附件2

2025年静安区老年数字教育进社区行动课程

一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程分类 | 课程 | 课程内容 |
| 1 | 智慧安全 | 科技反诈 智防诈骗 | 手机安全设置、开启骚扰拦截功能、微信/支付宝防骗技巧、短信/电话识别技巧。 |
| 2 | 智办随申政通民捷 | “随申办市民云”APP使用，学会使用亮证、电子医保卡等常用功能。 |
| 3 | 智慧出行 | 智选出行 畅联无忧 | 百度地图APP地图导航、滴滴APP打车、手机定位设置。 |
| 4 | 掌上旅行 智游天下 | “携程旅行”APP酒店与机票订购、“铁路12306”APP火车票订购。 |
| 5 | 智慧健康 | 智护健康 慧享生活 | 向老人普及一些智能健康设备。如健康APP、智能手环、血氧仪等，同时教授一些使用小技巧及健康理念。 |
| 6 | 智医银龄 云护安康 | 教会老人如何下载互联网医院的APP或者关注各大医院的微信公众号，如何操作预约挂号、报告查询、在线问诊，电子处方与缴费。 |
| 7 | 智慧居家 | 乐龄智伴 AI应用 | 以“豆包”APP为工具，分享AI基础概念与生活场景应用（如语音助手、智能家居）及“DeepSeek”APP介绍。 |
| 8 | 智慧居家 乐享无忧 | 向老年人普及实用的智能居家生活小技巧。如语音助手、智能门锁、扫地机器人等。帮助老年人享受科技给家庭生活带来的便利。 |
| 9 | 智慧生活 | 数字生活 服务到家 | 普及常见的到家服务功能。如：“盒马”、“京东”、“饿了么”APP的送菜、保洁、送药、打针等到家服务，提升老年人养老生活质量。 |
| 10 | 美食智选 食尚随心 | “大众点评”APP搜索美食、“美团外卖”APP订外卖、“叮咚买菜”购买新鲜肉类蔬菜水果 |
| 11 | 数字文娱 | 光影捕捉 构图基础 | 手机摄影构图法则全解析、弱光、逆光与氛围感塑造 |
| 12 | 虚拟互动 智绘生活 | 教授老年人利用手机来创作作品。如电子相册、动态家庭回忆录等。 |
| 13 | 多维影像 视角革新 | 从基础修图到风格化输出，“美图秀秀”APP美化图片、Snapseed修图攻略。 |
| 14 | 手机剪辑 框架速建 | 使用“剪映”APP素材导入/基础剪辑/导出，完成全流程初体验。 |
| 15 | 剪辑后期 视效跃升 | 手机视频配音技巧/BGM卡点、动态字幕/封面设计，整体提升专业感与传播力。 |
| 16 | 智能娱乐 创作无限 | 教授老年人利用手机来创作作品。如写小说、写诗词、有声书配音、音乐创作等。 |