼仪教育行业全国先进工作者	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
45	职工身心健康	基础	“95后”员工的正确打开方式—新员工的激励和管理(单次线下)		本课程从心理学和社会学的双重视角对95后群体特点进行整体把握,进而分析他们的职业规划特点和未来职业走向。对于管理者而言,对95后的准确把握也将有利于沟通和管理。同时能够帮助年轻的职场新人正确认识自我,了解个人职业规划的特点与未来职业生涯的相关要素,更能帮助管理者更好地认识95后及之后的群体特点,促进工作中更加有效的交流和沟通。	<ol style="list-style-type: none"> 1) “95后”群体特征 2) 解读职业行为 3) 职业价值观特点 4) 规划未来职业 5) 认识95后特点 6) 促进交流和沟通 	管理层	90	1	30人起,不超过200人	 龙洁	二十年以上教育经验 复旦大学法学博士 上海市高校中级心理咨询师 上海市高校学生职业发展与规划师 参与和独立撰写教育专著2本 擅长心理健康、职业发展、职业规划、心理咨询、青年干部培训的的教学课程研发与讲授	随时可约
	职工身心健康	基础	“95后”员工的正确打开方式—新员工的激励和管理(单次线上)						30人起,人数不设上限				
46	文化休闲艺术	基础	如何组织拍摄微电影(单次线下)		微电影是在电影和电视剧艺术的基础上衍生出来的小型影片,具有完整的情节和观赏性,是微时代的产物。它以小见大,微中见巨,能真实反映社会现象。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 微电影的概念 2) 微电影的拍摄流程 3) 微电影摄制组主创人员的职能 4) 后期制作的基本要点 5) 微电影的成本控制 6) 在拍摄中要注意的几个问题 	全职龄	120	1	30人起,不超过200人 含1课时互动	 李雷	原上影集团工会主席 现任上海职工微电影专业委员会主任 上海电影家协会会员 8年微电影组织拍摄经验,多部作品获得了金鸡百花国际微电影奖,亚洲微电影节、华东地区微电影大赛	随时可约
47	文化休闲艺术	基础	手机制作短视频及如何快速组织拍摄微电影(单次线下)		随着抖音等短视频软件的大热,大众对于自拍的热情已经逐渐转移至有趣创意的短视频制作。将这一社会现象运用到工会工作中,探讨如何搭建平台,挖掘人才,提高专业素养。微电影是在电影和电视剧艺术的基础上衍生出来的小型影片,具有完整的情节和观赏性,是微时代的产物。它以小见大,微中见巨,能真实反映社会现象。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 手机短视频剪辑前的素材准备要点 2) 手机短视频剪辑软件功能介绍 3) 手机制作短视频的流程和方法 4) 手机短视频优秀作品欣赏 5) 如何快速组织拍摄微电影 6) 微电影摄制组主创人员的职能 7) 后期制作的基本要点 8) 在拍摄中要注意的几个问题 	全职龄	120	1	30人起,不超过200人 含1课时互动	 李雷	原上影集团工会主席 现任上海职工微电影专业委员会主任 上海电影家协会会员 8年微电影组织拍摄经验,多部作品获得了金鸡百花国际微电影奖,亚洲微电影节、华东地区微电影大赛	随时可约
48	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的,水晶球蛋糕制作(单次线下)		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《西点技艺体验课程》,以西式创意糕点为载体,融入年节特色主题元素,学习捏塑、挤裱、擀制、压模等装饰技艺,传承匠心、寓教于乐。每位学员可制作1个6寸水晶球蛋糕。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 工匠团队介绍 2) 奶油知识讲解 3) 西点的制作工艺步骤和技法 4) 制作主题西点装饰 5) 实操蛋糕制作挤裱技法 	全职龄	90	1	30人起,不超过50人 材料包30备3	 粘宝兰	全国技术能手 全国烘焙职业技能竞赛装饰蛋糕技术比赛金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 西式面点师技师	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
49	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，雪媚娘制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《西点技艺体验课程》，以西式创意糕点为载体，融入年节特色主题元素，学习捏塑、挤裱、擀制、压模等装饰技艺，传承匠心、寓教于乐。每位学员可制作4个雪媚娘。	1) 工匠团队介绍 2) 奶油知识讲解 3) 西点的制作工艺步骤和技法 4) 教授雪媚娘馅心的制作方法 5) 实操面皮擀制技法	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 丁婧婧	全国轻工技术能手 全国烘焙职业技能竞赛上海赛区金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 高级西式面点师、高级中式面点师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
