

国家老年大学春招启动 学位增加一倍达到4000个

“银发大学生”最爱这些课

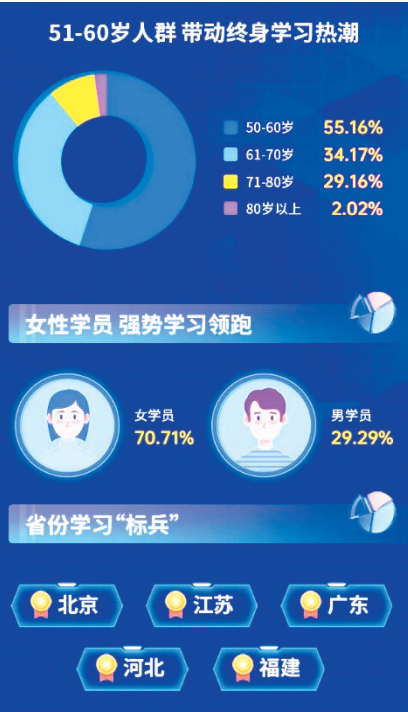
眼下,国家老年大学秋季学期陆续结课,“银发大学生”一族也收获满满。

近日,在国家老年大学北京魏公村校区,手机短视频制作、居家收纳、有氧健身操等32门课程面向新老学员免费开放试听。

让他们期待的是,今年3月,即将迎来的春季学期,国家老年大学在6大学院设置了140个班级,开放约4000个学位,面向50周岁以上的学员招生,规模较上学期增加了一倍,“可结交的朋友更多了,也能学到更多的知识,相信又是一个充实的学期”。

招生刚启动,一些传统课被秒抢,一些新课上线就火爆。

让老年大学生倍感充实的都是什么课?近日,记者前去国家老年大学探访。



【调整】

养生健康类课最热

“学员们深呼吸放松,两脚平行开立,与肩同宽。双手交叉,从腹部、身前向上托举,像伸懒腰一样。”国家老年大学魏公村校区5层形体教室内,八段锦课教师高崇焱身着藏蓝色中式练功服,边示范边讲解。

20余名老年学员屏息凝神,试听八段锦课程。还有不少好奇的学员从门口探头,透着玻璃门跟着学。

国家老年大学魏公村校区教务老师何苗介绍,八段锦是明年春季学期的新课,开设了两个班级,还提前开放了试听课,名额很抢手。高崇焱老师讲授的陈式太极拳和杨式太极拳,也有很多人报名。

64岁的鲍女士拉着老伴一起听课。“年纪大了,越来越注重自身健康,希望多学点养生知识,让我们俩晚年的生活质量好一些,也不希望因为身体原因拖累儿女。”鲍女士的先生姓刘,他说,自己对唱歌、跳舞等一窍不通,之前在公园学过一小段时间的太极拳,不过非常业余。希望这次能和专业老师学到精髓。

试听课上,高崇焱为学员们展示了一段太极拳。一招一式行云流水,引起学员们连声夸赞。面对多为“60后”“50后”的老年学员,这位“90后”丝毫不慌。他自信地说,自己从小就开始练习武术,已有10余年的专业教学经验。

“太极、八段锦等都讲究身心合一、动静结合、意力相成、气体协调。功法锻炼本身蕴含着丰富的中医养生知识,能帮大家活动筋骨、强身健体,还能疏通经络、刺激穴位。”高崇焱详细解释,比如八段锦里有一段为“五劳七伤往后瞧”,是通过头颈的拧转,带动全身运动,尤其对腰、头颈等部位锻炼效果很

好。他边做动作边讲解,“这个动作刺激到了手臂上的6条经络、肩胛骨处的膏肓穴和颈部的大椎穴,能改善头颈部的血液循环,一定程度缓解老年人因颈椎病、高血压等带来的病痛”。

“老师,我膝盖做过手术,可以学八段锦吗?”“我没接触过太极,零基础能报班吗?”……下课铃一响,高崇焱被老年学员团团围住。热点答疑又持续了半个多小时。正式开学后,八段锦课程安排在形体教室上。因为学员需要跟随老师做动作等,为了保障教学质量,一间教室只能容纳20余人。

