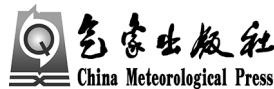


东莞开放大学终身教育指导丛书之二（老年教育）

# 老年教育教学管理标准化 的模式探究

主 编 徐文龙

副主编 何 明 袁丽红



## 内容简介

### 图书在版编目（CIP）数据

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 号

Laonian Jiaoyu Jiaoxue Guanli Biaozhunhua de Moshi Tanjiu  
老年教育教学管理标准化的模式探究

徐文龙 主编

---

出版发行：气象出版社

地 址：北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码：100081

电 话：010-68407112（总编室） 010-68408042（发行部）

网 址：<http://www.qxcb.com> E-mail：[qxcb@cma.gov.cn](mailto:qxcb@cma.gov.cn)

责任编辑：郭健华

终 审：张 畔

责任校对：王丽梅

责任技编：赵相宁

封面设计：传奇书装

印 刷：

开 本：710 mm×1000 mm 1/16 印 张：6

字 数：100 千字

版 次：2019 年 5 月第 1 版

印 次：2019 年 5 月第 1 次印刷

定 价：30.00 元

---

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社发行部联系调换。

# 编 委 会

顾 问：阳 涌

主 编：徐文龙

副主编：何 明 袁丽红

编 委：李 赞 孙 川 蓝庆保 李丽媛 朱晓怡



# 序

中国社会老龄化进程形势紧迫，发展老年教育既是顺应大势，又是终身教育、社区教育的重要着力点和阵地。近年来老年教育汇聚各方力量，共襄盛举大业，推动其快速、健康、可持续发展，此乃老年人之幸、更是中国教育现代化、学习型社会构建之幸事。东莞开放大学是服务区域内全民终身学习的新型大学，参与并引领东莞老年教育事业发展，职责所在，使命必达。

东莞开放大学于2014年年底正式涉足社区教育，初触老年教育，几年来得益于全校同仁精诚合作、全市上下鼎力支持，东莞开放大学“老年学堂”于2018年9月获得中国成人教育协会的“终身学习活动品牌项目”，一路走来，思虑不停，感触良多。有几点不太成熟的却又贯穿始终的办学体会与思考，不得不借机表达一下。一是当下老年教育教学的核心矛盾到底存在与否？如果存在，是什么？相对于其它教育领域这一矛盾有何特质？这一矛盾产生的社会土壤包括哪些方面？哪些方面是可控的而哪些是不可控的？二是老年教育教学管理的标准化是不是解决上述核心矛盾的终极方案？东莞开放大学的探索是特例还是范式？其推广的制约因素与适用条件又有哪些？三是本书将我校老年学堂的“课程实施方案”单列一章，其重要性不言而喻，然而其普适效用是否如斯？这一基础教育、开放教育、老年教育实践融合的产物，是畸变还是改良？四是规范化、制度化、标准化既有关联又有区别，本书似乎想从三者的公共区域寻找改善老年教育办学的落脚点，是本然需求还是现实使然？



今之以标准化来命名书名，似与办学探索符合，而众位方家会做何评论？读罢全书，也许部分疑问会引刃而解，也许更多思辨接踵而至，大有指月望手之嫌，这也许也应该是老年教育教学管理探究的一部分，前进途中重要的不是结论，带着问题奔跑起来，芝诺悖论似乎无法突破其实已不复存在，这应该是本书的着力点和期冀所在。

本书的出版得益于东莞开放大学合作伙伴们的鼓励，自从我校的老年学堂开办以来，市内市外同行取经者甚众，在沟通交流中我们的办学思路愈发清晰，教育的社会性天然地散发着璀璨的光芒，指引我们现阶段工作成果整理出来的勇气和冲动愈发强烈。毋庸置疑，老年教育的研究是一项长期的工作，随着老年教育的纵深发展，研究的内容和方法将随着时间的推移而变迁，这就需要老年教育（社区教育）界的广大同仁不懈探寻和超越。

东莞开放学校校长

阳 涌

2019 年 5 月

# 目 录

---

<b>第一章 老年教育发展概述 .....</b>	<b>01</b>
一、当下老年教育发展的背景 .....	02
二、老年教育发展的历史回顾 .....	05
三、当下老年教育的办学特征 .....	09
 <b>第二章 老年教育教学管理标准化 .....</b>	 <b>13</b>
一、E (enroll) ——招生管理的标准化 .....	14
二、C (curriculum) ——课程管理的标准化 .....	16
三、T (teaching) ——教学管理的标准化 .....	19
四、C (classes) ——班级管理的标准化 .....	22
五、S (scientific research) ——科研管理的标准化 .....	23
 <b>第三章 老年教育课程管理的实践探索 .....</b>	 <b>25</b>
一、东莞开放大学老年学堂课程实施纲要 .....	26
二、老年学堂英语口语（初级）课程实施方案 .....	28
三、老年学堂书法（初级）课程实施方案 .....	36
四、老年学堂声乐（初级）课程实施方案 .....	40
五、老年学堂瑜伽（初级）课程实施方案 .....	47
六、老年学堂乒乓球（基础、提高）课程实施方案 .....	54
 <b>第四章 老年教育教学管理制度化的实践 .....</b>	 <b>65</b>
一、东莞开放大学老年学堂外聘教师（暂行）管理办法 .....	66



# 老年教育教学管理标准化的模式探究

LAONIAN JIAOYU JIAOXUE GUANLI BIAOZHUNHUA DE MOSHI TANJIU

二、外聘教师劳务合作协议 .....	70
三、老年学堂学员问卷调查表 .....	72
四、东莞开放大学老年教育学员守则 .....	74
五、东莞开放大学老年学堂入学承诺书 .....	75
六、老年教育保险合同 .....	75
附录 东莞开放大学老年学堂的成长历程 .....	79

# 第一章

---

## 老年教育发展概述



人口老龄化是一个世界性趋势，我国已经提前进入深度老龄化社会，人口老龄化这一严峻形势将对我国经济社会的健康发展提出新挑战，对我国社会主义现代化进程产生了全面而深远的影响。因此，大力开展老年教育是我国基于国情应对人口老龄化的一项重大国家战略，有助于缓解我国人口老龄化带来的问题，符合当今时代发展的要求。

## 一、当下老年教育发展的背景

### (一) 中国的老龄化进程势不可挡

根据联合国对人口老龄化的标准，当 60 岁以上的人口在社会总人口中的比例为 10% 及以上，或者 65 岁以上的人口在社会总人口中的比例为 7% 及以上，该社会即为“老龄化社会”。我国老龄化的发展速度快于世界，根据联合国的统计和预测，1990—2020 年世界老龄化人口平均增长速度为 2.5%，而我国老龄化人口平均增长速度却达到了 3.3%。相关数据显示当前我国已进入老龄化社会。2015 年底，我国 60 岁以上老年人口为 2.22 亿，占总人口的 16.1%。预计 2020 年老年人口将达到 2.43 亿<sup>[1]</sup>。未来 20 年，我国人口老龄化形势将更加严峻。面对快速老龄化的中国，加快老年教育的发展速度，是主动应对老龄化的一个重大举措。

老年人的精神文化需求可以表现在文化认知、人际交往、文化娱乐、家庭关系等诸多方面，老龄潜在教育适龄人口变动呈现出上升趋势，随着我国老年人精神文化需求的不断增长，通过老年教育可以满足老年人的持续性社会化的精神文化需求，以学习各种知识和技能（包括养生知

[1] 国务院办公厅.关于印发老年教育发展规划(2016—2020 年)的通知(国办发〔2016〕74 号)[EB/OL].[2016-10-20].[http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-10/19/content\\_5121344.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-10/19/content_5121344.htm).

识、烹饪、摄影、书画、乐器、织毛衣、电脑、外语等)为载体和平台,摆脱孤独感,扩大自己的社交圈,丰富自己的社会生活。因此,我国大力发展老年教育的紧迫性日益凸显。

## (二) 政府对老年教育重视程度的不断提升

人口老龄化是21世纪人类社会共同面临的重大课题,也是我国的基本国情,党中央、国务院历来重视老龄化工作。尤其改革开放以来,“老有所学”的理念得到社会广泛认同。1996年颁布《中华人民共和国老年人权益保障法》提出,“国家发展老年教育,鼓励社会办好各类老年学校。各级人民政府对老年教育应当加强领导,统一规划。”《中共中央、国务院关于加强老龄工作的决定》(中发〔2000〕13号)直接推动了老龄事业五年发展规划的出台,加大老龄教育投入成为社会的一致共识。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)》,在继续教育板块提出要“重视老年教育”。《中国老龄事业发展“十五”计划纲要》明确指出要“大力发展老年教育”,《中国老龄事业发展“十一五”规划》《中国老龄事业发展“十二五”规划》《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》对老年教育的办学设想不断丰富和明确。党的十八大以来,习近平总书记将老龄工作纳入党和国家工作全局,多次指示要加强老龄工作,先后指出:“有效应对我国人口老龄化,事关国家发展全局,事关亿万百姓福祉。要立足当前、着眼长远,加强顶层设计,完善生育、就业、养老等重大政策和制度,做到及时应对、科学应对、综合应对。此事要提上重要议事日程,‘十三五’期间要抓好部署、落实<sup>[1]</sup>。”“积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,

[1] 习近平.及时科学综合应对人口老龄化 [EB/OL].[2016-02-23].[http://news.cnr.cn/native/gd/20160223/t20160223\\_521447817.shtml](http://news.cnr.cn/native/gd/20160223/t20160223_521447817.shtml).



加快老龄事业和产业发展<sup>[1]</sup>。”由此可见，党中央、国务院已经为老龄事业及老年教育营造出良好的政策环境和舆论氛围，推进老年教育事业正当其时。

### （三）发展老年教育的方向、途径愈加清晰

随着老年教育工作的不断深入，发展老年教育的理念得到社会各界的一致认同，接下来就是怎么做的问题了！毋庸置疑，在理论研究与实践探索的二维动力推动下，发展老年教育的宏观思路越来越明确。《“十三五”国家老龄事业发展和养老体系建设规划》在老年教育的实现途径、中坚力量、办学形式、宏观格局等方面都予以了相对明晰地指引：“落实老年教育发展规划，扩大老年教育资源供给，拓展老年教育发展路径，加强老年教育支持服务，创新老年教育发展机制，促进老年教育可持续发展，优先发展城乡社区老年教育，促进各级各类学校开展老年教育，部门、行业企业、高校举办的老年大学要进一步提高面向社会办学开放度，支持鼓励各类社会力量举办或参与老年教育。实施社会主义核心价值观培育、老年教育机构基础能力提升、学习资源建设整合、远程老年教育推进等计划。到2020年，基本形成覆盖广泛、灵活多样、特色鲜明、规范有序的老年教育新格局。全国县级以上城市至少应有一所老年大学。”在此份规划文件中，对老年教育的微观办学层面也有所触及，阐明了办学条件、办学地点及教材规划等，体现出老年教育在实践摸索中的发展方向上具有一定的趋同性，一些共性的认识逐渐突显出来。

---

[1] 习近平.决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告 [EB/O L]. [2017-10-27]. [http://www.gov.cn/zhuanti/2017-10/27/content\\_5234876.htm](http://www.gov.cn/zhuanti/2017-10/27/content_5234876.htm).

## 二、老年教育发展的历史回顾 ■■■■

### （一）老年教育的起步阶段

中国特色的现代老年教育缘起于改革开放的引领和干部终身制度的废除。1982年2月中共中央颁布《关于建立老干部退休制度的决定》，在高度评价老干部对中国革命、建设、改革做出的贡献后，全面实行按年龄强制退休制度，对老干部离退休的相关待遇作了明确规定，解决了老干部的后顾之忧。此后党的十四大将干部退休制纳入正式轨道。1983年干部终身制废除不久，山东省红十字会老年大学应运而生，开创了中国现代老年教育的先河。1985年，中国老龄问题委员会在北京召开全国老年教育经验交流会，国家对老年大学这一新事物给予了充分的肯定与支持。随后，老年大学、老年学校及各种老年教育活动开始在全国各地发展起来，各地纷纷创办老年大学，老年教育迈出了历史性的第一步。1988年12月，中国老年大学协会在武汉成立，全国各区县、基层街道、乡镇创办老年学校，企事业单位、高校、社会团体等也纷纷参与进来。截至1995年底，全国老年大学有8378所<sup>[1]</sup>。在老年教育兴起与发展过程中，改革开放的引领和干部终身制的废除功不可没。这一时期老年教育以享受离退休生活的退休干部为教育对象，以老年大学为依托开展政治福利型、退休休闲型教育活动。

### （二）老年教育的基层普及阶段

在终身教育理念（20世纪80年代初）、当时老龄化社会的现实背景、改制浪潮（20世纪90年代初）的三重冲击下，老年教育开始从起步时期面向老年干部的福利休闲型教育模式中脱离出来，走向社会基层，向

[1] 岳瑛. 中国老年教育发展的背景和历史回顾 [J]. 天津市教科院学报, 2016 (2): 48.



更加人性化、教育型和发展型的方向转变。1992年以后，伴随着我国市场经济体制的确立，我国各行各业掀起了改制的浪潮。为了有效推动老年教育的发展，党和政府积极制定了一系列政策法规。《中国老龄工作七年发展纲要（1994-2004）》，这是我国第一次以指导性文件的形式对老龄工作和老龄事业发展做出全面战略规划，提出老年大学、老年学校是老年教育的重要形式。它的发布与推广，标志着我国老年教育理念在国家政策层面开始正式明朗化，老龄工作和老龄事业也开始步入有计划的发展轨道。1996年发布的《中华人民共和国老年人权益保障法》第一次以法律的形式提出了要保障老年人的合法权益，规定“老年人有继续受教育的权利”，鼓励社会办好老年教育，标志着老年教育走上法制规范化的道路，为老年教育走向社会基层提供了法律依据。1999年，社区教育开始向全国拓展，在受到政府重视的同时，社会力量开始逐渐参与到社区教育活动中，全员、全面、全程的社区教育开始形成并稳定发展<sup>[1]</sup>。2000年，国务院下发了《关于加强老龄工作的决定》，要求重视发展老年教育，鼓励社会力量兴办老年学校。国家出台的老年教育政策推动了地方老年教育的发展和政策的出台，如上海、北京、山东、太原等省市纷纷出台政策，推动老年教育的发展。这一时期在政策的推动下，老年教育作为继续教育和终身教育的最后一个环节得到各级政府的重视，中心任务是抓机构建设，各地纷纷加快发展老年教育机构的步伐。与此同时，终身学习的推广，一系列社区组织开始建立起来，并逐渐在部分省市试验推广。除了大力发展老年大学外，社区作为老年教育的基础性主阵地之功能开始凸显。四级社区教育委员会开始建立，社区教育有了组织保障，各地社区教育实验区开始举办内容丰富、形式多样的社区老年教育活动<sup>[2]</sup>。

[1] 王英. 中国社区老年教育研究 [D]. 天津: 南开大学出版社, 2009: 53-69.

[2] 桑宁霞, 张慧萍. 老年教育的历史演进研究 [J]. 河北大学成人教育学院学报, 2019 (3): 15

### (三) 老年教育的远程化、社区化探索阶段

得益于互联网技术的发展，老年教育的远程化探索亦在进行中。尽管老年群体至今还存在难以运用互联网的情形，满足老年群体娱乐和休闲需求的应用程序稀少，但是老年远程教育得到党和政府的认可，并紧跟时代发展的步伐而积极前行。1999年，上海成为首个正式成立“网上老年大学”的城市；2006年，上海远程老年大学成立，获得了全市十分之一老年人收看电视课程的佳绩并得到公认<sup>[1]</sup>。

伴随着我国学习型社会建设进程的加快，我国老年教育被赋予了新的时代任务和使命。2006年，《中国老龄事业发展“十一五”规划（2006-2010）》提出大力发展老年教育，积极发展老年远程教育，倡导社区办学等多种形式的老年教育；同年，《中国老龄事业的发展》白皮书发表，指出国家要重视保障老年人受教育权利，加大投入，积极扶持，推动老年教育事业迅速发展。2010年7月，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》提出以加强人力资源能力建设为核心，重视老年教育，把老年教育纳入继续教育和终身教育体系，加快各类学习型组织建设，基本形成全民学习、终身学习的学习型社会，向人力资源强国迈进。这是我国老年教育第一次写入国家教育改革和发展的规划纲要，从国家制度的层面为老年教育定性，是老年教育发展一个新的里程碑，具有根本性的重大意义。2011年，国务院颁发的《中国老龄事业发展“十二五”规划》指出要“赋权增能”，注重老年人人力资源开发，支持老年人老有所为，发光发热，服务于社会经济建设。至此，老年教育的发展进入了全新阶段。同时老年教育也纳入到了学习型社会建设之中，各地在学习型城市建设中，开始纷纷创建形形色色的活动载体，如全民终身学习活动周、全民终身学习大讲堂、读书节等，这些活动载体在一定程度上活跃了老年人

[1] 张东平. 老年教育社会学 [M]. 上海：同济大学出版社，2014：252.