50	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，杯子蛋糕制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《西点技艺体验课程》，以中式糕点为载体，融入年节特色主题元素，学习捏塑、挤裱、擀制、压模等装饰技艺，传承匠心、寓教于乐。每位学员可制作6个杯子蛋糕。	1) 工匠团队介绍 2) 奶油知识讲解 3) 西点的制作工艺步骤和技法 4) 教授制作太阳花等装饰件 5) 实操糖艺技法	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 丁婧婧	全国轻工技术能手 全国烘焙职业技能竞赛上海赛区金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 高级西式面点师、高级中式面点师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
51	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，非遗中点双酿团制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《非遗中点技艺体验课程》，以中式糕点为载体，融入年节特色主题元素与非遗文化，学习捏塑、挤裱、擀制、压模等装饰技艺，传承匠心、寓教于乐。每位学员可制作6个梅花双酿团。	1) 工匠团队介绍 2) 非遗传统中点双酿团制作工艺讲解 3) 实操双酿团的制作、装饰技法	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 丁婧婧	全国轻工技术能手 全国烘焙职业技能竞赛上海赛区金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 高级西式面点师、高级中式面点师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
52	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，非遗中点四喜饺子制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《非遗中点技艺体验课程》。课程取材于非遗中式传统面食“四喜饺子”，由四瓣组成，多种食材搭配，属于中国古代宫廷经典饺子，具有浓郁的民族饮食文化特色。课程讲授非遗中点的饮食文化和制作工艺，教授四喜饺子的制作技法和馅心的搭配调制方法，寓意四季祥和，幸福安康。每位学员可制作6个四喜饺子。	1) 工匠团队介绍 2) 非遗中点的传统饮食文化 3) 四喜饺子的制作技法和工艺知识 4) 馅料制作的工艺流程和方法 5) 实操四喜饺子捏制技艺	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 丁婧婧	全国轻工技术能手 全国烘焙职业技能竞赛上海赛区金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 高级西式面点师、高级中式面点师	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
53	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，非遗中式船点制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《非遗中点技艺体验课程》。课程取材于非遗中式面点代表作品“船点”，此款点心始于唐宋时期，具有选材考究，制作精美，口感极佳，艺术造型感强的特点。《红楼梦》中刘姥姥二进大观园所吃的精美点心就是船点。课程讲授非遗中点的饮食文化和制作工艺，教授荷花、金鱼、白兔、玉米、蜜桃和核桃等6款船点，寓意五谷丰登的幸福生活。每位学员可制作6款船点。	1) 工匠团队介绍 2) 非遗中点的传统饮食文化知识 3) 船点的制作技法与装饰工艺知识 4) 实操船点捏制技艺	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 丁婧婧	全国轻工技术能手 全国烘焙职业技能竞赛上海赛区金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 高级西式面点师、高级中式面点师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
54	文化休闲艺术	进阶	匠心是甜的，冰皮月饼制作（单次线下）		由上海工匠郁慧团队领衔打造的《西点技艺体验课程》，以西式创意糕点为载体，融入年节特色主题元素，学习捏塑、挤裱、擀制、压模等装饰技艺，传承匠心、寓教于乐。每位学员可制作6个冰皮月饼。	1) 工匠团队介绍 2) 西点的制作工艺步骤和技能 3) 教授馅心的制作方法 4) 实操冰皮月饼压模技法	全职龄	90	1	30人起，不超过50人 材料包30备3	 粘宝兰	全国技术能手 全国烘焙职业技能竞赛装饰蛋糕技术比赛金奖 上海市职业技能大赛糖艺/西点制作项目银奖 西式面点师技师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
55	文化休闲艺术	基础	字如其人，硬笔书法（单次线下）		单次课程将学习硬笔楷书，讲解传统技法，学习和掌握硬笔书法基础知识，临摹古代经典小楷碑帖和今人优秀硬笔书法范本。30分钟理论讲解与分析，60分钟临摹示范和书写。	1) 硬笔书法艺术（硬笔楷书） 2) 执笔方法与字体欣赏 3) 临摹示范 4) 书写体验	全职龄	90	1	20人起，不超过50人，材料包需企业自备	 丁伟	十年以上书法教学经验 师从刘小晴先生 作品曾获得区、市、国家级等各种展览并获奖数十次，毛笔书法和硬笔书法，发表于书法报、书法杂志等各类书刊	7月1日起可约 需至少提前2周预约