高崇焱说,老年人进行身体锻炼要因人而异,循序渐进。对于教师来讲,面向老年人开设太极、八段锦课也有一些特别需要注意的地方。“安全要放在首位,我会把授课节奏放缓一点,教动作从易到难,带领学员们逐渐探索健康养生之道。”

【现象】

爆款课增加新班级

2023年3月,国家老年大学挂牌成立并启动线下招生,截至目前已累计吸引近8000名老年人重返校园。如今,何苗仍清晰地记得,首个学期老年大学总共开设了手卷钢琴、形体艺术、识谱与歌唱等44个班级的课程。

2025年春季学期课表更丰富了,排课也更紧凑:从周一到周五,每天9时到16时30分,书画学院、人文学院、生活学院、健康学院、表演学院和音乐学院6大学院将有140个班级。

何苗说,春季学期增加的近100个班级,多数是此前一座难求的爆款课。例如,形体、声乐、表演类课程。“这次学校增开的班级,大部分是面向零基础学员。”

新学期启动报名首日,67岁的崔女士惊喜地发现,自己一直想学的识谱与歌唱课,重新开设了初级班。“我退休之后一直参加社区合唱队的活动,特别羡慕认识五线谱的队员。和他们比,我只能一遍又一遍地听录音学习新歌曲。”她说,老年大学开学的第一个学期,她就看中了识谱与歌唱课,但手慢了点,遗憾错过。此后的几个学期,她一直关



高崇焱讲授八段锦课。



近日,国家老年大学“银龄绽芳华,礼赞新时代”全国老年教育成果展演在广东艺术剧院举办。

国家老年大学供图

注这门课,但班级从初级进阶到了中级、高级,一直没有再开办初级班。

何苗解释,虽然老年大学学员大都是为了兴趣来的,没有所谓升学压力。但授课还是要按照大学课堂的标准,系统性地讲授知识。不同“专业”的学员学完第一学期,接着上第二学期的进阶班,学习效果更佳。可由于专业老师的时间有限,所以不能保证每年都能开不同阶段的新班级。

此次为了满足更多新老学员的学习需求,该校增招了一批专业教师,并完成了严格的考核和培训。

爆款课增设新班级,多门老年人呼吁的新课程也将亮相,涉及居家收纳、有氧健身操、慧龄游戏、拉丁舞等内容。

居家收纳的试听课很受学员欢迎。“我们整理衣物时,要把衣服像这样,叠成一个长方形,再卷起来。这样既不占空间,衣服上也不会形成明显的折痕。”专业收纳师每示范一个小妙招,很多学员会举起手机拍摄记录,还有的学员专门拿出笔记本和笔,认真抄写知识点。

【分析】

女性学员更“好学”

为了让更多老年人有机会选到自己满意的课程,老年大学对每人报课数量做出了一些限制。目前,超过7成的班级已经报满。

每学期都负责排课的何苗,还总结了一批有意思的规律——女学员更“好学”,对上老年大学这事更积极,“我们还特意做了数据统计,发现女性学员报名人数是男性学员的约20倍。”

男女学员对的课程喜好也不尽相同:多数男学员喜欢书法、摄影、绘画等安静的课程,学习和练字过程“单兵作战”即可;女学员就更爱参加集体活动,喜欢通过形体艺术、合唱、模特走秀等集体课程,展示自身技能,结交新朋友。

60岁的学员朱孝琪是最典型的代表。她还获得过“百姓学习之星”的称号。面对新学期丰富的课程,她精心给自己安排了课程表,一周5天,天天都不闲着:声乐通俗唱法初级班,摄影与纪录片课、电吹管课都是初学,曲艺诵读表演和有声语言两门老课,要进一步精进。

朱孝琪说,前几个学期报过美声合唱和手机摄影,这学期想学点新知识充实自己,多尝试一些可能。

针对这些老年学员的特点,新学期的课程也相应做出调整,比如为深受女学员青睐的集体课程增开新班级,搭建期中展示、期末汇演等多样的平台,让学生有机会亮出自己的学习成果。

目前,该校区的基础设施已经过多项适老化改造,配备自动体外除颤器(AED)、常用药物和急救包等。教师及工作人员也进行了急救知识培训。卫生间加装了紧急呼叫按钮,在可能出现安全隐患的位置张贴安全警示提示,守护学员的健康安全。

综合央视财经、《北京日报》报道