终身学习的社会氛围，丰富了学习型城市建设的内涵。

这一时期在政策引领下，老年教育开始正式纳入学习型社会建设与终身教育体系构建的系统中，社区老年教育的功能日益彰显。在社区老年教育中社区教育四级管理机构和四级教育网络开始建立；加强阵地建设，尤其是重视利用学校这一基础性资源，通过社区与学校互动，充分发挥学校在老年教育中的主阵地作用，如将市民学校、家长学校、科技学校、健康学校、双休日学校、妇女学校、老年学校等文化教育资源进行整合；重视内涵建设，重视老年教育特色课程与特色项目品牌创建。这一时期的老人教育从远程、社区方面的探索，既折射出老年教育发展的活动，也反映出老年教育在发展平台上的方向性抉择。

#### （四）现阶段：老年教育由边缘化走向中心

《中华人民共和国老年人权益保障法》在 2012 年和 2015 年先后两次修订，进一步强化了老年人继续接受教育是其应享的人权，并提出一定的行动举措，如增强全社会积极应对人口老龄化意识，鼓励全社会办好各类老年学校。2016 年 7 月，教育部等九部门发布《关于进一步推进社区教育发展的意见》，将老年人群作为重点人群予以教育政策关怀，提出社区教育中要大力发展老年教育，一是要加强养老服务体系建设；二是要密布社区学习资源网点，改善基层老年人的学习环境，完善老年人学习支持服务网络；三是要建设一批在本区域发挥示范作用的乡镇（街道）老年人学习场所和老年大学。同年 10 月，国务院出台《中国老年教育发展规划纲要（2016-2020）》，这是我国发展多年以来第一部老年教育专项规划，尤其是明确提出积极探索养教结合新模式。实行在老年养护院、城市社会福利院、农村敬老院等养老服务机构中，设立固定的学习场所，配备教学设施设备，通过开设课程、举办讲座、展示学习成果等形式，推进养教一体化，对未来老年教育的发展将起到不可估量的作用。

用。2017年10月，党的十九大报告中提出构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。至此，老年教育由边缘化走向中心。

在这一时期，首先老年教育的线上线下平台搭建已常态化。通过业已普及的信息技术和多媒体教学，打造老年教育远程教育学习服务平台，以给老年群体提供便捷的学习机会，老年网络继续教育雨后春笋般出现，教学形式多样。在线下平台的搭建中，开放各级各类公共文化设施，利用各级各类教育机构为老年人继续教育与学习提供服务资源。其次，教养结合、学养结合作为一种新型的老年教育模式受到政府和社会各界的推崇，并在实践中开始试点<sup>[1]</sup>。尤其值得一提的是，社区作为开展老年教育的主阵地再一次被强化，社区老年学习共同体开始兴起并日益活跃，国家也开始在全国部分示范区、实验区建立社区学习共同体实验基地。社区老年教育的成功一定程度上是老年教育的成功，具有更便捷、可及、低成本等优势，以社区范围内老年群体的需求满足、权利保障为目标，最终成为促进老年教育可持续发展的战略选择。

### 三、当下老年教育的办学特征 ■■■■■

从现有的情况来看，我国已形成覆盖全国的老年教育框架体系。目前，全国已有6.2万多所老年教育机构，并且有810多万老年人通过社区教育、高校教育、老年大学、远程教育等形式参与到老年教育中来<sup>[2]</sup>。我国老年教育不管是在参与方式，还是人员规模上，都呈现出多样性、

[1] 丁红玲，都雅男.我国老年教育发展40年：回眸与展望[J].高等继续教育学报，2018（10）：9-13.

[2] 张译之.积极老龄化背景下社区老年教育模式的建构[J].吉林广播电视台大学学报，2018（3）：132-134.



多元化的特点，尽管如此，我国老年教育的办学概况还是有一定规律或特征可循。

## （一）政府主导，强调办学的福利性

我国传统的教育运作模式是以政府供给为主、市场供给为辅，这是教育领域供给主流供给模式，在教育资源的供给上一直奉行“政府负责制”的政策。同时，很多地方的老年教育脱胎于当地的老干部大学，办学制度也源于此，相应的办学福利政策也得以某种程度地保留和沿袭。加之当下国家对老龄化进程的重视，老龄教育关乎国家发展战略和社会治理层面，政府主导也在情理之中。因此，现在从事老年教育的机构绝大多数是靠上级主管部门的各类经费补贴维持运作，要以学员的学费来维持老年教育机构的运营几乎是不可能的。行政主导办学的特征由此而产生并日益固化，市场的作用得不到有效的发挥，甚至有意涉足老年教育的资本也望而却步。

## （二）老年教育的管理机构多元化

目前的老年教育没有专门的管理机构，一般由老干部局、老龄委、教育、民政、文化等几个部门分散管理，如教育部门已把老年教育纳入社区教育事业发展规划，和乡（镇、街道）共同管理社区教育；民政部门将老年教育作为老年社会福利的重要部分，主管社区社会事务；老龄委也倡导大力发展老年教育，与老干部局共同管理老年学校，其他相关部门也参与其中。但不同部门责权利划分不明确，缺乏统筹协调，关系不顺，容易出现交叉管理或“三不管”、政出多门或政不出门、相互推诿或各自为政的现象。我国老年教育的管理体制已显得相对滞后，极大地限制了老年教育的规模和质量，也导致老年教育存在的许多问题无法及时解决，制约老年教育的发展。管理机构的多元化是把双刃剑，多方

管理机构如能拧成合力，将资源、机制、管理团队进行有机整合，老年教育的发展还会提速，否则适得其反。

### （三）老年教育的需求旺盛、有效供给不足

尽管我国已经形成覆盖全国的老年教育框架体系，初步形成了多部门推动、多形式办学的老年教育发展格局，但 810 多万在老年大学等机构学习的老年人只占我国老龄人口的 3% ~ 4%，离国务院“到 2020 年经常性参与老年教育活动的老年人口占总人数的比例达到 20% 以上”的要求还有相当长的差距。而且当代老年人有很多接受过高等教育，即使没有上过大学也大多接受过系统的基础教育，整体上的受教育水平有所提高，所以他们对老年教育的需求更大，要求更高，参与性也更强。因此，我国的老年教育资源同老年教育需求完全不匹配，远远不能满足老年教育的需要。网络远程老年教育是弥补老年教育资源不足的一个良好的渠道和发展方向，但因其现代信息技术的复杂性，也限制了一部分高龄老年受教育者的参与热情。社区的老年教育也因其系统性和规范性的欠缺而大大影响了老年人参加。因此，各类线下老年教育不存在招不到学生的压力，老年教育的招生几乎期期爆满，每当招生季时全国各地不断出现排队报名上老年大学的新闻报道。

### （四）老年教育教学管理的水平亟待提升

随着我国经济社会的不断发展及小康社会建设的不断推进，相比于当今社会老年教育的新需求，老年教育在多渠道办学的同时所呈现出的教育标准不统一、办学主体不突出、办学模式不规范的现状及老年教育的法律法规不健全，都是老年教育中亟待解决的问题。教育管理的不规范限制老年教育的可持续发展，老年教育专业化教师队伍的欠缺也影响老年教育的教学质量。老年教育的师资往往是外聘形式，要促使他们形



成完善的老年教育的教育教学理念有一定难度。如何强化老年教育专业师资队伍建设、创建一整套从事老年教育教师的绩效考核评价与激励机制，确实是老年教育机构的努力方向之一。

## （五）老年教育的课程设置要丰富并走向标准化

受限于传统老年教育观念，大多数人仍将老年教育定位于养老、健康、休闲娱乐的层次上，老年教育内容的设置上多是传统的绘画、养生、唱歌、跳舞等课程，而在有利于挖掘老年人潜能、帮助老年人参与公共事务甚至有助于一部分老年人二次创业的内容设置还有所欠缺，老年人心理调解与疏导、死亡教育等内容还是空白。这些内容的缺失将影响老年教育的针对性和时效性，导致老年教育内容的不完善。当今的老年人在走出物质相对贫乏的年代后，终于迎来了全社会较为普遍的物质丰富期，因而他们对于精神生活的追求也高于他们上一辈的老年人，如交流的需要、分享的需要、娱乐的需要等。这就决定了老年教育课程设置应对此做出积极的应对，以满足老年人的需要。从初级的养生休闲到高级的心理调适，这需要老年教育在教育内容上有所更新和丰富。建立科学与人文并重的老年新课程体系，增加哲学与心理健康课程，如哲学、宗教、生命学、生命伦理学等，帮助老年人以积极的态度、正确的人生价值观面对、生老病死、代际冲突等问题。其次，加强老年人退休前的心理准备教育，老年人退休后生活目标和生涯规划教育，以及如何面对生命死亡的终结（收场、回归）教育与心理辅导。

由于老年教育多为外聘教师，为保障教学质量，办学机构可以从课程设置的标准化入手对授课教师进行制度约束，要求授课教师从课程的专业发展角度拟定课程标准，并从课程的实施以及学员专业基础角度拟定教学进度表，这样可以在授课前就将教学过程中的课程、教学、学生等三大要素进行融合，进一步确保老年教育的办学质量。

## 第二章

---

# 老年教育教学管理标准化



教学管理是运用管理科学和教学论的原理与方法，充分发挥计划、组织、协调、控制等管理职能，对教学过程各要素加以统筹，使之有序运行，提高效能的过程<sup>[1]</sup>。由于老年教育的特殊性，我们认为适合老年教育的教学管理的含义可以适当扩充外延。我们结合老年教育理论和东莞开放大学老年学堂老年教育教学实践，探索基于 ECTCS (enroll — curriculum — teaching — classes — scientific research) 管理模型，即招生管理、课程管理、教学管理、班级管理、科研管理等方面规范化、标准化模式，以期最终建立可供老年教育办学者反复使用的统一的科学化、系统化、规范化、标准化的工作程序、业务流程和操作规程等制度体系。ECTCS 管理模型主要内容如下有五个方面。

## 一、E (enroll) —— 招生管理的标准化 ■■■■

近年来，老年教育的招生状况，无论在质量上还是在数量上都有了较大的飞跃。随着我国老年教育需求增长迅速，而老年教育资源供给却严重短缺。双重因素的叠加加剧了老年教育资源供需的严重失衡，老年教育的招生处于供不应求和不平等竞争的局面，很多老年人都没有参加到老年大学的学习生活中去，凸显了老年教育公平的缺失。老年教育招生管理制度的标准化，旨在通过“互联网 + 招生”模式和招生制度标准化等方式确保老年教育招生的公正性和公平性。

### (一) “互联网 + 招生”模式

随着“互联网+”时代的来临，亟须我们通过现代信息技术手段，采用“互联网 + 招生”模式，构建一个多元化的集宣传、报名、学习为

[1] 陆雄文. 管理学大辞典 [M]. 上海：上海辞书出版社，2013：20.

一体的老年教育数字化平台。一是充分发挥网络宣传的优势，立体化展示开放大学老年教育的品牌和形象，提升认知度和美誉度。二是充分利用现代信息技术采用线上线下同步报名的方式，体现报名的公平性和效率性。三是充分利用网络资源，构建老年教育数化学习平台，向老年人提供丰富的学习资源，建设网上老年大学，满足老年人的多元化学习需求。例如，东莞开放大学老年学堂将“互联网+招生”模式应用于老年教育的招生环节。在招生宣传上，通过微信推文、官网、阳光网等现代网络平台高频率的宣传，取得良好的宣传效果。探索现代信息技术与老年教育的深度融合，体现了开放大学作为以现代信息技术为支撑的新型高等学校的特色，从而实现“人人皆学、时时能学、处处可学”的目标。

## （二）招生制度的标准化

招生制度的标准化，是指从多方面进行入手，制定符合老年人招生规范规律的标准化招生制度，实现老年人更合理更公平接受老年教育的目标。老年人口规模的不断扩大以及高龄化速度的持续加快，老年大学普遍存在“一位难求”的情况，一些课程班甚至不到半小时就能报名满员。为了体现老年教育的公平性，就必须制定一系列的招生标准化制度，从招生对象、招生标准、招生方法、招生途径和学制等完善，制定一套行之有效的新型招生管理制度。例如，为了提高老年学堂的新生报名的入学概率，体现了老年教育的公平性，东莞开放大学制定了规则，增加新学员报名的机会。老年学堂规定，每人只能报读3门，学员在所读专业毕业后，不能重新报读该专业该层次的学习，只能申请进入更高层次学习，杜绝了“霸位”现象。

总之，招生管理模式，通过利用“互联网+招生”的模式和招生制度的标准化建设，既体现科学性，又体现公平性，增加了老年人报名的机会，切实保证老年教育招生管理制度的公平性。



## 二、C (curriculum) ——课程管理的标准化 ■■■■■

课程体系是指在一定的教育价值理念指导下，将课程的各个构成要素加以排列组合，是育人活动的指导思想，是实现人才培养目标的载体，是保障和提高教育质量的关键条件。课程体系是实现培养目标的载体，是保障和提高教育质量的关键<sup>[1]</sup>。老年大学课程体系建设是一项基础性和系统性的工作，要办特色的老年教育，就必须把课程管理放在更加突出的位置，构建老年教育的课程管理标准化体系。老年教育课程管理的标准化，是指以促进老年人全面社会参与的目标理念为指导，结合老年大学的办学特点，构建起层次体系分明，内容丰富、覆盖面广，与老年人社会参与需求高度契合，适应时代发展的需求，符合社会主义核心价值观的老年教育课程体系。

### (一) 课程设置的标准化

随着老年教育的不断进步和逐渐走向规范化、系统化，而作为他们的生命线，课程设置起着至关重要的作用。在一定程度上来说，反映了老年教育的整体质量，对于老年教育办学机构未来的发展起着十分关键的作用。东莞开放大学老年学堂以满足老年人群体如今日益增长的学习需求为原则对课程实施标准化。一是通过深入老年群体调查，分析归纳总结群体需求，设计相关课程。二是充分挖掘地域特色，将老年人耳熟能详的特色文化开发成地方特色课程。东莞开放大学老年学堂的特色课程，体现广东省乃至东莞的本土特色，做好本土课程开发、设置，使之序列化、系统化，让更多老年朋友加入进来，从而实现老年教育本土特色化。例如，东莞老年学堂开设的“粤语班”“粤曲班”就是对本土特

[1] 朱荣军. 高职院校教师绩效考核的若干思考 [J]. 科技信息, 2009 (19): 65-67.

色的很好传承。三是参考其他老年教育机构的热门课程。在具体课程设计过程中，前二者是基层开放大学课程设置应重点采用的形式，只有细化课程种类、开发特色课程，才能避免和其他老年大学的课程重复，避免出现恶性竞争。

## （二）课程内容的标准化

课程标准和学科教材是课堂教学活动的基本依据。开放大学老年教育的课程设置要符合老年人的现实需求、生理、心理和学历等特点，以针对性、实用性、趣味性等为原则，选定选教材，编写教学进度表、课程标准和上课讲义。每一门课程都应根据教学目标、教学内容和教学基本要求，精心设计各教学环节，制定一套切实可行的课程授课计划并编写教案，确保教学任务的完成。课程授课计划包括课程的教学目的与要求、授课重点与难点、日程、进度、使用教具、教材和参考书目以及课堂讲授、讨论、辅导、实践、参观、考核等教学环节的具体安排，综合考虑时间、环境、教学方法、教学媒体、教学手段等各种教学要素，遵循教学规律，对教学活动的内容、形式和过程进行精心设计，力求精选课程内容，办成专业化的特色老年教育。

## （三）课程发展的专业化

1. 课程设置的专业化。随着社会的全面发展和老年人群素质的普遍提高，对知识的深度追求必然成为趋势。基层开放大学在课程设置时应考虑层次性和衔接性，走专业化发展之路。以东莞开放大学老年学堂为例，2018 年春季招生中摄影课程包括摄影（初级班）、摄影（中级班）、摄影（高级班），聘请专业教师进行任教，初步形成了一个具有层次性的专业化课程体系。

案例：东莞开放大学老年学堂 2018 年下学期共开设了 9 门课程，



18个班，分别是乒乓球、广场舞、交谊舞、国画班、声乐班、乐理班、英语口语班、摄影班、书法班，共招收学员319人，推出“特色课程”“精品课程”和“专业化课程”。各班学员人数组成如图2.1所示，其中摄影初级（2）班与摄影中级班一起上课，国画（1）、摄影初级（1）、摄影提高、声乐（1）、音乐基础班为上学期开班。

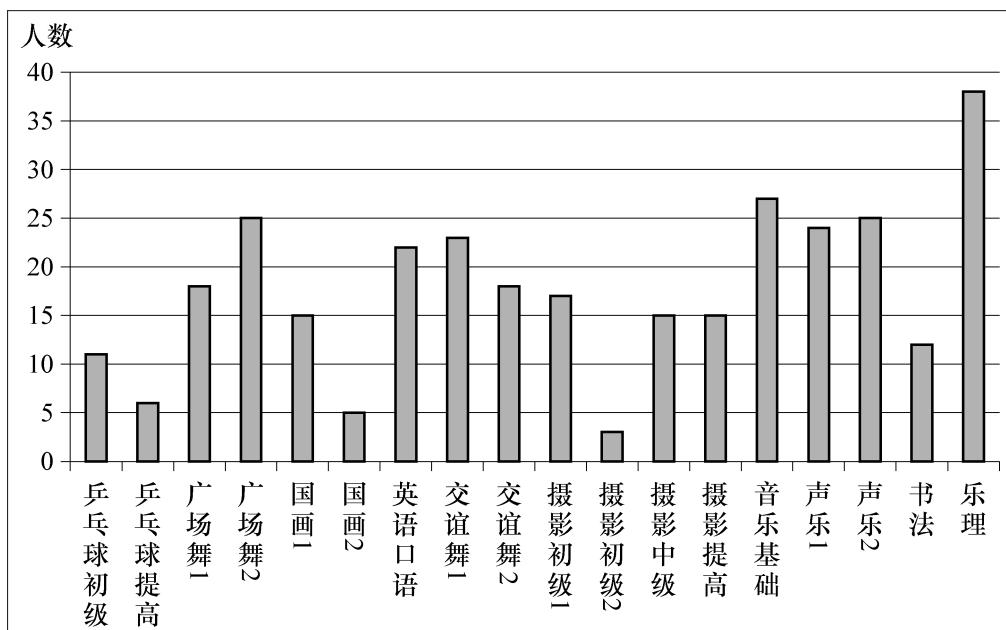


图2.1 2018年老年学堂各班学员人数

2. 建立校本培训机制，促进课程教师的专业化。校本培训是根据学校的发展需要，由学校发起和规划的，旨在满足学校每个教师工作需要的培训活动，在其他培训形式常常与学校实际工作脱节的情况下，校本培训往往显得更有效率、更有实效<sup>[1]</sup>。因此，开放大学要促进老年教育课程教师的专业化，就要加大对校本培训的投入，建立健全校本培训机制，将学校构建成一个学习型、研究型的教学实体，不断提高老年教育教师

[1] 王慧梅.促进教师专业化成长的途径研究 [J].甘肃教育, 2018 (12): 30.