56	文化休闲艺术	基础	书法艺术入门（单次线下）		单次课程将学习楷书、隶书、篆书（三选一）字体的传统技法，学习和掌握书法基础知识，学习与欣赏临摹古代经典碑帖。30分钟理论讲解与分析，60分钟临摹示范和书写。	1) 书法艺术与流派 2) 执笔方法与字体欣赏 3) 临摹示范 4) 书写体验	全职龄	90	1	20人起，不超过50人，30（备3）份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 奚经宣	师从刘小晴大师 上海市书法家协会会员 擅长正书(楷书)	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
57	文化休闲艺术	基础	摩登海派、手冲咖啡文化与品鉴(单次线下)		咖啡越来越受到国人的青睐，近年来各种咖啡品牌和文化融入我们的生活。成为新的消费时尚，而如何鉴别咖啡的种类，优劣，如何在简易条件下冲泡出一杯咖啡馆品质的咖啡，让大家在浸润咖啡文化的同时学会咖啡冲泡和品鉴，正是课程希望传达给每位学员的。可能你不用成为一名咖啡师，但是你可以成为一个真正懂咖啡的人。课程将分组体验手冲。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 介绍咖啡的文化和历史 2) 了解咖啡的品类和鉴别 3) 分步骤讲解、示范、跟做手冲咖啡 4) 授课老师分析咖啡感官体验和点评学员操作 	全职龄	90	1	25人起，不超过30人，仅供30份材料包，超额材料包请企业自付或再行确认	 郭建林	国际精品咖啡协会SCA认证咖啡师 西式面点师高级职称 国家烘焙职业技能教材编写组成员	7月1日起可约 需至少提前2周预约
58	文化休闲艺术	基础	一星期白领穿搭(单次线下)		服饰搭配是一门不断更新的课程，随着季节的变换，潮流的更替，穿衣打扮的准则也需要随之改变。怎样用一件时尚单品就能让一星期7天都展现出不一样的美丽呢？让我们一起来完成一星期的穿搭手册吧！	<ol style="list-style-type: none"> 1) 当年服装流行趋势介绍 2) 单品配饰的讲解(丝巾) 3) 服装与丝巾的巧妙搭配方法 4) 现场互动，穿搭实操 	全职龄	90	1	25人起，不超过50人	 陆颖懿	OTG品牌设计总监 东华大学服装设计学院毕业 曾担任上海服饰有限公司设计师、上海汤尼威尔服饰有限公司主设计师、杰克沃克(上海)服饰有限公司设计总监	7月1日起可约 需至少提前2周预约
59	文化休闲艺术	基础	职场达人、服饰穿搭(单次线下)		紧追时尚潮流，尝试直发、卷发，探索欧美妆、日韩妆，却还是找不到适合自己的'style'? 订阅了N个时尚博主，造型名词学了一大堆，却又不知从何穿起? 美好的太多，但并不是所有的都适合自己! 其实，与其自己摸索，变美真的需要指导!	<ol style="list-style-type: none"> 1) 专业风格诊断 2) 人体19个尺寸的测量 3) 实操性的订制搭配 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人	 何雨婷	5年以上授课经验	7月1日起可约 需至少提前2周预约
60	文化休闲艺术	进阶	职场丽人美妆造型课程(单次线下)		作为一名职业女白领，以最得体的形象出现在大家的面前是非常重要的。课程将现场演示化妆品和工具的正确运用，教你最得体的职场妆容。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 重新认识自己 2) 解决护理肌肤问题 3) 美妆步骤 4) 化妆品和工具的正确运用 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人	 谢文怡	十年以上课程讲授与服务经验 资深美妆造型师 2018荣获韩国国际美容世博会(大赛)半永久华人技术奖/华人团队奖	随时可约
	文化休闲艺术	进阶	职场丽人美妆造型课程(单次线上)							30人起，人数不设上限			

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
61	文化休闲艺术	基础	智慧收纳整理讲座(单次线下)		课程科普智慧收纳的新理念，讲述收纳“三步走”法则，即全部清空分类、逐一筛选、定位收纳。在分类的过程中，学习办公收纳、衣橱收纳、厨卫收纳等日常收纳方法，懂得正确的“断舍离”。	1) 介绍智慧收纳新理念 2) 学习九大空间的规划设计 3) 家居收纳的技巧方法 4) 日常物品的分类法	全职龄	90	1	30人起，不超过50人		特级整理收纳师 累计收纳经验10000小时以上 爱奇艺第三季《做家务的男人》节目特邀嘉宾	随时可约
	文化休闲艺术	基础	智慧收纳整理讲座(单次线上)								张姣姣		
62	文化休闲艺术	基础	手机摄影(单次线下)		一台手机就是一台行走的生活记录仪，在这个新媒体、快节奏的时代背景下，用手机可以随时随地拍照记录生活和工作，也可以帮助进行最直观的宣传和推广。 通过课程可以让职工们在拍摄中掌握手机拍摄要领和技巧，能够掌握人像、静物、运动等不同的风格。捕捉生活中的美，提升生活品质。	1) 光线运用和构图原理 2) 如何运用角度	全职龄	90	1	30人起，不超过50人		九年以上摄影教学与项目服务经验 授课风趣幽默，注重学以致用	随时可约
	文化休闲艺术	基础	手机摄影(单次线上)							30人起，不设上限	陈曦		随时可约