教育教学专业知识和技能技巧的修养，促进老年教育教师专业化发展，才能实现老年教育走专业化发展之路。

### 三、T (teaching) ——教学管理的标准化 ■■■■

教学过程是根据一定的社会要求与教学目的和学生身心发展的特点，由教师的教和学生的学所组成的双边活动过程。教学管理的标准化由教师、学生、教学内容、教学手段和评价机制等要素构成。

#### (一) 师资队伍组建的多元化

优质的老年教育师资队伍有利于老年教育工作的推进。在老年教育师资队伍建设过程中，坚持“专兼结合、专职为骨干、动态开放”的原则，坚持多元化发展。

1. 利用内部资源，促进师资转型。老年教育教师必须在具备普通教师专业素养的同时，掌握老年教育教学能力、教学方法。具备爱国守法、诚实正直、乐于学习等基本素养，具备热爱教学、关心学员、有归属感、愿意为老年教育发展奋斗、积极投身老年教育等素质。老年教育涉及各专业知识、技能与职业资格，涉及道德、法制、文化、艺术、计算机、会计、金融、生理健康、心理健康等各方面的教育，学科门类面广量大，这就要求老年教育教师队伍具有多样的专业结构。开放大学应充分利用内部人力资源优势，对暂不符合老年教育要求的在编教师，学校应创造条件对其进行培训，推动教师转型。

2. 挖掘外部资源，聘请名师专家。挖潜省市教师资源，面向社会聘用教师，吸纳优秀的专业人士前来任教。老年学堂聘请了“南粤优秀教师”“省级优秀教研员”“学科带头人”“高级教师”“乒乓球国家一级运动员、全国冠军”“省、市太极拳冠军”等各行各业的专家担任教师。



3. 跨界合作，共享教师资源。东莞开放大学老年学堂与莞城街道文化服务中心共享教师资源。东莞开放大学与莞城街道文化服务中心签订了公共服务的文化共建单位协议。老年教育的师资由莞城文联管理下的16支各类协会来推荐，教育与文化跨界合作实现了优势互补，既擦亮了“文化莞城”的品牌，又笼络了一大批专业艺术人才投身老年教育，拓宽了老年教育兼职教师的来源渠道。

## （二）师资管理的规范化

不断完善师资队伍管理制度，使师资队伍建设实行制度化管理，要制定切实可行的管理制度，实现师资管理的规范化。

1. 师资管理制度化。为规范老年教育外聘教师队伍的管理，实现师资管理制度化。东莞开放大学老年学堂制定了《外聘教师暂行管理条例》，进一步规范东莞开放大学老年学堂外聘教师的聘用条件、聘任程序、教学工作及日常管理等制度。

2. 外聘教师例会制度。为加强教学基础工作，规范教学行为，进一步提升外聘教师的教学能力。东莞开放大学老年学堂建立了外聘教师例会制度，定期召开工作会议。解读有关规范教学管理的一系列规章制度，并对课堂管理、教学设计、提升课堂教学质量等提等进行广泛深入的交流。通过推行外聘教师例会制度，不但加深了外聘教师对学校相关的政策、制度的了解，同时增强了外聘教师的责任感，对教学工作的开展起到良好的促进作用。

3. 教师聘用制度的规范化。东莞开放大学老年学堂按照《外聘教师暂行管理条例》的规定，由学生工作处联合教务处组织面试，根据面试情况，提出拟聘意见，拟聘人员进入外聘兼职教师储备库，汇总整理拟聘人员个人信息，报校务委员会审批。经校务委员会研究、审核确定合格的拟聘用人员，再交由学生工作处负责办理聘用手续，签订聘用合同，

确定聘用级别、颁发聘书，安排教学任务。

### （三）教学组织与教学活动的专业化

老年学堂的教师在教学过程中根据学员的特点，因材施教地采用“讲授接受式”“示范模仿式”的教学方式。老年学堂的教学组织和教学活动走专业化之路，制定专业的课程实施方案，课堂的教学也不只停留在老师讲课精彩，学员爱听就行。还考虑到老年学员更多不同的和更深层次的需求，考虑老年学员的学习心理特点，研究他们的学习目的、动机、需要和兴趣；研究为何教、教什么、怎么教的问题；课堂教学要还从具体的教学方式方法出发，为老年学员提供积极的学习形式，而不仅是让他们被动地接受，采用启发他们的思考和参与，与他们进行积极的互动。例如，利用微课、视频、微信群、QQ群等途径自主进行知识的学习。

### （四）教学评价机制的常态化

老年学堂注重学员的教学评价，规范教学管理。教学评价是依据教学目标对教学过程及结果进行价值判断并为教学决策服务的活动，一般包括对教学过程中教师、学生、教学内容、教学方法手段、教学环境、教学管理诸因素的评价。老年学堂设计制作了《东莞开放大学老年学堂调查问卷》对老年学堂学员进行了教学管理满意度调查，组织学员对任课老师进行评价打分，学员不满意者及时进行调换或淘汰，成绩突出、学员满意者及时表彰或奖励，并针对存在问题有的放矢地给予完善。

#### 案例：老年学堂学员满意度调查分析

2018年12月老年学堂学员顺利毕业，我们设计制作了《东莞开放大学老年学堂调查问卷》对老年学堂学员进行了满意度调查，调查范围涵盖面广，涉及了课程安排、上课时间安排、老师教学、管理服务等方面的问题。对调查问卷的分析如下：一是学员对授课老师满意度高。



学员普遍认为老年学堂的授课教师在专业水平、教学方法、教学态度、教学安排上都很好。特别是英语口语班的何明老师、乒乓球班的孙川老师，书法班的\*\*老师，学员的满意度调查中“很满意”都达100%，其他班级的学员满意的调查“很满意”和“满意”比例相加也达到100%。二是学员对上课时间安排基本满意。学员普遍认为老年学堂上课时间安排比较合理，能充分考虑老年人需求与老年人时间相契合。三是对管理人员满意度较高。老年学堂的学员普遍认可老年学堂管理人员的工作，评价她们工作很认真，很有爱心，非常关心老年人。四是期待增设更多精品课程。学员对当前的课程设置和安排都比较满意。同时，她们也期待老年学堂能增设更多精品课程，例如瑜伽课、太极拳、民族舞等课程。

### 四、C (classes) ——班级管理的标准化 ■■■■■

班级是老年教育构成的基本单位和重要部分，是组织教学和管理的基本单位和最基层组织，是开展各种活动的基本组织形式，是老年教育机构联系和了解学员的桥梁纽带。做好班级管理的标准化是老年教育健康发展的重要基础。

1. 班级管理的远程化。以互联网为依托，加速开放大学老年教育班级管理的远程化，积极寻找优化网络平台设计的方式与方法，从而构建高效、便捷的信息化班级管理平台，便于对学员的管理，加强教师与学员间的信息互动交流。例如，东莞开放大学老年学堂为每个班级组建了一个微信群，在学员报名时，同时告知学员扫描群二维码加入，班级的上课通知、调课安排等信息都将在微信群上公布，实现了班级管理的信息化和远程化。

2. 班级管理的人性化。针对老年学堂的学员普遍存在职业习惯、职

位本位思维惯性、丰富社会交往关系网等个体因素的差异（详见表2），我们的班级管理推行人性化的管理。一是设立班主任，细化班级服务。老年学堂的班主任做好与老年学员沟通的工作，用耐心、细心化解矛盾，做有温度的贴心服务。二是设立班长，推行班长负责制。老年学堂每个班级设立班长，由班长负责协助班主任处理班级事务，帮扶学员。发挥组织协调作用、管理教育作用、联系沟通作用。班长在班级管理教育中责任最大，工作量最大，作用也最大。班长不仅是班级日常管理服务和活动的组织者、执行者，而且也是老师联系学员的桥梁纽带，班长沟通班与班、学员与学员之间的媒介和路径，班长是班级的核心人物，学员的思想问题、团结问题等都要通过教育来引导、来化解、来凝聚。三是人性化管理，对学员实行褒奖激励法。这是一种宣传典型、鼓励先进、以点带面的工作方法。老年学堂以学期计算，每期12次课，每次上课2个小时，3个学时，共36个学时，最后一次课我们将计算出勤率，举行结业典礼，给出勤率合格的同学颁发结业证书，奖励先进，让老年人在学习中享受快乐、感受愉悦、收获幸福。

## 五、S (scientific research) —— 科研管理的标准化

老年教育是我国整体教育的有机组成部分，是终身教育的最后一个环节，是成人教育的特殊形式，是提高全民族素质教育的重要组成部分，是实现健康老龄化的不可替代的重要条件。由于人口老龄化程度日益加剧，老年教育理论研究应该提在重要的议事日程上，才能更好地用理论指导实践。我们的老年教育研究不能只停留在理论分析和阐述上，更应该促进老年教育科研的常态化。东莞开放大学在推动老年教育实践的同时，也不断加强对老年教育实践中一些理论问题与实际问题的科研，践



行科研管理的标准化。

1. 建立科研长效机制，使科研常态化。2018年5月，为进一步普及社区教育、老年教育，推动东莞镇街参与社区教育、老年教育，近10万字的《东莞终身教育指导丛书一：终身教育政策法规文件实用手册》正式编写，该书籍付梓印刷后，东莞市各镇街成校人手一册，得到他们的一致好评，对全市社区教育、老年教育工作的开展起到了一定积极的作用。

2. 探索建立人才整合机制，使科研聚合化。探索人才整合渠道，建立一支集高校、科研单位、致力老年教育研究的人才队伍，开展跟踪性和综合性的老年教育学术理论研究，围绕老年教育发展中出现的热点、难点确定调研课题，组织力量联合科研攻关。

## 第三章

---

# 老年教育课程管理的实践探索



现阶段老年教育教学管理的核心矛盾是授课教师的专业化程度与老年学员的学习需求不匹配的问题，这一现状普遍存在于我国的老年教育。通过研究探索发现，在审查授课教师的资质达标、评估其专业水平达标的基础上，通过让授课教师制订该门课程的课程实施方案，可以有效地缓解甚至解决这一核心矛盾。

在实践应用中，东莞开放大学老年学堂已经形成了老年教育课程实施方案的统一框架结构模式。课程实施纲要最初借鉴参考了基础教育的课程实施方案，在行动研究中根据老年教育教学实践中不断反思并最终优化成形，目前课程实施纲要由 5 大部类、20 个分类、近 40 个小类构成，现有的课程实施方案构成了一整套较为完善的课程与教学生态系统，涉及老年教育实施过程中的观念体系、制度安排、行为方式以及环境建设等诸多领域，对课程实施方案的制订者起到了较好的牵引和指导作用。东莞开放大学立足于办学实际，结合东莞老年人的需要，创设了英语口语、书法、声乐、瑜伽、乒乓球等课程实施方案。

从 2018 年 12 月老年学堂学员的调查问卷统计来看，通过本研究成果较为彻底地解决了目前老年课堂教学管理核心矛盾，学员对授课老师满意度高，学员普遍认为老年学堂的授课教师在专业水平、教学方法、教学态度、教学安排上都很好，所有班级学员满意的调查“很满意”和“满意”比例相加都达到 100%，英语口语班、乒乓球班、书法班学员的对该门课授课教师“很满意”比例达到 100%。

## 一、东莞开放大学老年学堂课程实施纲要 ■■■■

### （一）课程实施纲要的目的和意义

基层老年教育的核心，在于课程的设计、规划与执行，其价值就是

完善的一套观念体系、制度安排、行为方式、以及环境建设等所构成的生态系统。我们力求在对国家教育方针、政策、理念和社会发展趋势的深刻把握和理解基础上，树立正确的老年教育价值观、育人观、培养目标，从学校的自身办学理念、办学特色、学校所处地区的经济文化状况以及和周边院校教师的教学科研能力出发，统筹设计规划老年教学的课程开设，每一门课程的设置与执行，我们都考虑到了学员的心理特点、年龄特征、喜好程度等，既有梯度，也成系统，从而建立立体的、完善的、多层次的我校老年教学课程体系。此举也避免了老年教育课程的“碎片化”“无序化”“应景化”建设。

为学员们开足课程、开好课程，尊重老年人的个性发展，让他们在科学的课程引领下，真正达成老有所乐、老有所学、老有所为之目的。

## （二）课程实施纲要

### 1. 课程基本信息

#### （1）课程名称

#### （2）课程设置背景分析

##### ① 社会背景分析

##### ② 课程背景分析

#### （3）课程性质

#### （4）课程实施基本理念

#### （5）学分学时

### 2. 课程拓展材料

#### （1）参考教材

#### （2）进一步阅读资料

### 3. 课程内容概要

#### （1）课程目标



(2) 教学内容

(3) 课程教学要求

① 教学重点

② 教学难点

③ 实践环节

(4) 教学安排

4. 教学基本信息

(1) 任课教师

(2) 教室

(3) 上课时间

(4) 上课纪律

5. 考核方式和评价标准

(1) 考试形式

(2) 考察内容

(3) 考察方式

(4) 分值占比

## 二、老年学堂英语口语（初级）课程实施方案 ■■■■■

### （一）课程基本信息

1. 课程名称

东莞开放大学老年学堂英语口语（初级）。

2. 背景分析

(1) 社会背景分析

① 时代发展的需求。改革开放 30 多年来，尤其是“十九大”以来，

随着全球一体化进程的深入、“一带一路”建设的拓展延伸，中国与世界各国的交流、合作越来越密切。东莞定位为一个国际化的都市，也承担着把中国文明和文化向世界传播、让世界进一步了解中国的窗口效能。作为连接世界、起着沟通桥梁作用的英语，其价值愈发重要。学习英语、练好口语，成为社会的共识、时代发展的需求。

② 现实的多元需求。中国国力的增强、经济的高速发展、科技的进步，使得人民群众的生活水平日益提升，人们的视野、眼界、追求等也随之而提高。时下的东莞，有不少的世界友人前来工作、经商、旅游，更有相当数量的东莞市民——尤其是退休了的中老年朋友走出国门去旅游、探亲访友等。如果掌握一定的英语知识，哪怕只具备初步的英语口语能力，就能体现中国人的好客、文明程度和文化水平，也能为市民们的出国旅行、环游世界等带来诸多方便。

## （2）课程背景分析

本课程作为一门学习及运用英语语言的课程，针对学员普遍年龄偏大的实际情况，具有工具性和人文性融合统一的特征。其设计是旨在帮助学员发展跨文化交流能力，为他们的继续学习和终身发展打下一定的基础。

### 3. 课程性质

本课程以中老年人英语学习特点为依据，以实践运用为目的，遵循英语口语学习的规律，选取了与生活息息相关的九个话题。内容虽不复杂，但十分贴近生活，与实际联系紧密，重在灵活运用，举一反三，反复操练。在每单元的学习中都设计了话题热身、重点词汇和句型讲解、对话学习、情境练习、知识拓展、文化角、学唱英文歌等几个环节，意在采取不同形式，激发中老年人学习英语的兴趣，并由浅入深地引导学员们进行语言的学习和运用，由此提升他们英语学习的自信，体会用英语交流的成就感。



### 4. 课程实施基本理念

(1) 本课程应具备一定的育人及社会服务功能，“老有所学、老有所乐、老有所为”是本课程设计的初衷及着眼点。

(2) 本课程面对所有中老年学员搭建英语口语的共同基础，使其形成必要的语言能力、文化意识和思维品质，基础性特征明显。同时，考虑到中老年学员的个性心理、认知水平、学习特点、未来需求的差异性，设计丰富多彩的课堂教学活动及完善英语口语课程的评价体系，显得尤为重要。

(3) 重视现代信息技术背景下教学模式和学习方式的变革，充分利用信息技术和远程教学软件等与课程教学有机融合，组织开展线上线下混合式教学，丰富课程资源，拓宽学习渠道。

### 5. 学分学时

学分：36个。

学时：3学时/课，共36学时。

## （二）课程拓展材料

### 1. 参考教材

(1)《中老年英语口语》，周昊婷编，机械工业出版社。

(2)《老年大学英语口语系列教材：周游世界》，里格斯(Ben Riggs)等著，上海科技教育出版社。

(3)《中老年学英语(初学篇)》，潘继福编著，中国科学技术大学出版社。

(4)《新时代·老年大学英语教程》，杨天明编，外语教学与研究出版社。

### 2. 进一步阅读资料

(1)《老年人实用英语读本》，葛稀年主编，湖南师范大学出版社。

(2) 英语口语应用程序 (App): 韦博英语。

### (三) 课程内容概要

#### 1. 课程目标

(1) 通过学习国际音标、自然拼读法，熟悉基本的发音规则；能根据听到的词语识别或指认图片、实物或场景，能根据教师的简单指令做出相应的反应。

(2) 能学唱简单的英文歌曲，能根据录音模仿说简单的英语；能相互致以简单的问候，能相互交流简单的个人信息，表达简单的情感和感觉；能做简单的角色扮演，能进行简单的日常情景对话。

(3) 帮助学员构建人类命运共同体意识和多元文化意识，形成开放、包容的态度，发展健康的审美情趣，加深对祖国文化的理解与自信，以更好地适应世界多极化和经济全球化的时代潮流。

#### 2. 教学内容 (表 3.1)

表 3.1 老年学堂英语口语 (初级) 教学内容

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
1	英文字母学习	识记 26 个英文字母，做到会认、会读、会写	3
		能唱字母歌	
2	国际音标学习 1 & 自然拼读法基础 知识 1	学习 28 个辅音的发音	3
		了解自然拼读法中的辅音基本发音规律，尤其是字母与发音一一对应的发音。	
3	国际音标学习 2 & 自然拼读法基础 知识 2	学习 20 个元音的发音	3
		了解自然拼读法中的开音节和闭音节基本发音规律	
		能做简单的单词拼读	



续表

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
4	日常问候 & 自我介绍	熟悉简单的日常问候常用语，如寒暄问候、谈论天气等；	3
		能进行简单的自我介绍，如姓名、年龄、国籍等	
5	兴趣爱好	熟悉简单的兴趣爱好方面的表达，如常见的运动、音乐等	3
6	情感 & 感觉	能进行简单的道谢、道歉等；	3
		能表达简单的情感和感觉，如开心、伤心、生气等	
7	接打电话	能进行简单的电话沟通，尤其是关于酒店服务方面，如电话点餐等	3
8	日常起居 & 一日三餐	能进行简单的问路，能听懂简单的方向指引；	3
		能进行一日三餐的简单交流，如餐馆点餐、表达简单喜恶等	
9	租住房屋 & 公交出行	能用简单的英语沟通租房，能听懂价格，并进行简单的讨价还价	3
		公交出行事宜，能看懂公交、地铁等指示牌	
		进行简单的交通线路询问	
10	机场乘机 & 旅游咨询	能用简单的英语在机场沟通行李托运、换乘航班等事项	3
		能与当地的旅游公司进行简单的旅游咨询	
11	超市购物	能进行简单的购物交流，如询问商品价格、尺寸、寻求店员服务等	3
12	医院看病 & 报警求助	能在医院进行简单的看病交流	3
		能用简单的英语在突发情况时进行报警求助	
课时总计：36 学时		12 (课程讲授) + 18 (实践教学) + 6 (学生展示)	

### 3. 课程教学要求

(1) 教学重点：培养老年人的英语口语能力必须从培养开口习惯入

手。开口习惯的养成，既需要老年人又想说的主观愿望，又需要为老年人创造多说多练的外部条件和语言环境。利用问路、看病、参观、做客、打招呼、谈论某事、谈论某人、打电话、野餐等情景，尽可能多帮助老年人改善语言环境，促使他们在表演的同时，思维与口语能力得到同步发展。

(2) 教学难点：口语本身是一种随便而松散的语言，交谈的双方对各自的言语方法不会有苛刻的要求。然而英语口语的口头性、交际性、灵活性、出错的公开性，使老年人在口头学习过程中产生的心理障碍现象尤为严重。因此，在进行口语训练时，要尽量缓解老年人的焦虑感。

(3) 实践环节：情景模拟训练（酒店、超市、医院、打电话等）。

#### 4. 教学安排（表 3.2）

表 3.2 老年学堂英语口语（初级）教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/ 测验	辅助学习材料
1	英文字母学习	讲授法 示范法	识记 26 个英文字母；做到会认、会读、会写；能唱字母歌	字母表、PPT、音乐
2	国际音标学习 1 & 自然拼读法基础 知识 1	示范法 练习法	学习 28 个辅音的发音；了解自然拼读法中的辅音基本发音规律，尤其是字母与发音一一对应的发音	PPT
3	国际音标学习 2 & 自然拼读法基础 知识 2	示范法 练习法	学习 20 个元音的发音；了解自然拼读法中的开音节和闭音节基本发音规律；能做简单的单词拼读	PPT
4	日常问候 & 自我介绍	示范法 练习法	熟悉简单的日常问候常用语，如寒暄问候、谈论天气等；能进行简单的自我介绍，如姓名、年龄、国籍等	PPT
5	兴趣爱好	示范法 练习法	熟悉简单的兴趣爱好方面的表达，如常见的运动、音乐等	PPT



续表

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/测验	辅助学习材料
6	情感 & 感觉	示范法 练习法	能进行简单的道谢、道歉等；能表达简单的情感和感觉，如开心、伤心、生气等	PPT
7	接打电话	示范法 练习法	能进行简单的电话沟通，尤其是关于酒店服务方面，如电话点餐等	PPT
8	日常起居 & 一日三餐	示范法 练习法	能进行简单的问路，能听懂简单的方向指引；能进行一日三餐的简单交流，如餐馆点餐、表达简单喜恶等	PPT
9	租住房屋 & 公交出行	示范法 练习法	能用简单的英语沟通租房和公交出行事宜；能听懂价格，并进行简单的讨价还价；能看懂公交、地铁等指示牌，并进行简单的交通线路询问	PPT
10	机场乘机 & 旅游咨询	示范法 练习法	能用简单的英语在机场沟通行李托运、换乘航班等事项；能与当地的旅游公司进行简单的旅游咨询	PPT
11	超市购物	示范法 练习法	能进行简单的购物交流，如询问商品价格、尺寸、寻求店员服务等	PPT
12	医院看病 & 报警求助	示范法 练习法	能在医院进行简单的看病交流，能用简单的英语在突发情况时进行报警求助	PPT

## （二）课程基本信息

1. 任课教师：姓名，学历、专业技术职称等（略）。

2. 功能教室：阶梯 3 室。

专业教室：3 栋 411 室。

3. 上课时间：每周二上午 9 点至 11 点。

4. 纪律：按时上课，完成作业。

## (五) 评价体系与考核方式

本课程的评价体系采取形成性评价和发展性评价相结合的实施标准。

1. 形成性评价的任务是对学员日常学习过程中的表现、所取得的成绩以及所反映出的情感、态度、策略等方面的发展做出评价。其目的是激励学员学习，帮助学员有效调控自己的学习过程，使他们获得成就感，增强自信心。

(1) 建立学员成绩档案袋。把学员日常学习期间的作业、学员课堂参与度记录表、问卷调查表、学习体会、二人互助计划及小组合作花絮等收录其中，并附上课程结束时的个人学习心得与期望，形成较完善的学员资源库的建设。

(2) 把学员在学习期间的英语小故事演讲、模拟场景演绎、口语小沙龙、英文歌曲合唱等活动拍摄下来，制作成光碟并存档，让学员们体会到付出了努力后，收获满满的成就与自信的甘甜。

2. 发展性评价的任务是促进教师的自我成长，强调教师对自己的教学行为进行分析与反思，注重学员的学习效果。发展性评价鼓励教师在反思自己的教学行为、听取各方意见的基础上，针对中老年学员年龄偏大、记忆力减退等特点，不断改进教学方法，提高自己的教学能力。发展性评价的结论主要用来进行纵向比较，让教师看到自己发展变化和成长进步的轨迹。

考核方式如表 3.3 所示。

表 3.3 老年学堂英语口语（初级）考核方式

考试形式	考察内容	考察方式	分值
期末考试	26 个字母	卷面考试	20 分
课堂展示	现场情景模拟	情景对话	40 分



续表

考试形式	考察内容	考察方式	分值
课堂发言	课堂回答提问	认真上课情况	20 分
出勤率	出勤到课率	出勤点到表	20 分

### 三、老年学堂书法（初级）课程实施方案 ■■■■

#### （一）课程基本信息

##### 1. 课程基本信息

###### （1）课程名称

东莞开放大学老年学堂书法（初级）。

##### 2. 课程设置背景分析

###### （1）社会背景分析

① 当前，我国已经进入并处于社会人口老龄化的现状。其中许多人已经离休或退休，他们可以有更多的时间进行书法等的文艺学习活动。

② 老年人群的生活、心理及需求状况是关系社会和谐发展的一个重要内容。随着人口老龄化的进程不断加快，老年人的生活质量和心理健康问题日益受到关注。

###### （2）课程背景分析

中国书法绘画，被世界公认为一种高超的传统艺术。练习书画，既是艺术享受，又是心理保健之法，还可以修养、陶冶性情、静心养气。书法练习本身也是一种审美的过程，通过欣赏书法艺术作品中包含的美，能带给老人一种愉悦的感受。

##### 3. 课程性质

书法是一门艺术性、应用性较强的课程，是提升老年朋友艺术素养

的基础，对学生动手能力要求较高。通过临帖等实践教学的各个环节，使学员更好地掌握书法艺术知识，培养学生传承中华文明的意识，激发爱国热情，全面提高学员的书写能力，掌握各项书写技能。

#### 4. 课程实施基本理念

通过临帖实训，使学生加深对书法课程中基本理论和基本方法的理解，了解文房四宝的使用方法，学习各种书写技巧，增强学生的写字技能和书法欣赏技能。

通过临帖、名作欣赏等实训，培养和提高学生的对书法作品的鉴赏能力。培养学生利用所学书法专业知识在生活中运用的能力。

#### 5. 学分学时

学分：36个。

学时：3学时/课，共36学时。

### （二）课程拓展材料

#### 1. 参考教材

（1）《刘炳森隶书杜诗》，1983年8月第一版，长城出版社。

（2）《书法经纬》，1983年10月第一版，青海人民出版社。

#### 2. 进一步阅读资料

（1）《书法述要》，陆维钊著，浙江古籍出版社。

（2）《艺术教育》杂志，2017年第23期。

（3）《书法教学中“多看碑帖读碑帖”的学理阐释》，刘春成著，载于《书法赏评》杂志，2010年第3期。

### （三）课程内容概要

#### 1. 课程目标

（1）通过训练，提高毛笔书法书写和审美能力，提高身心健康。



(2) 初级班,了解书法的基本知识,熟练掌握楷书的基本书写方法,尝试集字创作。

(3) 根据日常生活需要,运用书法增加老年人进行人际沟通和社会交往。

## 2. 教学内容(表3.4)

表3.4 老年学堂书法(初级)教学内容

序号	题目	知识点	学时(课堂教授)
1	基础知识	毛笔的种类、笔墨纸砚、著名书法家简介	3
		字体介绍(楷行草隶篆)	
		执笔方法	
		坐姿及身体的协调性	
		写字的误区	
2	基本笔画及笔法	楷书的特点。	9
		楷书的基本笔画:点、横、竖、撇、捺、提、折、钩等	
		笔法:提、顿、转、倒、推	
		笔顺规则	
3	偏旁部首	左偏旁、右偏旁	6
		字头、字底	
		包围	
4	间架结构	结构规律:正、匀。中宫紧凑、收放有致、错落有致、穿插避让、随形赋态	9
		结字形式:独体字、上下结构、左右结构、包围结构、特殊结构	
5	初级篇章练习	疏密得当	6
		重心平稳	
		笔势连贯	
		布白匀称	
6	期末考试	学生书法作品展示	3
课时总计:36学时		6(课程讲授)+27(实践教学)+3(学生展示)	

### 3. 课程教学要求

- (1) 教学重点: ①掌握毛笔书法的基本常识; ②掌握书写的 basic 技术;  
 ③学习临摹学习的基本方法。
- (2) 教学难点: ①对字形的观察分析; ②眼、手、脑的协调统一。
- (3) 实践环节: 学生书法作品展。

### 4. 教学安排 (表 3.5)

表 3.5 老年学堂书法 (初级) 教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业 (教材) / 测验	辅助学习材料
1	基础知识	讲述法	掌握执笔方法和坐姿, 对毛笔书法有一个全新的认识, 初步形成对书法的兴趣。	笔墨纸砚、PPT
2	基本笔画及笔法	讲述法 示范法 练习法	了解楷书特点, 精确掌握基本笔画的书写方法, 笔法运用熟练。	笔墨纸砚
3	偏旁部首	讲述法 示范法 练习法	熟悉常用偏旁的书写规律	笔墨纸砚
4	间架结构	讲述法 示范法 练习法	正确掌握常用间架结构的结体方法和技巧。	笔墨纸砚
5	初级篇章练习	讲述法 示范法 练习法	了解篇章书写的原理和方法	笔墨纸砚
6	学生书法作品展示	讲述法	收集学生书法作品	装裱书法作品

### (四) 教学基本信息

- 任课教师: 姓名, 学历、专业技术职称等 (略)。
- 功能教室: 阶梯 2 室。



专业教室：4栋405。

3. 上课时间：每周四上午9点至11点。

4. 纪律：准备好笔墨纸砚；上课要保持书法坐姿。

## (五) 考核方式(表3.6)

表3.6 老年学堂书法(初级)考核方式

考试形式	考察内容	考察方式	分值
期末考试	书法基础知识	卷面考试	20分
课堂展示	期末考试	书法作品展示	40分
课堂发言	课堂作业	每节课的书法作业反馈情况	20分
出勤率	出勤到课率	出勤点到表	20分

## 四、老年学堂声乐(初级)课程实施方案 ■■■■■

### (一) 课程基本信息

1. 课程名称

东莞开放大学老年学堂声乐(初级)。

2. 课程设置背景分析

(1) 社会背景分析

随着社会的发展，人们生活水平和素质的提高，音乐已逐渐深入到社会的各个层面，从幼儿园的小朋友到八九十岁的老人，都喜欢唱歌。在中国即将步入人口老龄化的进程中，中老年的队伍不断壮大，他们在退休后便渐渐感到孤独、沮丧，他们需要更多的精神寄托。

(2) 课程背景分析

随着国家对中老年精神生活的重视，各种老年大学、老年合唱团、

老年声乐提高班等如雨后春笋般出现在全国各地，为中老年人的声乐学习提供了一个很好的氛围。但是，国内外对幼儿音乐教学、中小学音乐教学以及高中音乐教学都有较多的探讨与研究，相反，对中老年声乐课堂的研究却较少。

### 3. 课程性质

(1) 声乐学习作为一门多功能的音乐艺术，对中老年的心理、生理健康、人际交往等起着积极的作用，成为中老年人终身学习的重要选择，越来越多的老年大学、中老年艺术培训学校为中老年人学习声乐提供了良好的平台。歌唱不仅仅是展现技能，更是表达情感，抒发情怀的重要手段，中老年人这一特殊群体的声乐学习与专业的声乐学习大不相同，自有其独特特性和应遵循的规律。

(2) 近些年，越来越多的中老年人选择学习声乐，但是他们在声乐学习中存在着很多实际的问题，如体力不支，器官老化，方言太重等。声乐教师应该从他们实际情况出发，进行合理的教学。

### 4. 课程实施基本理念

唱歌对中老年人的身体健康，特别是心灵健康的发展都有着非常大的保健作用，因此，对中老年声乐教学的探索显得尤为重要。学员对声乐的认知浅显，但迫切想要提高声乐的演唱水平。

### 5. 学分学时

学分：36个。

学时：60分钟/学时，2学时/课，共36学时。

## (二) 课程拓展材料

### 1. 参考教材

- (1)《高考音乐强化训练：声乐卷》，余开基编著，湖南文艺出版社。
- (2)《合唱实用训练曲集》，任宝平主编，武汉出版社。



(3)《中老年声乐教程》，王德安、王凡音编著。湖南文艺出版社。

(4)《老年大学统编教材：声乐教程》，杉小溪主编，山东教育出版社。

### 2. 进一步阅读资料

(1)《金铁霖声乐教学曲选》，金铁霖著，人民音乐出版社。

(2)《上海市老年大学声乐教材建设及声乐班现状调查》，华东师范大学李保忠著。

## (三) 课程内容概要

### 1. 课程目标

(1) 引导老年人正确理解和表达歌曲的思想感情，做到有感情地歌唱理解和表达歌曲的思想感情，做到有感情地歌唱，这是歌唱教学的根本目标。

(2) 注意以科学的方法结合老年人身心发展的特点进行深一层的歌唱方法和形态训练。养成良好而正确的发声姿势。扎实地进行音准与节奏训练。注重唱歌时的协调、咬字吐字的清晰。