63	文化休闲艺术	基础	艺术微赏鉴，昆剧赏析(单次线下)		昆曲是中国现存最古老的剧种之一，因之被誉为“百戏之母”。昆曲所涉题材广泛，情节丰富感人。演出糅合了唱念做打、舞蹈及武术等元素，以曲词典雅、行腔婉转、表演细腻著称。在艺术家的表演基础上，主讲老师将带领参加者讨论昆剧的过去与现在，并探索传统戏剧的保护、传承与创新之困境。	1) 昆曲历史发展 2) 昆曲表演特征 3) 昆曲传承与创新 4) 昆曲选段教学	全职龄	90	1	30人起，建议不超过50人		上海昆剧团优秀青年演员 工闺门旦、花旦 师承梁谷音、张洵澎等著名昆剧表演艺术家，擅演剧目《牡丹亭》《西厢记》《蝴蝶梦·说亲》《水浒传·借茶》《艳云亭·痴诉》《渔家乐·藏舟》《玉簪记·琴挑》等传统折子戏，参演《长生殿》《班昭》《墙头马上》《紫钗》	7月1日起可约 需至少提前2周预约
64	文化休闲艺术	基础	趣味书法与装饰艺术(单次线下)		书法入门很难。比如“漫天”的书法理论，你怎么学？有的书法理论甚至是相悖的，书法初学者很难辨别“真伪”。老师能解开你心中的迷惑，让你快速走出“困境”，快速入门。学员可带走一副装裱好的相框。	1) 书法历史简介 2) 执笔姿势 3) 演示各种字体的特点 4) 书法小品练习	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度		5年以上授课经验 竹刻以浅刻为旨 国画则以六法为重 后得金重光先生授书法、又精研六书	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
65	文化休闲艺术	基础	国画体验-水墨虾(单次线下)		<p>虾看似慢悠悠的游，遇到对手时却非常勇猛。看似非常小，却又非常英勇雄壮。</p> <p>水墨画虾，采用中国画写意的手法，使人达到一种亲近自然，爱护自然、和谐自然的感情沟通。让我们一起来完成一幅独特的水墨小品吧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 了解虾的结构 2) 用笔方法和水墨关系 3) 初步掌握虾的各种姿态 4) 实操体验 	全职龄	120	1	20人起，不超过30人 需自备自备国画道具	 高庆洛	上海市书法家协会会员 中央教育电视台(CETV)水墨丹青会 员 上海市楹联协会会员	随时可约
66	文化休闲艺术	基础	掐丝镇尺(单次线下)		<p>景泰蓝掐丝镇尺，作为中国特有的金属工艺，掐丝珐琅画在明代景泰年间工艺技术达到了巅峰，曾一度只为皇家御用，2006年被列为第一批国家非物质文化遗产。通过一场生动有趣的传统文化体验课程，可以让大家了解到掐丝珐琅的制作工艺，感受中国传统文化的神奇精妙。体验掐丝珐琅制作的重要环节，感叹匠人精妙的创意和制作的技巧。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 课程内容讲解 2) 课程工具教程讲解 3) 掐丝固定 4) 珐琅彩调和 5) 珐琅彩点蓝 6) 整体调整 	全职龄	90	1	25人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 王秀珍	中级教师资格证 擅长油画、国画、水彩 具备娴熟的美术技能	随时可约
67	文化休闲艺术	基础	方寸之间，篆刻入门(单次线下)		<p>篆刻艺术是书法、章法、刀法三者完美的结合，一方印中，即有豪壮飘逸的书法笔意，又有优美悦目的绘画构图，并且更兼得刀法生动的雕刻神韵。可称得上“方寸之间，气象万千”。学员在课堂可完成一方“吉”字章的篆刻。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 不同朝代篆刻的风格差异讲解 2) 基本刀法的演示和练习 3) “吉”字章篆刻的介绍 4) 体验完成“吉”字章篆刻 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 姜思远	5年以上授课经验 竹刻以浅刻为旨 国画则以六法为重 后得金重光先生授书法、又精研六书	7月1日起可约 需至少提前2周预约
68	文化休闲艺术	基础	篆刻艺术-印石鉴赏(单次线下)		<p>印石是中国特有的篆刻艺术的载体，也是文房收藏的重要门类。优质的印石是历代文人雅士的挚爱，又是现代收藏拍卖界的宠儿。课程着重从开采历史、产地品种、石雕技法、艺术风格、名品鉴赏、保养收藏、市场投资等角度，通过学习与交流，帮助学员了解如何选择和鉴赏印石这一具有中国文化内涵的“可以传代的宝贝”。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 中国印石概论 2) 寿山石的开采历史 3) 寿山石的矿藏品种 4) 寿山石的石雕技法与艺术风格 5) 寿山石的收藏保养与投资 	全职龄	90	1	30人起，人数不设上限	 孔莉莉	中国美术学院副教授 硕士研究生导师 加拿大数字媒体中心访问学者 教育部学位中心评审专家 文化部课题主持人 浙江省教育厅课题主持人 世界华人美术教育协会会员 上海收藏鉴赏家协会会员	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
69	文化休闲艺术	基础	爱上非遗，柳编体验(单次线下)		<p>非遗是一个国家和民族历史文化成就的重要标志，是人类共同的文化财富。柳编是中国民间传统手工艺品之一。通过非遗柳编体验非遗文化。绒花是南京传统手工艺品，在当地极具代表性，可谓是当地的地方特色。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 讲解柳编历史 2) 制作材料特性讲解 3) 步骤解析与实操 4) 学员作品点评 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 刘凤臣	山东省临沂市“杞柳编织”技艺——“刘氏柳编”第三代传承人 三十年以上编织经验	7月1日起可约 需至少提前2周预约
70	文化休闲艺术	基础	爱上非遗，绒花体验(单次线下)		<p>北京冬奥会上的绒花花束是不是让你记忆犹新？整个绒花的制作过程，都是中华非遗传统工艺的一次匠心独运，快来体验这中国的传统风尚吧！</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 讲解绒花历史 2) 制作材料特性讲解 3) 步骤解析与实操 4) 学员作品点评 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 宋佳蔚	5年以上授课经验	7月1日起可约 需至少提前2周预约
71	文化休闲艺术	基础	爱上非遗，扎染围巾体验(单次线下)		<p>扎染是依据一定的花纹图案先将织物进行捆扎然后进行染色，染色时折叠处不易上染，而未扎结处则容易着色。另外，由于在染色过程中被捆扎的织物受到轻重、松紧不同的压力，被色浆浸渗的程度也不同，因此产生深浅虚实、变化多端的色晕的艺术效果，染成的图案纹样神奇多变、色泽鲜艳明快、图案简洁质朴，且有令人惊叹的艺术魅力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 手工印染艺术概况 2) 中国手工扎染发展 3) 手工扎染基础知识，五种扎染手法 4) 参与者完成自己的扎染作品 5) 由老师进行点评 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 曹典雅	10年以上授课经验 中国民主促进会会员 中级经济师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
72	文化休闲艺术	基础	爱上非遗，扎染帆布包体验(单次线下)		<p>扎染是依据一定的花纹图案先将织物进行捆扎然后进行染色，染色时折叠处不易上染，而未扎结处则容易着色。另外，由于在染色过程中被捆扎的织物受到轻重、松紧不同的压力，被色浆浸渗的程度也不同，因此产生深浅虚实、变化多端的色晕的艺术效果，染成的图案纹样神奇多变、色泽鲜艳明快、图案简洁质朴，且有令人惊叹的艺术魅力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 手工印染艺术概况 2) 中国手工扎染发展 3) 手工扎染基础知识，五种扎染手法 4) 参与者完成自己的扎染作品 5) 由老师进行点评 	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 曹典雅	10年以上授课经验 中国民主促进会会员 中级经济师	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
73	文化休闲艺术	基础	刺绣DIY (单次线下)		本次课程，教授学员一针一线利用不同针法把一块素雅的布料变得缤纷，通过手作修身养性，点亮你的生活！	1) 了解刺绣 2) 刺绣针法 3) 辅导学员	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 吴莲莲	日本小原流花道准教授 欧式花艺高级	随时可约
74	文化休闲艺术	基础	纸雕灯 (单次线下)		起源于中国汉代，古老的纸雕艺术主要孕育在民间艺术土壤中，发展缓慢却从未间断，形态虽无变化万千，却不失创新精神。其中民间韵味浓厚的纸雕彩灯在借鉴宫灯艺术造型的基础上开创了纸雕艺术的经典篇章。通过层叠的纸雕图案，让原本朴素的纸张，在光影之下，呈现出神秘而又梦幻的画面。	1) 课程内容讲解 2) 课程工具教程讲解 3) 练习刻刀 4) 雕刻初级难度 5) 进阶难度体验 6) 纸雕灯部件组装	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 肖新明	二十年绘画教学经验 荣获2021年上海市徐行镇传统工艺大赛最佳创意奖	随时可约
	文化休闲艺术	基础	纸雕灯 (单次线上)										
75	文化休闲艺术	基础	香囊与传统文化 (单次线下)		香学是一种文化，也是一种生活。点一柱线香，望着袅袅升起的轻烟，静观不语。此刻，时间便有了独特的味道，让人不得不放下杂念，来品味和欣赏这香韵，欣赏烟气绵绵迂回的飘逸之美，顷刻间，这自在灵动的香云带我们穿越时空，细细品味中国传统文化那份淡定和从容……	1) 介绍香的品种、识香 2) 传统文化与香药成分科普 3) 学员体验制作香囊吊坠	全职龄	90	1	建议30人，30(备3)份材料包	 曹典雅	10年以上授课经验 中国民主促进会会员 中级经济师	7月1日起可约 需至少提前2周预约
76	文化休闲艺术	基础	摩登海派，盘扣胸针制作 (单次线下)		香囊又名香袋花囊。古代的香囊是用来提神的，也有用香料来做的，因其香适合很多人的喜欢，后逐步改为纯香料。关于现代的法是放在衣柜上做防蛀用，因为可以保留其香气，也有用来使房间清新，保持室内空气充足而有香气。当香囊遇上上海派旗袍，撞击出别样的魅力，通过老师的演示，带领大家制作一款旗袍型的香囊。	1) 布艺的基础知识 2) 面料介绍 3) 缝纫技巧和专用名词讲解 4) 缝制演示和指导 5) 参加者完成香囊作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 曹典雅	10年以上授课经验 中国民主促进会会员 中级经济师	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
77	文化休闲艺术	基础	插花花艺 (单次线下)		花卉艺术是人们表现自然的生命、展示自然的魅力以及人的内心世界对自然、人生、艺术和社会生活体悟的媒介，是人们借助于自然界的花草作为修身养性、陶冶情操、美化生活的一种方式。课程将提供3种当季花材。	1) 插花花艺介绍 2) 花材特性与工具介绍 3) 步骤解析与实操 4) 学员作品点评 5) 居家插花要点及互动答疑	全职龄	90	1	30人，仅供30份材料包，超额材料包请企业自付或再行确认	 管洪雷	中国高级园艺师 5年以上授课经验	7月1日起可约 需至少提前2周预约