(3) 发挥歌曲在审美方面和实现心理健康方面的教育功能。加强声乐欣赏，培养声乐兴趣。

### 2. 教学内容（表 3.7）

表 3.7 老年学堂声乐（初级）教学内容

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
1	认识音阶	C 大调音阶及二度音程的训练和听记	2
		四分音符和二分音符的学习	
2	歌唱发声基本方法	四分音符和二分音符视唱训练	2
		四分音符和二分音符的节奏，三度音程的	

续表

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
3	歌唱呼吸方法训练	音阶训练, 听音练习, 三度音程复习	2
		张大嘴练习, 哼唱训练	
		《送别》分段练习	
4	歌唱发声方法训练	音阶训练, 听音练习, 四度音程学习	2
		十六分音符节奏听记	
		《送别》分段练习	
5	歌曲咬字吐字训练 1	音阶训练, 听音练习, 四度音程复习	2
		《送别》歌词训练及演唱	
6	跳音和连音演唱技巧	音阶训练, 听音练习, 五度音程学习	2
		《送别》歌曲曲调演唱	
7	歌曲咬字吐字训练 2	音阶训练, 听音练习, 五度音程复习	2
		《花非花》歌词朗诵	
8	连音演唱技巧	音阶训练, 听音练习, 六度音程学习	2
		《花非花》吐字练习	
9	两拍附点节奏训练	音阶训练, 听音练习, 六度音程复习	2
		大跨度音练习	
		《花非花》全曲演唱, 个别学员演唱	
10	高低声区音色的统一训练	音阶训练, 听音练习, 七度音程学习	2
		大跨度音练习,	
		《绒花》吐字训练	
11	五个元音在歌曲中的运用	音阶训练, 听音练习, 音程学习	2
		五个元音演唱技巧	
		《绒花》歌曲曲调演唱	
12	三拍歌曲的演唱	三拍节奏的讲解	2
		《纺织姑娘》	
		复习歌曲《花非花》《送别》《绒花》	



续表

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
13	三拍子歌曲的演唱	音阶训练, 听音练习, 音程学习	2
		《纺织姑娘》	
		《花非花》和《送别》《绒花》	
14	小调歌曲的演唱	音阶训练, 听音练习, 音程复习	2
		《喀秋莎》	
		《花非花》和《送别》《绒花》《纺织姑娘》复习	
15	小调歌曲音色的把握	小调音阶训练, 听音练习, 七度音程学习	2
		《莫斯科郊外的晚上》	
16	小调歌曲演唱技巧训练复习	小调音阶, 音程演唱听音	2
		《喀秋莎》《莫斯科郊外的晚上》	
17	总复习与考试	基础训练及听音	2
		《喀秋莎》《莫斯科郊外的晚上》《花非花》和《送别》《绒花》《纺织姑娘》复习	
18	总复习与考试	考试曲目:《喀秋莎》《莫斯科郊外的晚上》《花非花》和《送别》《绒花》《纺织姑娘》	2
课时总计: 36 学时		10 (课程讲授) + 22 (实践教学) + 4 (学生展示)	

### 3. 课程教学要求

- (1) 教学重点: 解决歌唱的呼吸、共鸣和咬字。
- (2) 教学难点: 老年人在声乐学习中存在着很多实际的问题, 如体力不支, 器官老化, 方言太重等。
- (3) 实践环节: 组织老年合唱团的演出。

### 4. 教学安排 (表 3.8)

表 3.8 老年学堂声乐（初级）教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/ 测验	辅助学习材料
1	认识音阶	讲授法	音节音符的书面作业	钢琴、多媒体教学设施、音响设备、声乐教材
2	歌唱发声基本方法	讲授法 演示法	四分音符和二分音符的视唱训练	钢琴、多媒体教学设施、声乐教材
3	歌唱呼吸方法训练	讲授法 演示法	张大嘴练习，哼唱训练，《送别》分段练习	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
4	歌唱发声方法训练	讲授法 演示法	四度音程学习、十六分音符节奏听记、《送别》分段练习	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
5	歌曲咬字吐字训练 1	讲授法 演示法	音阶训练、四度音程复习、《送别》	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
6	跳音和连音演唱技巧	讲授法 演示法	五度音程学习、《送别》的演唱	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
7	歌曲咬字吐字训练 2	讲授法 演示法	音阶训练、《花非花》歌词朗诵	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
8	连音演唱技巧	讲授法 演示法	六度音程学习、《花非花》吐字练习	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
9	两拍附点节奏训练	讲授法 演示法	大跨度音练习、《花非花》演唱练习	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
10	高低声区音色的统一训练	讲授法 演示法	七度音程学习、《绒花》吐字训练	钢琴、多媒体教学设施、声乐教材
11	五个元音在歌曲中的运用	讲授法 演示法	五个元音演唱技巧、《绒花》曲调演唱	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
12	三拍歌曲的演唱	讲授法 演示法	三拍节奏的练习、复习歌曲《花非花》《送别》《绒花》	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
13	三拍子歌曲的演唱	讲授法 演示法	音程学习、复习《纺织姑娘》《花非花》和《送别》《绒花》	钢琴、多媒体教学设施、声乐教材



续表

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/测验	辅助学习材料
14	小调歌曲的演唱	讲授法 演示法	音程复习、复习《喀秋莎》 《花非花》《送别》《绒花》《纺织姑娘》	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
15	小调歌曲音色的把握	讲授法 演示法	小调音阶训练、七度音程学习、《莫斯科郊外的晚上》	钢琴、多媒体教学设施、声乐教材
16	小调歌曲演唱技巧训练复习	讲授法 演示法	音程演唱听音的练习、复习 《喀秋莎》《莫斯科郊外的晚上》	钢琴、多媒体教学设施、音响设备
17	总复习与考试	讲授法	学员歌曲演唱，曲目：《喀秋莎》《莫斯科郊外的晚上》 《花非花》《送别》《绒花》《纺织姑娘》	钢琴、多媒体教学设施、音响设备

#### (四) 教学基本信息

1. 任课教师：姓名，学历、专业技术职称等（略）。
2. 功能教室：阶梯 3 室。  
专业教室：3 栋 101 室。
3. 上课时间：每周五上午 9 点至 11 点。
4. 上课纪律：按时上课，对老师布置的作业认真完成。

#### (五) 考核方式（表 3.9）

表 3.9 老年学堂声乐（初级）考核方式

考试形式	考察内容	考察方式	分值
期末考试	视唱练耳	卷面考试和面试结合	40 分
课堂展示	声乐作品	歌曲第一段展示	50 分
出勤率	出勤到课率	出勤点到表	10 分

## 五、老年学堂瑜伽（初级）课程实施方案 ■■■■

### （一）课程基本信息

#### 1. 课程名称

东莞开放大学老年学堂瑜伽（初级）。

#### 2. 课程设置背景分析

##### （1）社会背景分析

①当前，随着我国经济的高速发展，民众的生活水平和社会保障都得到了极大的提高，越来越多的老年人开始关注自己的身心健康，加强体育锻炼。

②随着社会的发展和传统家庭模式的分解，老年人与子女的分居现象也越来越普遍，空巢老人现象应运而生，因缺乏家庭温暖的慰藉，空巢老人普遍存在心情郁闷、沮丧、孤寂，食欲减低，睡眠失调，与外界活动交往不断减少等症状。所谓人不可一日无事，老年人无事可干是诱发心理问题的一大因素，所以老年人应培养兴趣。参加体育活动往往不是个人行为，通过各种体育活动，老年人不仅可以增强体质，还可以增进社会交往，结识更多的同龄朋友，充实生活。

##### （2）课程背景分析

瑜伽运动在社会上的发展方兴未艾。受此趋势影响，目前我国已经有近百所高校开设了瑜伽课程，而且这一数字还在持续增长。截至目前，国内有多所体育院校开设了瑜伽专修、必修课。瑜伽作为一项时尚健身运动，日益为人们所喜爱。加强瑜伽运动的普及与推广，是强化其社会体育功能的重要环节，同时也是符合社会需求的。对瑜伽运动的发展路径加以深入研究，有利于瑜伽运动在我国健康科学发展，对项目的普及具有深远意义。



### 3. 课程性质

(1) 瑜伽是从古印度通过佛教文化传入中国，融会贯通了东方人的哲学理念，在很多方面与中国的气功有着出奇的相近。瑜伽认为广大的宇宙间充满了“气”，把“气”称为“能量”，并认为在人体这个小宇宙里面也有“气”，是人体必需的又是肉眼看不见的一种能量。

(2) 瑜伽由“调身，调息，调心”三位一体的功法组成。

### 4. 课程实施基本理念

瑜伽是来自印度的一种古老的生命哲学，是对人体生命现象的一种修炼与体悟的功夫。对人体生命的高度尊重，一切顺其自然，是其要旨。

(1) 练习瑜伽，首先要有一个温馨和谐的外在环境。瑜伽练功房，常常布置得十分温馨、和谐、美丽。天花板上，常常是用小灯珠装饰成模拟的满天星斗的夜空，地板平整，色彩淡雅，四周摆上室内绿色植物。令人一走进来，就感觉舒适、安详与宁静。

(2) 瑜伽追求的是老少皆宜，以达到每个人调节自己身体筋骨，提高身体的体质为目标。因此瑜伽没有外在的目标，只有每个人自己的目标，瑜伽功不与他人相比，只与自己的身体作比较，不以他人的感受为标准，只以自己的感觉为目标。而这种目标只以自己的感受作为判断的依据。外在的指导与要求并没有统一的硬性的要求。因此，这种练习完全是因人而异，因材施教的。每个人在练习的时候虽然有统一的要求，但是，每一个人没有必要做什么哪个程度为标准的要求，每个人的身体的状况不同，只要求根据自己的身体情况，尽力去做就可以了。瑜伽教练并不会强求每一个人都要做成某一种样子，只有方向与方法的要求，没有效果的统一要求。练习的人，虽然要认真努力地去做，但是，做的过程并不是十分辛苦的事情，注重的是自主的努力与内在的感受。因为没有非达到什么效果才算合格的规定。这与我们目前学校的教学似乎完

全相反。孩子在学校接受教育，既有统一要求，又要求达到同一效果。还要求通过激烈的竞赛活动来推动这种效果。瑜伽功没有外在的统一要求，只要求学员体验练习所带来的身体舒适与快感。自主、自愿而不强迫，进步是循序渐进的，潜移默化的愉快过程。中国历来有苦练什么功之说，但是瑜伽的练习并不强调苦练，而是愉快地练习。没有外在的强迫，只是不断地调动你内在的生命需要，激发你自己生命能量。外在的动作，用内在的生命能量来调节，不追求外在的立竿见影效应，只注重生命的内在愉悦体验。追求静中有动，动中有静，内外兼修。

(3) 瑜伽功追求的是生命的愉悦感，将身体的畸形修复为自然美，还原身体本来的样子。练习瑜伽常常是紧张与放松互相交替进行。有些动作会让身体很紧张，甚至很辛苦，但是，这种情况不会持续太久，随即而来的就是放松。放松功是瑜伽里的最常用的功。每一个紧张练习之后，在老师的指导下，用暗示语，在轻松的音乐声中放松。而且放松的时间还比较长，非达到彻底放松的目的不可。生命的状态原本就是这样的。紧张之后必然要学会放松，而放松的时间长了，又必然要有点紧张。这个过程近似于中国成语所说的“文武之道，一张一弛”。因此，练习的时候最忌讳将一种动作单调反复地进行。

#### 5. 学分学时

学分：36个。

学时：3学时/课，共36学时。

## (二) 课程拓展材料

### 1. 参考教材

(1)《THE YIN YOGA KIT: The Practice of Quiet Power》。

(2)《瑜伽理疗养生》，王红编著，山西科学技术出版社。

(3)《图解瑜伽经》，[印度]帕谭佳里著，陕西师范大学出版社。



(4)《瑜伽之树》，[印度]艾扬格著，当代中国出版社。

(5)《瑜伽3D解剖书》，[美]瑞隆著，北京联合出版公司。

## 2. 进一步阅读资料

(1)《遇见未知的自己》，张德芬著，华夏出版社。

(2)“跟谁学”网络平台。

(3)中国瑜伽在线。

(4)喜马拉雅App。

## (三)课程内容概要

### 1. 课程目标

随着现代高科技的发展，现在不同年龄段的人都普遍缺乏大脑与肢体的配合和劳动。随着年龄的增长，再加上生活与工作快节奏的压力，会造成现很多人都处于亚健康状态，这样久而久之，会使好多人产生一系列疾病，比如：失眠，性情急躁，情绪波动，肩颈腰背疼痛，高血压，高血脂，糖尿病，忧郁症，等等。

(1)可以了解到身体不舒服的原因

(2)了解生活当中各方面不良现象的状况

(3)学会自我的调解，用正确的方式去改善

### 2. 教学内容(表3.10)

表3.10 老年学堂瑜伽(初级)教学内容

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
1	瑜伽理论	瑜伽的由来	2
		瑜伽的历史	
2	瑜伽的呼吸方法	腹式呼吸	2
		圣光调息	
		完全呼吸	

续表

序号	题目	知识点	学时 (课堂教授)
3	瑜伽冥想	呼吸时的手印	2
		呼吸时的坐式	
4	放松姿势	折叠式放松	2
		心灵叩拜式放松	
		俯卧式完全放松	
		仰躺式放松	
5	哈他瑜伽	保健瑜伽	3
		力量瑜伽	
		热瑜伽	
		双人瑜伽	
6	理疗瑜伽	静坐姿势(盘坐、跪坐、莲花坐、武士坐等)	3
		连点式呼吸法	
		瑜伽体式(站姿体式、仰卧体式、侧弯体式等)	
		胸式呼吸、腹式呼吸、静力拉、平衡体式等	
7	经络瑜伽	瑜伽经络十二体式	2
8	瑜伽休息术	休息术的体式	2
		休息术的引导词和运用	
		与调息、调意的结合	
9	瑜伽唤醒术	唤醒术的体式和运用	2
10	双人瑜伽	双人瑜伽的体式和配合	2
11	舞韵瑜伽	舞韵瑜伽体式串联和韵味体现	2
12	瑜伽自我调理	设计调理方案	4
课时总计: 36 学时		18(课程讲授)+12(实践教学)+6(学生展示)	

### 3. 课程教学要求

(1) 教学重点: 掌握用瑜伽调理自身身心健康问题的思路和方法, 养成健康的生活态度和方式, 保持健康的心理和健康的身体。



(2) 教学难点：在课堂实际的教学中，同一个班会有身体柔韧性不一样的情况，在同一个体式的练习下，不同的人体验与感受也是不一样的。而作为教课的老师，就要有更多的耐心与信心，要鼓励学生去感受与身体的对话，所以花的时间相对也会长一点。

(3) 实践环节：本课程是以慢，柔，静的方式加上我国古代传承的中医十二正经经络的原理与瑜伽体式相结合，还有呼吸冥想的配合，让身体由内向外，由上向下去舒展放松，也正是慢，柔的运动，所以对老年群体也是一种非常合适的运动方式。

#### 4. 教学安排（表 3.11）

表 3.11 老年学堂瑜伽（初级）教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/ 测验	辅助学习材料
1	瑜伽理论	讲授法	教材	PPT、影音视频
2	瑜伽的呼吸方法	示范法	腹式呼吸、圣光调息、完全呼吸的练习	瑜伽垫、音乐
3	瑜伽冥想	示范法	呼吸时的手印、呼吸时的坐式的练习	瑜伽垫、音乐、引导语
4	放松姿势	示范法	折叠式放松、心灵叩拜式放松、俯卧式完全放松、仰躺式放松的练习	瑜伽垫、音乐、引导语
5	哈他瑜伽	示范法	保健瑜伽、力量瑜伽、热瑜伽、双人瑜伽的练习	瑜伽垫、音乐、引导语
6	理疗瑜伽	示范法	静坐姿势、连点式呼吸法、瑜伽体式胸式呼吸、腹式呼吸、静力拉、平衡体式的练习	瑜伽垫、音乐、引导语
7	经络瑜伽	示范法	瑜伽经络十二体式	瑜伽垫、音乐、引导语
8	瑜伽休息术	示范法	休息术的体式、休息术的引导词和运用与调息、调意的结合的练习	瑜伽垫、音乐、引导语

续表

课程	讲授内容	授课方式	作业(教材)/测验	辅助学习材料
9	瑜伽唤醒术	示范法	唤醒术的体式和运用的练习	瑜伽垫、音乐、引导语
10	双人瑜伽	示范法	双人瑜伽的体式和配合	瑜伽垫、音乐、引导语
11	舞韵瑜伽	示范法	舞韵瑜伽体式串联和韵味体现	瑜伽垫、音乐、引导语
12	瑜伽自我调理	讲述法	设计调理方案	PPT、影音视频、体检报告

#### (四) 课程基本信息

1. 任课教师: 姓名, 学历、专业技术职称等(略)
2. 功能教室: 阶梯 1 室。  
专业教室: 3 栋 341 室。
3. 上课时间: 星期一早上 9 点至 11 点。
4. 纪律:
  - (1) 每人带一个瑜伽垫, 穿好瑜伽服。
  - (2) 身体不能佩戴尖锐的饰物。
  - (3) 上课期间保持安静, 不能影响他人。

#### (五) 考核方式(表 3.12)

表 3.12 老年学堂瑜伽(初级)考核方式

考试形式	考察内容	考察方式	分值
期末考试	瑜伽基本知识、流派	卷面考试	20 分
课堂展示	期末展示	瑜伽成套动作考试	40 分
课堂发言	课堂动作示范	作为示范的动作展示	20 分
出勤率	出勤到课率	出勤点到表	20 分



瑜伽成套动作考试，均以百分制评分。根据成套动作具体情况确定每一个瑜伽姿势的分值，从完成质量、熟练性等方面酌情减分。

90 ~ 100 分：能熟练掌握瑜伽体位姿势，动作伸展、有力度、幅度大、呼吸配合协调、效果好。

80 ~ 89 分：能熟练掌握瑜伽体位姿势，动作伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调允许小错误动作在二次以内。

70 ~ 79 分：能熟练掌握姿势，动作较伸展，但力度稍差，幅度一般、呼吸配合协调，允许小错误动作在三次以。

60 ~ 69 分：能熟练掌握姿势，动作较伸展，但力度很差，幅度一般、呼吸配合比较协调，允许小错误动作在四次以内。

60 分以下：不能独立掌握姿势，不配合呼吸。

## 六、老年学堂乒乓球（基础、提高）课程实施方案 ■■■■■

### （一）课程基本信息

#### 1. 课程名称

东莞开放大学老年学堂乒乓球（基础、提高）。

#### 2. 课程设置背景分析

##### （1）背景分析

① 当前，随着我国经济的高速发展，民众的生活水平和社会保障都得到了极大的提高，越来越多的老年人开始关注自己的身心健康，加强体育锻炼。根据全国老龄办数据，2020 年我国老年人口数据将达到近 2.5 亿，据统计，2015 年东莞老龄化率达 15.26%，这一数字也将随着社会的发展持续增长。这些都说明我国已经进入并处于社会人口老龄化的现状。其中许多人已经离休或退休，他们可以有更多的时间进行体育活动。

② 随着社会的发展和传统家庭模式的分解，老年人与子女的分居现象也越来越普遍，空巢老人现象应运而生，因缺乏家庭温暖的慰藉，空巢老人普遍存在心情郁闷、沮丧、孤寂，食欲减低，睡眠失调，与外界活动交往不断减少等症状。所谓人不可一日无事，老年人无事可干是诱发心理问题的一大因素，所以老年人应培养广泛的兴趣爱好。参加体育活动往往不是个人行为，通过各种体育活动，老年人不仅可以增强体质，还可以增进社会交往，结识更多的同龄朋友，充实生活。

## （2）课程背景分析

乒乓球运动项目本身具有的健身功能和社会功能，使得人民群众对它的青睐日渐增强，其中，中老年人群就是个“主力”群体。在“老龄化”社会背景下，关注和研究中老年人乒乓球健身是每一个体育工作者的责任和使命；从运动单项普及和发展的视角看，分析研究老年乒乓球健身活动对乒乓球项目的普及和发展有积极的促进作用；从地方群众体育发展的视角看，开展中老年乒乓球课程对体育工作有着重要的现实意义。

## 3. 课程性质

（1）乒乓球是我国的国球，有着深厚的群众基础，也是最适合老人的运动之一，是具有竞技性和趣味性的一项运动。它不像跑步那么乏味，又不像足球、篮球那样，易产生身体接触，从而引起受伤，所以较为安全。健康是老年人的第一需求，而适当、科学的锻炼是健康的基础。长期坚持此项运动可以起到养神、护眼、健脑、助消化、勤四肢等诸多功效。

（2）锻炼要符合科学性和整体性。三天打鱼，两天晒网，不但会使锻炼的效果得而复失，而且还会因为身体不能适应突然地运动，造成意外损伤。应根据老年学员的年龄、性别和体力特点、健康状况及运动史来制定合理的时间和运动量。

## 4. 课程实施基本理念

（1）本课程以老年乒乓球学习特点为依据，在规范动作的基础上，



尽快上手，使其产生兴趣，起到锻炼身体，愉悦身心的目的。在以上的前提下，学习和掌握乒乓球的各项基本技术。结合自身的打法特点形成一定的技战术风格，为实战比赛打下基础。

(2) 通过学习理论知识，使学员能够了解乒乓球的发展史、比赛规则、器材使用、各国乒乓球运动的现状等。其目的是让学员能够加强对这项运动的认知，做到不仅会打乒乓球，还要懂得相关的理论知识。

(3) 根据学员的技术水平可分为基础班、提高班 2 个层次。区分教学具有针对性强、对抗性强等特点。充分利用现代化信息技术形成线上线下相结合的教学模式，可利用视频短片、乒乓球文化座谈等形式解读一些技术难点和战术运用，从而达到更加立体化的教学效果。

### 5. 学分学时

学分：24 个。

学时：2 学时 / 课，共 24 学时。

## (二) 课程拓展材料

### 1. 参考教材

(1) 全国老龄办数据 .

(2)《乒乓球基础与实战》，[日]田崎俊雄主编，人民邮电出版社。

### 2. 进一步阅读资料

(1)《乒乓世界》杂志 .

(2)《体坛周报》报纸。

(3)《中国体育报》报纸。

## (三) 课程内容概要

### 1. 课程目标

(1) 通过训练，提高身体素质，体验乒乓球运动的魅力。

(2) 基础班：了解乒乓球运动的基本知识，熟练掌握正反手攻球动

作和移动攻球并能进行对打练习。

(3) 提高班：了解旋转球的特性，熟练掌握弧圈球和侧旋发球技术。在巩固各项技术的基础上，提高技战术素养和实战能力。

## 2. 教学内容（表 3.13 和表 3.14）

表 3.13 老年学堂乒乓球（基础）教学内容

序号	题目	知识点	学时（课堂教授）
1	乒乓球的基本理论	乒乓球发展史，比赛规则、器材知识等知识	2
2	握拍方法	乒乓球的握拍分为直握拍和横握拍 横握拍法：用手掌握住球拍手柄，虎口贴住手柄根部，中指、无名指和小指三只弯曲握住手柄，食指自然伸直贴在球拍背面，握拍的力度要以方便转动手腕为宜 直拍握法：即拇指与食指钳住拍柄，第一二节按住拍面，拇指与食指间距离约 2—3 厘米。球拍背面三指半伸半曲排指托拍	2
3	站位、准备姿势	右手握拍站位：两脚开立，左右脚距离略宽于肩膀，左脚在前，两脚之间前后距离半个脚掌，双脚前脚掌着地，脚后跟略抬起，重心在两脚之间。两膝弯曲，上体略前倾，适度收腹含胸 左手握拍站位：两脚开立，左右脚距离略宽于肩膀，右脚在前，两脚之间前后距离半个脚掌，双脚前脚掌着地，脚后跟略抬起，重心在两脚之间。两膝弯曲，上体略前倾，适度收腹含胸	2
4	正手攻球	以右手握拍为例：左脚稍前，右脚稍后，身体离台约 50 厘米，手臂自然放松，保持一定弯度，不要小于 90 度大于 120 度，拍面稍前倾（约 80 度），随着身体向右移动，手臂向身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，手臂迅速向左前上方挥动（不要肘部夹得太紧，手臂要呈半圆形挥动），击球的中上部，同时身体重心由右脚移至左脚，击完球后，迅速还原，准备下一板击球	2



续表

序号	题目	知识点	学时（课堂教授）
5	反手拨球、推挡	<p>横拍拨球：两脚平行开立，身体离球台约 50 厘米，手臂自然弯曲，拍面前倾，两膝微屈，击球前，前臂先向怀中收缩，将球拍引至腹前位置，手腕内收，当来球跳至上升期，前臂以及手腕加速外展，拍面稍前倾触球中上部，借来球反弹力量向右前方拨回来球，击球后，重心以及手臂迅速还原</p> <p>直拍推挡：两脚平行开立，身体离球台约 50 厘米，两脚开立约与肩宽，两膝微屈，球拍置于腹前，大臂带动前臂沿台面作平行挥动。击球时拍形呈半横状，当来球跳至上升期击球的中部，以借助对方来球的反弹力将球击回，击球后，重心以及手臂迅速还原</p>	2
6	平击发球	站位近台，左脚稍前，右脚略后，含胸收腹。左手持球置于掌心向上抛起高于 16 厘米，同时右臂内旋，使拍面稍前倾，手臂向右后方引拍。当球从高点下降至稍高于球网时，右臂从身体左后方向右前方挥动，击球中上部，球击出后第一落点在球台中央。击球后，手臂和手腕继续向右前方顺势挥动并迅速还原	2
7	左右并步移动	以向右移动为例，先用左脚向右脚并半步，右脚再同时向右移动。双脚移动时，都需以向侧用力蹬地为主，贴地移动，切忌过分向上蹬地，以避免身体重心起伏过大，影响稳定性	2
8	正手移动两点攻	以右边半台为例：先用左脚向右脚并半步，右脚向右并步的同时身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，腰带动手臂迅速向左前上方挥动。右脚向左脚并半步，左脚向左并步的同时身体右后侧方引拍，在来球跳到高点期时，腰手臂迅速向左前上方挥动	2
9	左推（拨）右攻	以右手握拍为例：站位在左边半台反手位置，推挡（拨），击球后迅速向右边半台并步移动，同时正手向身体右后方引拍击球，然后并步回到左边半台反手位置恢复到第一板的准备姿势	2

续表

序号	题目	知识点	学时（课堂教授）
10	反手搓球	两脚平行开立，持拍手臂自然弯曲，球拍反面后仰，在来球的上升前期利用前臂和手腕的力量接触球的底部产生摩擦制造出下旋球。在来球不出台的情况下，根据球的落点选择上左脚或者右脚	2
11	正手搓球	两脚平行开立，持拍手臂自然弯曲，正面球拍面后仰，同时右脚向右前方上步，在来球的上升前期利用前臂和手腕的力量接触球的底部产生摩擦制造出下旋球	2
12	下旋发球	乒乓球运动发球的一种，正反手都可以运用，以正手发球为例：侧身站位，球拍正面放平，手腕扬起，利用手腕和前臂的力量快速摩擦球的底部产生强烈下旋	2
课时总计：24 学时			

表 3.14 老年学堂乒乓球（提高）教学内容

序号	题目	知识点	学时（课堂教授）
1	正手上旋前冲弧圈球	具有强烈的上旋，是一种攻击力强、威力大的进攻技术。两脚开立，左脚在前，右脚稍后，收腹、含胸、屈膝，身体稍前倾，重心落在两脚之间，右肩略下沉。腰、髋向右转动，重心置于右脚前脚掌，右腿屈膝程度加大，前臂自然下垂，通过转腰带动大臂、前臂向侧后引拍，增加摆动幅度，在来球跳到高点期时，以右脚为轴，腰部带动大臂向左转动，迅速收缩前臂、手腕，前臂向前上方挥动，摩擦来球的中上部。击球后，手臂继续顺势挥动，身体重心已移到左脚上，利用腰部迅速还原	2



续表

序号	题目	知识点	学时(课堂教授)
2	左推(拨) 右拉前冲弧圈球	站立在左边半台反手位置,推挡(拨),击球后迅速向右边半台并步移动,同时正手向身体右后方引拍,前臂自然下垂,增加摆动幅度以右脚为轴,腰部带动大臂向左转动,迅速收缩前臂、手腕,前臂向前上方挥动,摩擦来球的中上部,然后并步回到左边半台反手位置恢复到第一板的准备姿势	2
3	正手下旋加转弧圈球	以右手为握拍例:左脚在前,右脚稍后,两膝微屈,重心约在右脚上。手臂自然下垂,拍形略前倾,当来球从台面弹起到下降期时,右脚为轴蹬地,腰部向左上方转动,上臂带动前臂向左前上方加速挥动,击球瞬间,整个身体的动量传递到手腕,加速度达到最大。在来球的下降初期摩擦球的中部或中上部。击球后,重心移至左脚,然后迅速还原	2
4	正手下旋前冲弧圈球	站立基本上与加转弧圈球相同。手臂的引拍要比加转弧圈球高一些,球拍与地面大约形成80度夹角。当球从台面弹起时,腿、腰、上臂、前臂依次进行动量传递,击球瞬间手腕向内向前略为转动,加速度达到最大,在上升后期或高点期在摩擦球的中上部,同时加上撞击达到增加球速的目的。击球后,重心移至左脚,然后迅速还原	2
5	反手下旋弧圈球	右脚在前,左脚稍后,身体朝左斜前方向左转腰,重心放在左脚,先引拍至身体左侧略低于球台,拍面垂直或略前倾,在来球下降初期摩擦球中部或中上部,瞬间手腕往前上方发力,前臂向右前上方挥动,身体同时转向右前方,重心移到右脚	2
6	下旋弧圈球衔接正手上旋球	第板下旋球与以上所讲几本相同,第二板的上旋衔接需要引拍相对下旋高一些,重心前迎,前臂快速前收,击打或摩擦球的中上部	2

续表

序号	题目	知识点	学时（课堂教授）
7	下旋弧圈球 衔接反手上旋球	第板下旋球与以上所讲几本相同，第二板的上旋衔接需要反手击球点在胸前，拍面稍前倾触球中上部，借来球反弹力量向右前方拨（推）回来球	2
8	全台不定点上旋摆速	站立在球台中间，培养正手到反手或反手到正手的转换意识，利用腰部和重心在击球后迅速还原，准备下一板球。	2
9	左侧旋发球	以右手握拍正手发球为例：左半台侧身站立，球抛至16厘米以上，手腕外展，手臂向上扬起，腰部带动手臂、手腕向左方快速挥动，以板头的部位摩擦球的左侧部位，并迅速还原	2
10	右侧旋发球	以右手握拍反手发球为例：左半台站立，左脚稍后，右脚稍前，球抛至16厘米以上，腰部带动手臂向左平行转动，然后腰部量迅速向右方转动，利用前臂和手腕甩动的力量摩擦球的右侧，并迅速还原	2
11	防守	防守时主要以借力为主，动作固定、幅度小，手臂和球拍相对攻球时要抬高，拍型前压，一般击球的上升前期	2
12	实战、教学比赛	把所学会的技术融入自身的打法体系中，加上战术组合形成实战	2
课时总计：24学时			

### 3. 课程教学要求

#### (1) 教学重点：

① 通过学习，提高乒乓球技术，为喜爱乒乓球运动的中老年朋友们提供一个交流的平台。

② 运动前，充分做好各肌肉群和关节的拉伸，避免受伤。



③训练前强调安全问题，量力而为，合理安排好每位学员训练的间隔时间，确保充足的体力恢复，避免运动过量。

### (2) 教学难点：

①在实际教学中，同一个班会有水平参差不齐的情况，难以把时间平均分配到每个学员。

②老年培训班的学员普遍年龄偏大，身体机能跟不上，在训练中难免在某些技术上练不到位，尤其体现在步伐移动上。

③乒乓球运动是一项周期性较长的项目，需要长时间的坚持才能有所收获，长期重复某项技术学习时容易出现兴趣感降低的现象。

### (3) 实践环节：现场训练。

## 4. 教学安排（表 3.15 和表 3.16）

表 3.15 老年学堂乒乓球（基础）教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/测验	辅助学习材料
1	乒乓球的基本理论知识	面授	知识要点测试	
2	握拍方握拍方法	面授	一对一检测	
3	站位、准备姿势	面授	一对一检测	
4	正手攻球	面授	一对一检测	
5	反手拨球、推挡	面授	一对一检测	
6	平击发球	面授	一对一检测	
7	左右并步移动	面授	一对一检测	
8	正手移动两点攻	面授	一对一检测	
9	左推（拨）右攻	面授	一对一检测	
10	反手搓球	面授	一对一检测	
11	正手搓球	面授	一对一检测	
12	下旋发球	面授	一对一检测	

表 3.16 老年学堂乒乓球（提高）教学安排

课程	讲授内容	授课方式	作业（教材）/测验	辅助学习材料
1	正手上旋前冲弧圈球	面授	一对一检测	
2	左推（拨）右拉前冲弧圈球	面授	一对一检测	
3	正手下旋加转弧圈球	面授	一对一检测	
4	正手下旋前冲弧圈球	面授	一对一检测	
5	反手下旋弧圈球	面授	一对一检测	
6	下旋弧圈球衔接正手上旋球	面授	一对一检测	
7	下旋弧圈球衔接反手上旋球	面授	一对一检测	
8	全台不定点上旋摆速	面授	一对一检测	
9	左侧旋发球	面授	一对一检测	
10	右侧旋发球	面授	一对一检测	
11	防守	面授	一对一检测	
12	实战、教学比赛	面授	多对多检测	