78	文化休闲艺术	基础	中式插花 (单次线下)		课程带领学员一起体验中国传统插花，通过了解基本构图、花材选用、插制要点，对直立式、倾斜式、水平式、下垂式等结构形式理解，插入鲜花，大胆尝试制作，享受插花的乐趣。课程提供3种以上当季花材。	1) 传统插花构图 2) 花材选择 3) 传统插花要点 4) 辅导学员	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 陈红芳	二十五年从业经验 中国插花花艺讲师 师从孙炜老师、王莲英老师	随时可约
	文化休闲艺术	基础	艺术插花 (单次线下)		根据季节选择配色别致的鲜花，配以合适的花器，以花泥固定为主要的固定法，在老师的指导教授下，认识不同的花材叶材，掌握基本的艺术插花架构，了解每一种花的花语和花语故事，完成一副完美的艺术插花作品。	1) 认识插花工具 2) 了解插花常识 3) 艺术插花修剪 4) 艺术插花配色 5) 日常鲜花选购 6) 日常保鲜秘籍	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 周吉连	美育教师 浙江讲师团讲师	随时可约
79	文化休闲艺术	基础	中式香囊 (单次线下)		中式传统香囊，造型别致，内涵中草药、驱蚊草、薰衣草、精油等，芬芳扑鼻，舒缓神经，愉悦心情，成品即有观赏性又有实用性，让你暂时忘却生活中的烦恼。	1) 香囊与传统节气 2) 作品制作步骤分解 3) 学员体验香囊制作	全职龄	90	1	30人起,不超过50人, 30(备3)份材料包	 严蓓	七年以上课程讲授与服务经验 擅长创意手工、艺术摄影、传统文化、语言文字传承等领域方面的科普教育	随时可约
	文化休闲艺术	基础	中式香囊 (单次线上)										

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
80	文化休闲艺术	基础	干花艺术团扇(单次线下)		扇子起源于中国，已有3000多年历史。团扇所承载的中国文化内涵，使其数度走进名人雅士的诗画中，成就了中国独特的团扇文化。裁为合欢扇，团扇似明月，出入君怀袖，动摇微风发！	1) 了解团扇的文化背景 2) 体验制作干花团扇	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度		艺术插花、职业培训机构一体化教师上岗证	7月1日起可约
	文化休闲艺术	基础	干花艺术团扇(单次线上)								蔡丽娟		
81	亲子乐学家庭	基础	积极心理学，家庭教育的有效性(单次线下)		了解积极心理学的基本理念。学习将积极心理学运用于家庭教育，帮助改善亲子关系，提升家庭幸福感，从而收获更坦然地悦纳自我，更和谐的亲子关系，更幸福的家庭生活	1) 积极心理学，换个角度看待生命，看待生活 2) 孩子emo就是不积极？看看不一样的观念 3) 和孩子一起来练习感受幸福，创造更积极有效的家庭教育	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		国家二级心理咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	亲子乐学家庭	基础	积极心理学，家庭教育的有效性(单次线上)							30人起，不设上限	华懿		
82	亲子乐学家庭	基础	亲子教育，孩子行为背后的秘密(单次线下)		“三孩”大背景下，发挥家庭立德树人第一所学校作用，树立科学的育儿理念，掌握运用科学育儿方法尤为重要。课程从心理学角度指导父母“如何读懂孩子”，如孩子认知行为背后的机制到底是什么？如何尊重儿童的心理发展特点等。	1) 婴幼儿阶段的发展特点和养育原则 2) 儿童的心理功能是如何形成的 3) 儿童心理发展的阶段性和个体差异性	全职龄	90	1	30人起，不超过200人		中科院心理所临床心理学硕士 中国心理学会会员 国际注册心理咨询师 国际注册企业培训师 国际注册催眠治疗师 PEPC首批认证心理专业咨询师	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
	亲子乐学家庭	基础	亲子教育，孩子行为背后的秘密(单次线上)							30人起，不设上限	杨婧烨		
83	亲子乐学家庭	基础	亲子急救课程(单次线下)		课程以家庭为单位学习急救知识，帮助孩子和家长提高急救意识，掌握基础急救技能。孩子年龄建议7-15岁	1) 导师自我介绍 2) 什么是急救 3) 急救基础知识 4) 正确的呼救方式 5) 鼻出血的处置方式 6) 烧伤烫伤的处置方式 7) 骨折该如何处置	全职龄	90	1	30人起，不超过35人(15组家庭) 需家长全程陪同		十年以上心电图医师经历 美国心脏协会(AHA)基础急救CPR/AED导师	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
84	亲子乐学家庭	基础	与美好相遇,永生花制作(单次线下)		永生花也叫“不凋谢的鲜花”, 20世纪诞生于德国, 至今沉淀了百年的“Preserved rose”工艺。109道复杂工序, 持续60天精密制作, 甘油锁水保鲜。好的永生花可以保存三年以上。因其易于保存的特性近年来深受大众喜欢。	1) 介绍永生花 2) 介绍永生花材料 3) 制作永生花盒 4) 老师对学员作品的点评 5) 互动答疑	全职龄	90	1	30人, 仅供30份材料包, 超额材料包请企业自付或再行确认	 张莉	5年以上授课经验	7月1日起可约 线上课需至少提前1周预约
85	亲子乐学家庭	基础	“绿色一平米”微景观制作(单次线下)		课程将为办公室人群打造一所“微景观家园”。通过萌萌的多肉植物, 职工可以体验动手的乐趣, 树立了赏绿爱绿意识, 传递绿色环保的生活理念, 在辛勤工作的同时不忘感受到户外自然之美, 治愈心灵、舒缓压力。	1) 环保文化科普及 2) 植物介绍及养护小贴士 3) 制作工具介绍 4) 制作流程教学 5) 修改定形 6) 完成并展示作品	全职龄	90	1	30人起, 不超过50人, 30(备3)份材料包, 超额材料包可使用教学点额度	 陈怡婷	十年以上课程讲授与服务经验	随时可约