#### （四）课程基本信息

1. 任课教师：姓名、学历、专业技术职称等（略）。
2. 功能教室：412 室。  
专业教室：412 室。
3. 上课时间：每周三上午 9 点至 10 点半。
4. 纪律：热身活动充分；听从老师指挥。



## (五) 考核方式(表3.17)

表3.17 老年学堂乒乓球(基础、提高)考核方式

考试形式	考察内容	考察方式	分值
期末考试	正反手攻球、正反手下旋弧圈球，移动攻球，发球	技术面试	60
课堂展示	期末展示	单独	20
课堂发言	技术动作示范	单独	10
出勤率	出勤到课率	出勤签到表	10

## 第四章

---

# 老年教育教学管理 制度化的实践



东莞开放大学老年学堂作为东莞老年教育的主阵地，通过对学员的教学管理、措施等进行细致的研究、探讨，制定出一系列既尊重老年人心理和生理、具有“人情味”，又注重提高他们自身的学习积极性和创造性、展现他们的价值，还能为他们的人身安全提供保障的制度或办法，目的在于增强老年教学工作的有效性。

东莞开放大学学生工作处承担了老年学堂的教学管理工作，其工作性质包含了业务管理、质量管理、监控管理几个方面的内容。经全面评估老年学堂学员的知识结构及学习能力后，我们着力研究了在新形势背景下师资队伍的选拔、培训、管理等核心问题。在老年教育制定探索方面，我们主要做了如下工作：一是通过制定选聘教师的制度来强化对教学人员的管理；二是制定老年学员守则增加对学员的管理；三是通过针对学员制定调查问卷来掌握教学质量；四是通过制定保险合同来确保老年学员的人身安全。

## 一、东莞开放大学老年学堂外聘教师（暂行） 管理办法 ■ ■ ■

根据《国务院办公厅关于印发老年教育发展规划（2016-2020年）的通知》（国办发〔2016〕74号）、《广东省人民政府办公厅关于大力推动老年教育发展的实施意见》（粤府办〔2017〕41号）的精神和《东莞市大力推动老年教育发展的实施方案》（东府办〔2018〕43号）“广泛吸纳有所专长的老同志加入兼职教师行列”的要求，为进一步规范东莞开放大学老年学堂外聘教师的聘用条件、聘任程序、教学工作及日常管理，提高教学质量，逐步建立一支教学水平较高且相对稳定的外聘教师队伍，特制定本办法。

## 第一章 总则

第一条 本办法所指的外聘教师，是指根据我校老年学堂开设课程和师资队伍建设的需要，面向社会、行业、企业聘任的专业教师、实训助理、技能辅导教师等。

## 第二章 聘用条件、聘任程序与教师待遇

### 第二条 聘用基本条件

(一) 政治思想素质好，拥护党的路线、方针、政策，积极践行社会主义核心价值观，为人师表，热爱老年教育事业，尊重爱护中老年朋友，自觉维护东莞开放大学的名誉与声望。

(二) 具备较高的专业知识水平和专业技能，具有专科以上（含专科）文化程度或相关专业中级以上专业技术职称，或有相关专业教师资格证。有特殊技艺或在行业内具有一定知名度的可适当放宽要求；具有硕士、博士学位者优先。

(三) 熟悉老年教育教学特点，教学经验较丰富，教法灵活多样，具有较强的教学和驾驭课堂的能力，能熟练运用现代化电教设备进行教学。

(四) 原则上首次聘用人员年龄不超过 60 周岁，身体健康，确保有稳定的授课时间。国家级专家、教授等优先聘用，可适当放宽年龄要求。出于对任课教师身体健康考虑，70 周岁以上的不再聘用。

### 第三条 聘任的基本程序

(一) 公开发布招聘信息。

(二) 资格初审。应聘教师将身份证件、学历、学位、专业技术职务、技术等级、执业资格证书等复印件上交学生工作处初审，初审合格者获得面试资格。

(三) 学生工作处联合教务处组织面试，根据面试情况，提出拟聘意见，拟聘人员进入外聘兼职教师储备库。



(四) 学生处负责汇总整理拟聘人员个人信息，报校务委员会审批。

(五) 经校务委员会研究、审核合格的拟聘用人员，学生工作处负责办理聘用手续，确定聘用级别、颁发聘书，安排教学任务。

(六) 教师聘用实行一期一聘制。

### 第四条 教师待遇

学校为外聘教师在校工作期间提供必要的工作条件，并按照《东莞开放大学外聘教师课酬及交通补贴实施方案》支付乙方课酬。

支付方式为每月月末结算，次月以银行转账形式支付上月劳务报酬，按月发放。除劳务报酬外，学校不再支付其他任何费用。

### 第三章 外聘教师职责

第五条 根据学员的年龄、知识背景、体力承受度等特点，设计符合老年学堂学员实际的课程目标和教学方案，课程结构突出基础类、实用类、提高类、拓展类等特色，认真备课，精心设计学习活动。

第六条 课程内容主要包含知识、文化、技能、策略、社交、愉悦等 6 个方面的维度。既要注重知识、文化的涵盖、专业技能的提升，以满足学员们“老有所想、老有所学”的要求；更要讲究教学策略、营造健康良好的社交氛围，让学员们在轻松、愉悦的状态有所收获并成长，真正达成“老有所乐、老有所为”的目的。

双方签订劳务合同后，外聘教师的课程实施方案，由学生工作处收集、整理，并监督执行。

第七条 认真授课，讲究实效。教学中关心爱护学员，结合学员身心特点，突出重点、因材施教、因需施教，创新教学方法，提高教学效果，督促学员遵守课堂纪律，形成良好的学习氛围。

第八条 熟悉教材，以教学大纲为依据把握教学进度，按照课程表规定的时间和地点上课，不迟到、不早退、不随意串课、代课、加课和调课等。如因特殊情况需调课，应至少提前 2-3 日向学生处提出书面申请，

并填写《外聘教师调课申请表》，上报学生处审批备案，由学生处统筹安排。

**第九条** 所有班级的授课，原则上都在校内进行。如某课程需安排外出实训环节，则该科教师须至少提前2日向学生处提出外出实训的书面申请，经学生工作处审核同意并办理相关手续后，方可进行。授课教师要切实保障外出学员的安全，实训期间全程在场，不得擅自离开。

**第十条** 严格遵守考勤制度。上课前到学生处签到，领取学员签到表，上课时做好学员出勤登记工作，下课后将学员签到表交还学生处存档。

**第十一条** 课后多与学员交流，及时掌握学习情况，主动及时在学员微信群与学员互动交流，回答学员有关专业方面的提问；经常与学生处跟班老师交流，反馈班级情况。

#### **第十二条 履行安全监管义务**

(一) 教师在课堂上应密切观察学员的身体情况，如发现学员有任何身体不适，应及时反馈，并立即与学生处跟班老师联系，不得耽误。

(二) 对学员体能要求较高的课程（如球类、舞蹈、瑜伽等），教师务必带领学员做好课前热身准备，避免肌肉拉伤、关节受损等意外的发生；教学过程中密切关注学员的体能状况，适时调整教学进度和运动量。

**第十三条** 教师不得向学员推销商品，不得在校内从事任何谋取私利的商业活动。

**第十四条** 接受学生工作处对教师进行的民主测评、教学督导、教学评价和授课期间的日常管理。

#### **第四章 外聘教师续聘与解聘**

**第十五条** 外聘教师的聘期届满，聘约自动解除。考核合格，工作仍需要的，可由学生工作处提出续聘。

**第十六条** 已签订聘任合同的外聘教师，出现下列情形之一的，解



除聘用关系：

- (一) 因个人原因不能坚持正常工作的；
- (二) 触犯国家刑律，或违反学校教学工作规范的，以及提供虚假的个人资料及相关证明，伪造个人简历等营私舞弊行为的；
- (三) 不严格履行教师职责，有违反师德师风行为，或因教学事故而造成恶劣影响的；
- (四) 在教学工作中，由于工作态度不端正、教风不严谨、业务能力欠缺等导致学员满意率低于 60% 的；
- (五) 教师无故缺课 3 次以上，作自动辞职处理。

第十七条 因个人理由提出不再聘用的，应提前 30 日向学生工作处提出申请，并报校务委员会审核。

## 第五章 其他

第十八条 本校在职工人员承担老年课堂教学任务的，参照本办法施行并严格执行审批程序。

第十九条 本办法由东莞开放大学校务委员会最终审核。

第二十条 本办法由东莞开放大学学生工作处负责解释，自颁布之日起施行。

## 二、外聘教师劳务合作协议 ■■■■■

甲方： 东莞开放大学（盖章有效）

乙方： \_\_\_\_\_，身份证号码： \_\_\_\_\_

联系地址： \_\_\_\_\_，手机号码： \_\_\_\_\_

因老年学堂培训业务的需要，甲乙双方经平等协商，根据《中华人民共和国合同法》，结合乙方为甲方 \_\_\_\_\_ 培训班授课，甲方提供劳务报

酬的具体实际，签订本协议，双方共同遵守。

## 一、协议期限

第一条：本协议有效期为完整的一个教学周期，即自\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日起至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日止，本协议约定的聘用期满后，甲方根据老年课堂教学工作需要，决定是否重新或续签劳务协议。

## 二、甲方的权利和义务

第二条：甲方负责老年课堂培训班的招生、宣传、教学教务等安排，并提供教学场所。

第三条：甲方与乙方共同协商教学计划和教学内容，并由甲方最终审核、确定教学计划和教学内容。

第四条：甲方按照《东莞开放大学外聘教师课酬及交通补贴实施方案》支付乙方课酬。每月月末结算，次月甲方以银行转账形式向乙方支付上月劳务报酬，按月发放。除劳务报酬外，甲方不再向乙方支付其他任何费用。

第五条：甲方对乙方进行课程方案、教学检查、学期（年）考核，肯定成绩，指出不足。对教学效果差，学员意见大的予以辞退。

## 三、乙方的权利和义务

第六条：乙方保证其具有提供劳务服务的合法资质，不违反任何第三方对乙方从事本协议行为可能的限制或约束。如因此引发的相关争议，由乙方负责解决并承担全部责任。

第七条：乙方应遵守甲方的各项规章制度、岗位职责和规范要求，按照教学目标、教学计划安排，按时保质保量完成\_\_\_\_培训班教学任务。

第八条：乙方有义务提供教学内容、课程进展、相关教学活动举办等的意见和建议，确保教学有序、高效推进。

第九条：禁止乙方无故停课，原则上不得调课，确因故需停课或调课，



必须经学生工作处负责人签字同意后方可办理。

第十条：乙方知悉目前健康状况，愿意且能够为甲方提供上述约定劳务。乙方在为甲方提供劳务过程中由于乙方原因或意外造成自身或第三方人身伤害或财产损失责任，由乙方全部承担。

第十一条：乙方所获得的劳务报酬自行依法缴纳个人所得税，甲方无须为乙方缴纳社会保险、公积金。

第十二条：在协议期满前，甲、乙双方可以单方面解除本协议，但需提前1月书面通知对方，双方应做好有关劳务报酬的结算，办理好相关工作的移交手续。

第十三条：本协议一式两份，甲、乙双方各执一份，各老年学堂兼职教师必须签订，并提供身份证件、学历学位、职称证书原件、复印件交学生工作处负责人审核及存档，事后签订劳务合作协议，双方签字或盖章后立即生效。

甲方：(盖章)

乙方：(盖章或签字)

签订日期： 年 月 日

签订日期： 年 月 日

### 三、老年学堂学员问卷调查表 ■■■■■

亲爱的学员：

您好！非常感谢您参加东莞开放大学老年学堂的学习！我们开办老年学堂的宗旨就是让老年朋友可以“老有所乐，老有所学”。经过一个学期的学习，想必您一定有些感受和建议，想对我们东莞开放大学说。我们设计了这份问卷调查表，就是来听取您的心声的！此次问卷调查为

不记名调查，您可以畅所欲言。请在符合您的真实情况或想法选项打“√”；如果有些题目的选项没有您要表达的意思，请在该题后面的空白处填写您的具体想法。

衷心感谢您对我们工作的支持和鼓励！有了您的参与，相信我们老年学堂会越办越好！

1. 性别： A: 女 B: 男

2. 年龄： A: 50-60岁 B: 60-70岁 C: 70-80岁

3. 您本学期报了哪些课程：

A: 乒乓球 B: 广场舞 C: 交谊舞 D: 摄影班 E: 国画

F: 书法 G: 英语口语 H: 乐理班 I: 声乐班

4. 您对这门课程安排是否满意：

A. 满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意 E. 其他建议\_\_\_\_\_

5. 您对这门课程的授课老师是否满意：( )

A. 满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意 E. 其他建议\_\_\_\_\_

6. 您对我们的上课时间安排是否满意：( )

A. 满意 B. 比较满意 C. 一般 D. 不满意 E. 其他建议\_\_\_\_\_

7. 下一期您期待开设什么课程？（可多选）

A. 太极拳 B. 普通话 C. 民族舞 D. 硬笔书法

E. 葫芦丝 F. 瑜伽 G. 其他\_\_\_\_\_

8. 您对老年学堂的服务工作有哪些意见或建议？

---

---



9. 您对老年学堂的授课老师有哪些意见或建议?

---

---

10. 您对老年学堂的课程有哪些意见或建议?

---

---

11. 下一期您想报名参加哪些课程?

---

---

## 四、东莞开放大学老年教育学员守则 ■■■■■

一、践行社会主义价值观，弘扬正气，崇尚科学，积极向上，进取有为。

二、凭《学员证》到校上课。

三、遵守上课时间，不无故迟到、早退、旷课。因身体等原因缺课者，可提前请假。每期课请假原则上不超过5次、无故旷课不超过3次。考勤达标学员课程结束后将颁发结业证书。

四、积极参与学校、班级、小组等集体活动，集体荣誉感强。

五、尊敬授课教师，对教学工作有不同意见或建议，可在下课后有组织地反映，尽量不干扰正常教学秩序。

六、热爱学校，关心班级，团结同学，互敬互谅。

七、讲究卫生，不在教室内吸烟；保持良好的上课环境，不在课堂上使用手机，不高声谈笑喧哗。

八、不在校内向教师索要作品或私自拿走教师示范作品。

九、爱护公物，保护学校各种教学设施设备。

十、不在校内以任何名义和任何方式从事商业活动。

十一、遵守学校的各项规章制度。

## 五、东莞开放大学老年学堂入学承诺书 ■■■■

本人自愿参加东莞开放大学老年学堂学习，并承诺：

1. 本人了解自己的身体情况，适合参加东莞开放大学老年学堂的学习，能够在学习、活动中负责自身安全。
2. 如本人未按学校要求如实告知相关健康情况，自愿承担因此而产生的全部后果。
3. 在东莞开放大学老年学堂的各项学习中，如果本人由于自身健康及意识性错误导致的意外伤害事故，愿意承担全部责任和后果。
4. 本人已就此承诺和在东莞开放大学老年学堂的学习安排告知了直系亲属并得到了他们的同意。

承 诺 人：

家属签字： 关系：

时 间：

## 六、老年教育保险合同 ■■■■

第一条 本保险合同由保险条款、投保单，保险单以及批单组成。凡涉及本保险合同的约定，均应采取书面形式。

第二条 凡经国家有关部门批准设立的普通教育机构，均可作为本



保险合同的被保险人。

第三条 在保险期间内,在中华人民共和国境内(港澳台地区除外),在被保险人的在校活动中或由被保险人统一组织或安排的活动过程中,因被保险人疏忽或过失发生下列情况导致学生的人身伤亡,依法应由被保险人承担的经济赔偿责任,保险人按本保险合同的约定负责赔偿:

(一) 被保险人的校舍、场地、其他公共设施,以及提供给学生使用的学具,教育教学和生活设施,设备不符合国家规定的标准,或者有明显不安全因素;

(二) 被保险人的安全保卫、消防、设施设备管理等安全管理制度有疏漏,或者管理混乱,存在安全隐患,而未及时采取措施;

(三) 被保险人向学生提供的药品、食品、饮用水以及玩具,文具或者其他物品不符合国家,行业和被保险人所在地市的卫生,安全标准;

(四) 被保险人组织学生参加教育教学活动或者校外活动,未按规定对学生进行必要的安全教育,并未在可预见的范围内采取必要的安全措施;

(五) 被保险人的教师或者其他工作人员患有不适宜担任教学工作的疾病,但被保险人未采取必要措施;

(六) 被保险人违反有关规定,组织或者安排未成年学生从事不宜未成年人参加的劳动、体育运动或者其他活动;

(七) 学生有特异体质或特定疾病,不宜参加某种教学活动,被保险人知道或者应当知道,但未予以必要注意;

(八) 学生在校期间突发疾病或者受到伤害,被保险人发现,但未根据实际情况及时采取相应措施,导致不良后果加重;

(九) 教师或者其他工作人员在负有组织,管理未成年学生的职责期间,发现学生行为具有危险性,但未进行必要的管理,告诫或者制止;