	亲子乐学家庭	基础	“绿色一平米”微景观制作(单次线上)										
86	亲子乐学家庭	基础	解压纸浆装饰画(单次线下)		纸浆装饰画使用环保的彩色纸浆, 通过提压调整、依次铺点、渐进提塑等方式来作画。纸浆特质柔软, 色泽鲜亮, 晒干之后具有浮雕的质感, 别具一格, 快跟着老师一起完成一幅色彩斑斓的纸浆装饰画吧。	1) 了解纸浆工艺 2) 学习制作技法 3) 选定装饰画样稿 4) 完成作品 5) 互动交流	全职龄	90	1	30人起, 不超过50人, 30(备3)份材料包, 超额材料包可使用教学点额度 多款式可选	 蔡丽娟	艺术插花、职业培训机构一体化教师上岗证	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	解压纸浆装饰画(单次线上)										
87	亲子乐学家庭	基础	解压毛毡戳戳乐(单次线下)		羊毛毡戳戳乐使用特殊的针戳在纤维上, 使其结合在一起形成毛毡, 创作过程既有趣又解压。让我们用羊毛毡戳出一款“暖心”的毛毡作品。	1) 羊毛戳戳乐工艺介绍 2) 作品制作步骤分解 3) 体验戳戳乐制作	全职龄	90	1	30人起, 不超过50人, 30(备3)份材料包, 超额材料包可使用教学点额度 多款式可选	 严蓓	七年以上课程讲授与服务经验 擅长创意手工、艺术摄影、传统文化、语言文字传承等领域方面的科普教育	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	解压毛毡戳戳乐(单次线上)										

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
88	亲子乐学家庭	基础	解压毛线戳戳秀(单次线下)		戳戳绣也叫踩针绣，是一种简单易学的刺绣方法。戳戳绣看上去厚重、饱满，但摸上去手感很柔软，立体感很强。不同于传统刺绣，戳戳绣可以把想象力和创造力用柔软的毛线戳进作品里，即使是“手残党”，也能够快速上手哦。	1) 了解刺绣工艺 2) 掌握刺绣方法 3) 体验并完成作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选		商务礼仪师一级 心理咨询师一级 劳动关系协调师一级	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	解压毛线戳戳秀(单次线上)										
89	亲子乐学家庭	基础	玩转马赛克(单次线下)		马赛克发源于古希腊，原意为镶嵌工艺。它与绘画不同的是，不同的色块可以组合出不同的图案和风格，最终的作品绝对会带来丰富的体验！可选主题：杯垫、花瓶、烛台、笔筒。	1) 了解马赛克艺术 2) 马赛克设计及搭配技巧 3) 体验并完成作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选		商务礼仪师一级 心理咨询师一级 劳动关系协调师一级	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	玩转马赛克(单次线上)										
90	亲子乐学家庭	基础	减压绕线画(单次线下)		绕线艺术起源于上个世纪六七十年代，如今，刺绣和编织的复兴，使绕线艺术又有了新生，绕线画是在木板上订上钉子，做出大概的轮廓，用线在钉子之间缠绕，组成几何图形或者画，颜色明亮，有一种线性之美。都说艺术源自于生活，而生活却又离不开艺术，艺术的形式多种多样，不仅是在纸上，也能体现在一些特殊的物品上。	1) 课程内容讲解 2) 课程工具教程讲解 3) 钉子加固 4) 绕线走线 5) 收线结尾 6) 整体调整	全职龄	90	1	25人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度		二十年绘画教学经验 荣获2021年上海市徐行镇传统工艺大赛最佳创意奖	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	减压绕线画(单次线上)										
91	亲子乐学家庭	基础	减压衍纸艺术画(单次线下)		衍纸也称卷纸，是纸艺的一种形式。制作衍纸画既有雕塑的手法，也有着绘画的技巧，特别是色彩的搭配、互补恰到好处。可以根据企业的需求进行主题定制和自由创作，也适合亲子互动。	1) 了解衍纸艺术 2) 掌握衍纸技艺 3) 完成一副衍纸画	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选		七年以上课程讲授与服务经验 擅长钩编、梭编、烫花、缠花、串珠、热缩、缝纫等手作课程	7月1日起可约
	亲子乐学家庭	基础	减压衍纸艺术画(单次线上)										

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
92	亲子乐学家庭	基础	景泰蓝珐琅掐丝杯垫 (单次线下)		景泰蓝又称“铜胎掐丝珐琅”，使用的珐琅多以蓝色为主，故而得名“景泰蓝”。课程将介绍景泰蓝制作工艺，教授职工以金属丝为线条、彩砂为颜料，镶嵌出创意精美、寓意美好的作品。可以根据企业的需求进行主题定制和自由创作，也适合亲子互动。	1) 介绍景泰蓝的历史 2) 介绍制作工具与工艺 3) 体验掐丝工艺 4) 调沙，点蓝 5) 答疑解惑及作品留念	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选		十年以上课程讲授与服务经验	随时可约
	亲子乐学家庭	基础	景泰蓝珐琅掐丝杯垫 (单次线上)									王一帆	
93	亲子乐学家庭	基础	摩登海派，创意素描体验 (单次线下)		创意素描在传统素描的构图、光影等基础上加入了创造力与想像力，利用各类材料的拼贴，形成有别于传统素描的摩登海派作品。创意素描广泛应用于当代设计等各个领域之中，本次课程我们将旗袍元素融入素描，来一起完成一幅趣味盎然的别样素描作品吧。	1) 教授人物的定位和比例 2) 教授人物的动态 3) 根据所画的人物轮廓勾勒出旗袍的轮廓 4) 教基本的素描排线法，画出背景 5) 进行旗袍的装饰，完成作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度		十年以上授课经验	7月1日起可约 需至少提前2周预约
94	亲子乐学家庭	基础	诗和远方，丙烯画体验 (单次线下)		丙烯画是指用丙烯颜料作成的画。课程零基础入门，从画面观察力、构图表现力、色彩把控力、个人创作力方面，让我们亲手绘制一幅美丽的画作，学习如何鉴赏一幅当代艺术画作，提升自我艺术修养。	1) 丙烯画介绍 2) 工具教程讲解 3) 画面构图 4) 调色与笔触技巧 5) 体验创作	全职龄	90	1	25人起，仅供30份材料包，超额材料包请企业自付或再行确认 多款式可选		二十年绘画教学经验 荣获2021年上海市徐行镇传统工艺大赛最佳创意奖	随时可约
95	亲子乐学家庭	基础	环保黄麻袋彩绘体验 (单次线下)		环保是当今社会人们最关注的话题，已经属于一种文化范畴。本课程将环保理念与收纳改造相结合，通过对黄麻袋巧妙的设计、绘制后，形成一款既有艺术欣赏又兼具实用价值的生活好物。	1) 描述制作过程 2) 分步骤讲解 3) 过程中注意事项 4) 协助学员完成作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选		国家二级茶艺师 高级评茶员 茶艺师 手工创作达人	随时可约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
96	亲子乐学家庭	基础	环保黄麻袋彩绘体验 (单次线下)		环保是当今社会人们最关注的话题，已经属于一种文化范畴。本课程将环保理念与收纳改造相结合，通过对黄麻袋巧妙的设计、绘制后，形成一款既有艺术欣赏又兼具实用价值的的生活好物。	1) 环保文化普及 2) 选稿及绘制底图 3) 丙烯颜料彩绘 4) 丝巾装饰 5) 完成并展示作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选	 樊轶男	十年以上课程讲授与服务经验	随时可约
97	亲子乐学家庭	基础	超轻粘土 (单次线下)		超轻粘土融合了捏塑技艺，有着造型百变的特点，同时由于采用了新型环保材料使其手感舒适、更易塑形。本课程将教授捏、搓、压、刻等造型技法，可以根据企业的需求进行主题定制和自由创作，也适合亲子互动。	1) 介绍超轻粘土 2) 制作工具的介绍 3) 教授造型技法 4) 制作体验 5) 答疑解惑及作品留念	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度 多款式可选	 王一帆	十年以上课程讲授与服务经验	随时可约
	亲子乐学家庭	基础	超轻粘土 (单次线上)										随时可约
98	亲子乐学家庭	基础	趣味八音盒DIY (单次线下)		八音盒的制作，主体采用木桩底座加上音乐盒子，场景有草皮、山丘、树木以及动画人物场景，造型丰富，既延续了传统，又结合了现代潮流，受到年轻人的喜爱，适合各个年龄层次以及亲子活动	1) 课程内容讲解 2) 课程工具教程讲解 3) 八音盒草坪搭建 4) 装饰部件加固 5) 机芯安装 6) 成品最后调整	全职龄	90	1	25人起，仅供30份材料包，超额材料包请企业自付或再行确认 多款式可选	 张雨	1、三年以上教学及项目服务经验 2、擅长课程开发 3、善于互动交流	随时可约
	亲子乐学家庭	基础	趣味八音盒DIY (单次线上)										随时可约
99	亲子乐学家庭	基础	居家生活布艺体验 (单次线下)		每个手工爱好者，应该都对布艺不陌生。布艺作品多种多样，款式美丽大方，所以多年来经久不衰。布艺作品也可以说是百搭神器，既能凹造型拍拍照，生活中又非常实用主题可选：布艺扇子/镜子/收纳袋	1) 布艺的种类和历史 2) 讲解各种材料和工具的使用方法 3) 剪裁、熨烫、缝纫的演示 4) 参加者完成布艺作品	全职龄	90	1	30人起，不超过50人，30(备3)份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 曹典雅	10年以上授课经验 中国民主促进会会员 中级经济师	7月1日起可约 需至少提前2周预约

公益乐学主题课程配送菜单

序号	主题名称	课程定位	课程名称	课程展示	课程简介	课程规划	职龄划分	课程时长(分钟)	课程	人数限制	领衔教师	领衔教师简介	约课备注
100	亲子乐学家庭	基础	手绘团扇 (单次线下)		团扇又称宫扇、纨扇是中国传统工艺品及艺术品手摇团扇，一把团扇，蕴藏了东方女子含蓄之美，炎炎夏季正是绘制精美团扇的最佳时机。在这个悠然自得的午后，不要把生活过的太可惜，美丽的绘画，在一个不需要基础，不需要准备任何材料的地方，我们为你准备好了绘画所需的所有画材，为自己亲手DIY一个团扇吧。	<ol style="list-style-type: none"> 1) 课程内容讲解 2) 课程工具教程讲解 3) 画面构图起形 4) 调色 5) 笔触技巧创作 6) 成品最后调整 	全职龄	90	1	25人起，不超过50人，30（备3）份材料包，超额材料包可使用教学点额度	 肖新明	二十年绘画教学经验 荣获2021年上海市徐行镇传统工艺大赛最佳创意奖	随时可约