(十) 教师或者其他工作人员侮辱，殴打，体罚或者变相体罚学生；

(十一) 教师或者其他工作人员撤离工作岗位，不履行职责，或者虽在工作岗位但未履行职责，或者违反工作要求、操作规程成职业道德；

(十二) 对未成年学生擅自离校等与学生人身安全直接相关的信息，被保险人发现或者知道，但未及时告知未成年学生的监护人，导致未成年学生因脱离监护人的保护而发生伤害；

(十三) 被保险人知道或者应当知道学生患有传染性疾病，未采取必要的隔离防范措施导致其他学生感染；

(十四) 被保险人有未依法履行职责的其他情形。

第四条 在保险期间内，在中华人民共和国境内（港澳台地区除外），发生下列情形导致被保险人的学生遭受人身伤亡，尽管被保险人已经履行了相应职责、行为并无不当，但法院或仲裁机构仍判决或裁决被保险人需对受伤害学生给予经济补偿时，保险人按照本保险合同约定也负责赔偿：

(一) 学生在代表被保险人参加各项比赛，或者在参加被保险人统一组织的体育竞赛活动中发生意外事故；

(二) 火灾，爆炸，煤气中毒所造成的意外事故；

(三) 高空物体坠落所造成的意外事故；

(四) 学生拥挤所造成的意外事故；

第五条 被保险人的学生发生人身伤亡事故后，被保险人因此而被提起仲裁或者诉讼的，对应由被保险人支付的仲裁或诉讼费用以及其他必要的、合理的费用（以下简称“法律费用”），经保险人事先书面同意，保险人按照本保险合同约定也负责赔偿。



## 附录

---

# 东莞开放大学老年学堂的 成长历程



东莞开放大学校门

## 一、背景 ■■■■■

东莞市位于广东省中南部，珠江口东岸，粤港澳大湾区的几何中心位置，穗深港经济走廊中段，北靠广州，南连深圳，东邻惠州。东莞，南中国一颗耀眼之明珠，一座“海纳百川、厚德务实”的“国际制造名城”、“国家文化名城”、“现代生态都市”。从底蕴深厚、文脉绵长的历史名城到闻名全球的制造业基地，东莞印证了中国百年的求索和成就。莞邑大地的人们，勤劳务实，开拓进取，活力创新，打造了以“东莞制造、东莞生态、虎门销烟、东莞篮球、莞香”为代表的五大城市品牌，铸就了经济美、生态美、人文美的“美丽东莞”。

## 二、酝酿筹备期 ■■■■■

东莞开放大学，这是一座没有围墙的新型大学，现代化的信息技术，构建起开放的高等教育网络。免试入学的办学模式，让每一位公民都能

享有公平的教育机会；26个成校分教点，构建起覆盖全市的社区教育网络，而灵活弹性的学习模式，让每一位学员都能自由地享受学习的乐趣。近万名学历教育在校生，年均2500人以上的招生水平，使东莞开放大学的办学规模在广东省市级开放大学中名列前茅。2015年始，学校高举“转型升级求发展”的办学大旗，正式提出学校发展从学历教育过渡到“学历教育和非学历教育并举”的办学格局。勇担重责，领航社区教育、老年教育工作。2015年3月，东莞开放大学正式成立社区教育讲师团，社区教育讲师团课题库正式向外界公布，54个培训专题受到广大成校青睐，学校选派一大批教师到寮步成校、南城成校担任老年教育讲师。东莞开放大学（原东莞电大）老年学堂进入酝酿筹备期。

## 二、试运行期 ■■■■

### （一）顺势而为，推出品牌

2016年10月《国务院办公厅关于印发<老年教育发展规划（2016-2020年）>的通知》明确指出：“推动开放大学和广播电视台大学举办‘老年开放大学’或‘网上老年大学’，并延伸至乡镇（街道）、城乡社区，建立老年学习网络。”老年教育的发展趋势为东莞开放大学老年学堂品牌的推出提供了良好的契机。此外，截至2016年初，东莞开放大学社区教育（老年教育）讲师团课题库增至78门，新增二十几门老年教育课程向寮步成校、南城成校进一步推广，东莞开放大学老年学堂品牌项目正式推出。

2017年7月东莞市广播电视台大学（简称东莞电大）正式获批更名为东莞开放大学，教育部在关于办好开放大学的意见中明确指出学校的功



能定位：“……广泛开展职工教育、社区教育、老年教育、新型农民教育和各类培训，突出人才培养特色和学校办学特色。”学校以更名为契机跨越式发展社区（老年）教育，主动承担社区教育管理职能，对辖市区社区（老年）教育进行业务指导和管理，统筹协调优质教育资源的开发、整合、利用和共享，为全民终身学习提供现代化、多样化、人本化的支持服务，为东莞建设学习型社会做出应有的贡献。



东莞开放大学美丽校园

## （二）师资储备，提升品牌

2017年老年学堂将艺术培训和有氧健身培训正式确定为老年教育授课主要方向，为保障教学质量和稳定师资团队，东莞开放大学与莞城区文化服务中心达成公共服务共建的意向，老年教育的师资由莞城文联管理下的16支各类协会推荐，教育与文化跨界合作实现了优势互补，笼络了一大批专业艺术人才投身老年教育，为老年学堂的开展储备了一大批优秀的师资。

2017年东莞市广播电视台大学社区教育课题库	
姓名	个人简介
蔡卫斌	男,东莞市广播电视台大学办公室主任。《金融学》、《现代金融业务》、《金融专题讲座》、《证券投资分析》等课程责任教师。(普通话)
陈秀枝	女,硕士,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员,陕西师范大学国民经济学专业硕士研究生毕业。
杜艳霞	女,祖籍山东临沂,硕士学历,法学讲师,东莞市广播电视台大学副教授,长期讲授《民法原理》、《消费者权益保护法》、《婚姻法》、《经济法》、《侵权法》等法学专业课程。《养生与保健》、《岭南文化》等公共课程。讲授特点:深入浅出,举一反三,形象生动,在学生时代已有20多年,能够贴近习俗及文化现象,讲授联系实际,有的放矢;有一定的学术研究能力,发表过数篇论文和专利文章。(普通话)
黄爱兰	女,管理学硕士,东莞市广播电视台大学讲师,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员。参加全国高校系统师大类赛获二等奖。讲授风格风趣、犀利。有多篇论文发表在全国中文核心期刊。(普通话)
黄巧静	女,行政管理、会计学双学士,中共党员,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员。曾在市公证处(南宝公证处)、方正期货(南京营业部)担任实习理赔专员,现就职于东莞市广播电视台大学。《管理学基础》、《投资分析》、《证券投资》等经济管理类课程责任讲师。(普通话)
莫建斌	男,东莞市广播电视台大学讲师,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员,华南师范大学经济管理专业本科,中央党校经济法专业研究生,担任工商管理、会计学专业的多门课程的主讲教师。(普通话、粤语)
廖维标	男,硕士,东莞市广播电视台大学讲师,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员,暨南大学数量经济学专业硕士研究生毕业。担任工商管理、会计类课程的主讲教师。(普通话)
赖庆元	男,东莞市广播电视台大学教师,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员,2015年深入寮步各村社区开展讲座13场,受到当地干部群众的一致好评。(普通话、粤语)
马俊玉	女,东莞市广播电视台大学教师,东莞市广播电视台大学社区教育讲师团成员,主攻英语和法语教育,有丰富的教学经验。参加过东莞市"四五普法"宣讲工作。(普通话)
彭小花	女,硕士,东莞市广播电视台大学讲师,东莞市广播电视台大学社区大学讲师团成员,华南师范大学教育经济与管理专业硕士研究生毕业,国家心理咨询师、育婴师。担任语言学、小学教育、学前教育等专业多门课程的主讲教师。(普通话)
尚三秀	女,管理学硕士,东莞市广播电视台大学管理学讲师,东莞市广播电视台大学社区大学讲师团成员,东莞市广播电视台大学学生处志愿服务队队长,东莞市专业技术人才组织教育培训师,其负责的"资源与运营管理网上教学"2012年、2013年连续两年获得广东开放大学开放教育网上教学奖一等奖。讲座理论与实践相结合,偏重于理论性。(普通话)

### 三、蓬勃发展期 ■■■■■

#### (一) 政策利好,老年教育方兴未艾

2018年,根据《东莞市老龄事业发展“十三五”规划》(东老龄委〔2018〕43号)、《东莞市大力推动老年教育发展的实施方案》(东府办〔2018〕43号)的文件精神,东莞开放大学积极承担老年教育工作,一方面,寻求建立老年教育办学联盟。另一方面,在老年教育网络、课程设置、学习形式、师资队伍建设等方面进行了一系列探索,不断完善东莞开放社区教育(老年教育)讲师团课题库。

东莞市人民政府办公室关于印发《东莞市大力推动老年教育发展的实施方案》的通知

**东莞市人民政府办公室文件**

东府办〔2018〕43号

东莞市人民政府办公室关于印发《东莞市大力推动老年教育发展的实施方案》的通知

各镇人民政府(街道办事处),市府直属各单位:

《东莞市大力推动老年教育发展的实施方案》业经市人民政府同意,现印发给你们,请认真贯彻执行。

东莞市人民政府办公室  
2018年5月9日

东莞市人民政府文件



### （二）受益面广，老年学堂如火如荼

2018年上半年，东莞开放大学老年学堂进入蓬勃发展期，老年学堂的摄影班、国画班、声乐班试点独立办班，报名面向全市老年人，一经推出老年朋友们奔走相告、慕名而来，场面火爆，被市教育局誉为“打响东莞老年教育第一枪”。截至2018年9月，东莞开放大学老年学堂已经开设摄影班、国画班、乐理班、声乐班、乐器班、英语口语班、乒乓球（初级班）、乒乓球（中级班）、粤语班、广场舞班、交谊舞入门班等老年朋友喜闻乐见的班级。2016年1月至2018年9月老年学堂在莞城、寮步、南城、道滘、中堂、东城等镇街共举办老年人常识教育、金融理财知识、养生知识教育、健康教育、家庭教育等专题讲座167场，校本部开展老年健康10个培训项目，15个培训班，受益老年群体达到14200多万人次。



老年学堂开班仪式



老年学堂各班学员风采

### (三) 大赛历练，老年学堂初见成效

2018年，老年学堂国画班学员参加了2018年全国老年人书画大赛比赛、在广东开放大学“砥砺前行，开放荣耀”书画展活动中我校6幅作品被选中并展出，其中老年学堂的学员作品占5幅，老年学堂不仅办出了特色，还办出了品质。



## 老年教育教学管理标准化的模式探究

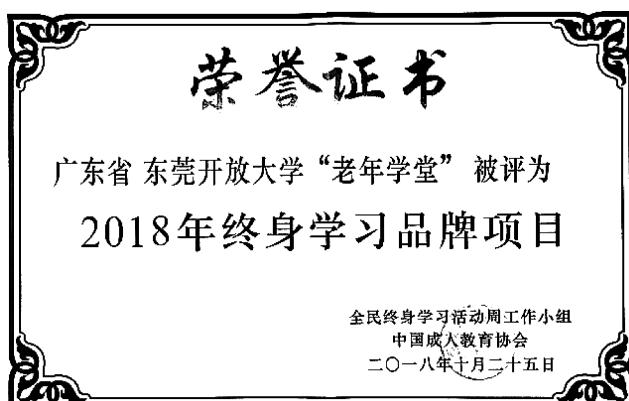
LAONIAN JIAOYU JIAOXUE GUANLI BIAOZHUNHUA DE MOSHI TANJIU



学员获奖证书

## 四、成熟推广期 ■■■■■

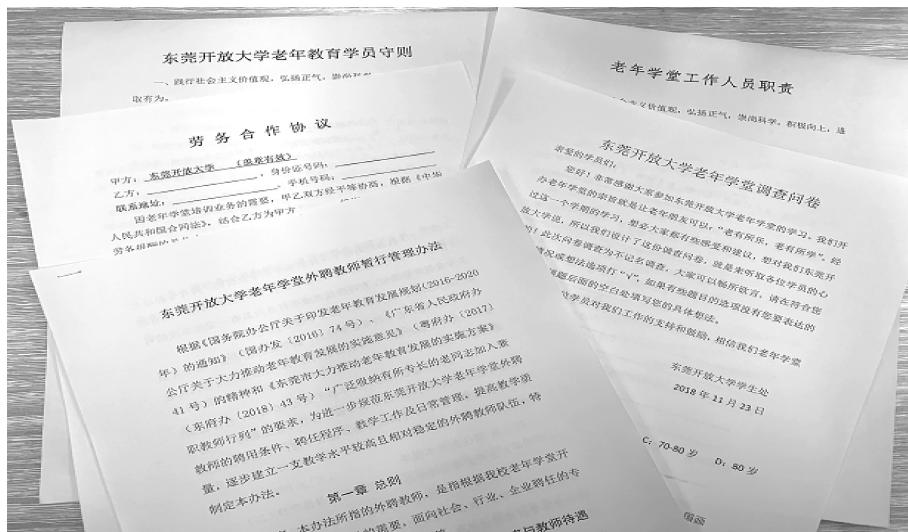
凭借丰富、有针对性的老年教育活动的开展，2018年11月，东莞开放大学老年学堂被评为2018全国全民终身活动周终身学习品牌项目，预示着东莞开放大学老年学堂进入成熟推广期。



荣誉证书

## (一) 制度化、规范化

老年学堂项目向纵深推进和全面开展，老年教育的招生管理、课程管理、教学管理、班级管理、科研管理等方面不断完善，向制度化、规范化、标准化方向发展，先后制定出台了《老年学堂工作人员职责》《外聘教师暂行管理条例》《外聘教师聘用劳务合作协议》《老年学堂学员守则》《东莞开放大学老年学堂调查问卷》。



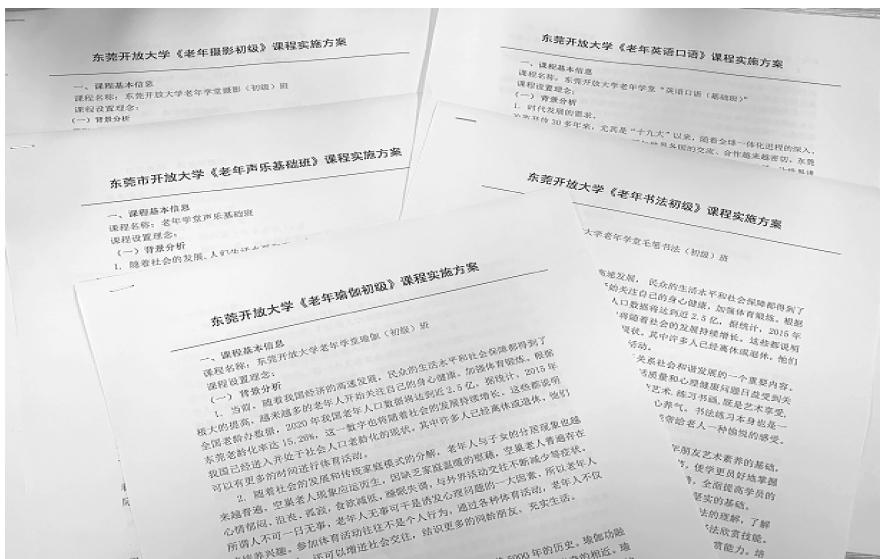
各项管理制度

## (二) 课程体系标准化

课程体系是老年教育质量的生命线，老年学堂重视课程管理标准化方面，统筹设计规划老年教学的课程体系，建立立体的、完善的、多层级的老年教学课程体系。2019年3月，东莞开放大学老年学堂开办了瑜伽、楷书毛笔书法班、摄影班、英语口语班（基础班）、国画1班、声乐1班、民族舞1班（基础班）、太极拳1班、乒乓球1班（初级班）、乒乓球2班（中级班）、乒乓球3班（提高班）、古典舞1班（基础班）、合



唱团表演班、交谊舞 1 班（基础班）、声乐 2 班（基础班）、乐理班等共 16 个班级，每门课程都开发制定了统一的模板和标注，制定包括课程基本信息、课程设置理念（背景分析）、课程性质、课程目标、教学内容、课程要求、教学安排、考核方式等方面的课程实施方案，初步形成了老年学堂的课程资源库。



### 课程实施方案

## （三）成果辐射推广

东莞开放大学老年学堂正着力打造为具有东莞地方特色的全市示范作用的老年健康艺术教育学习体验基地，东莞开放大学老年学堂的培训项目形成了一套可供老年教育办学者反复使用的统一的科学化、系统化、规范化、标准化的工作程序、业务流程和操作规程等制度体系，也将向市内各镇街成人文化技术学校进行辐射推广。老年学堂将承担着本市老年教育的示范和引领作用，她既是实验区又是急先锋，以“点”带“面”辐射推广，促进东莞开放大学老年学堂老年教育品牌项目在东莞市各镇

街生根发芽，让老教之花在莞邑大地开花结果。

展望未来，东莞开放大学将真正担当起东莞市老年教育乃至终身教育的旗舰，为创造东莞社会的“和谐善治”环境做出了重要贡献，让东莞市民有更多的获得感和幸福感。