

居家收纳、有氧健身操、拉丁舞等潮课迅速报满 招生人数增一倍！国家老年大学开学了

3月10日，国家老年大学魏公村校区迎来2025年春季学期，课程数量和招生规模相较上学期增加了一倍，近100门课程、120余个班级陆续开班，学员人数超2600人次。其中，居家收纳、有氧健身操、拉丁舞等潮课最受欢迎，开启报名后就迅速报满。

开学典礼更像汇报演出

当天9时许，悠扬乐曲从一层报告厅传出，电吹管教师靳峥和老学员同台表演，合唱表演班学员亮嗓。学员孙梅坐在台下，小声跟唱。她说：“我报名了模特班等课程。真期待未来某一天，我也可以和他们一样，自信地站在舞台上，向更多人展示老年人的风采。”

精彩演出结束后，记忆力训练专家刘慈花、北京大学艺术学院教授陈旭光的讲座开启。超级记忆力特色和经典电影鉴赏的话题，都是老年学员时下感兴趣的内容。本学期，类似的热门讲座课程将陆续启动。已经确定的讲授者来自首都医科大学和中央民族大学，内容集中在中医药健康养生和心理幸福方面。

开学首日，校园还设置了特色互动区，时光邮局、慧龄游戏等活动都是为老年人量身定制的。“欢迎大家参加视觉挑战赛，规则是看文字、读颜色。比如，绿色的‘黄’字，不要读黄，要读绿。倒计时一分钟，开始！”讲师苏悦客串裁判，热情地招呼学员参加游戏。趁着间歇，她解释，这个游戏看着简单，其实可以很好地锻炼老年人左右



湖南省湘潭市雨湖区城正街街道三义井社区，老年学校学员在二胡课上练习。新华社发

脑的协调能力。

热闹的互动区，给国家老年大学直属学院副院长石运志带来灵感。“大家参与度很高，学校计划在下学期开设慧龄游戏课，邀请更多老年人边玩边学。”

一批线上课程免费开放

本学期，该校书画学院、人文学院、生活学院、健康学院、表演学院和音乐学院共计开设近100门课程。

除了新开设的主动健康、科技前沿、文

化艺术等领域的线下课，该校还“敞开门”办学，免费开放了一批线上课程。“从周一到周五，每天9时到16时30分，老人只要愿意学，课程资源非常丰富。”石运志说。

该校还结合老年学员课余学习需求及兴趣，成立了诵读、新闻摄影等社团，定期举办重阳节、世界读书日、世界爱眼日等活动和讲座。学员朱孝琪是诵读社团团长，她兴致勃勃地说：“刚开学我们就商量好了，每周二下午，团员们都要在学校参加活动，一起感受诵读的魅力。”

据《北京晚报》报道



3月10日上午，国家老年大学魏公村校区2025年春季学期正式开学。左图为折叠钢琴班正在上课，右图为乐学英语班课堂教学。

提升中老年人的自我健康素养

我国首家中医老年大学开学

【相关】

3月6日，北京中医药大学下设的中医老年大学迎来开学第一课，首届80余名中老年学员进入校园学习中医。这是我国首家中医老年大学，由北中医整合优质中医教育和医疗资源，依托该校教育学院成立。

学制为期一年 推拿、拔罐、艾灸等都学

为期一年的课程中，银龄学员不仅将学习药食同源中药的功效和用法、常见疾病诊察与辨识、中成药安全使用等实用的中医知识，还将掌握推拿、拔罐、艾灸等中医保健疗法。

“老年人学中医是大有可为的。”开学典礼上，国医大师、北中医教授王庆国将治未病智慧与老年养生相结合，向学员们讲解了学习中医的科学方法。未来，更多专家名医将走上讲台讲授“专业课”。北中医

继续教育学院院长石琳介绍，中医老年大学不仅有国医大师做顾问，还汇聚众多名家名医。他们将为学员们深入浅出地传授中医药知识。

北京中医药大学副校长王停表示，中医老年大学将依托大学优质资源，构建医养相融、学健相结合的中医药特色教育体系，为银龄群体打造可学、可用、可传的文化养老新范式。愿大家以“勤求博采”之心，探岐黄奥妙；以“厚德济生”之志，传文化薪火；以“青松傲雪”之姿，展生命气象。

课程更接地气 听得懂、学得会、用得上

“中医老年大学设立的目的并不是为了培养医生，而是提升中老年人的自我健康素养。因此课程要接地气，让他们听得懂、学得会、用得上。”石琳介绍，中医老年大学的

课程内容包含中医入门、药物与食疗、疾病辨识、非药物疗法、老年人常见病应知应会五大核心体系，不仅有理论教学，而且强调动手实践，“学员们还有机会学习针灸、点穴等手法，掌握自我保健基本技能。”

今年是中医老年大学首次招生，招生简章发布后，咨询热度持续攀升。“大家学习中医的初衷各不相同，但共同的目标是为了健康生活。”石琳表示，未来，该校将不断推出更丰富的课程，满足中老年人个性化的学习需求，帮助他们提升健康素养，传播中医智慧。

据了解，自2024年10月中医老年大学成立以来，北京中医药大学一直积极探索“银龄健康知识服务”新模式。未来，北中医将不断开拓思路，以创新教育的形态，书写活到老、学到老、健康到老的时代篇章。

综合《中国教育报》《北京日报》报道

【链接】

孝敬上海爸妈的硬通货 “老年夜大学”名额开抢

你知道吗？当下上海最时髦的夜生活竟然是上夜校！上海的市民夜校不仅科科爆满，热门的有趣课程，甚至堪比周杰伦演唱会抢票，基本都是秒光，火爆程度惊人！

从钢琴、书法、茶艺，到瑜伽、摄影、舞蹈，随着上海人口老龄化加剧，沪上银发一族“学到老”的新需求持续旺盛。属于上海人的“老年夜大学”，成了孝敬爹妈的硬通货。

之前，上海市民夜校接到群众反映，56—60岁年龄档还在上班的人，年龄超过了夜校报名范畴，但又跟老年大学的白天班时间冲突。考虑到这些人的学习热情，今年上海夜校的春季班，首次推出了中老年班：专为56—70岁的中老年人设计，16个分校将推出50门线下课进行试水，第一期拟招收1300人。

其中，上海静安分校以9门中老年班课程领跑，课程涵盖形象管理、手工、声乐、舞蹈、书画等，让中老年人也能享受艺术的乐趣。

另外，为缓解老年大学部分热门课程“一座难求”的结构性矛盾，3月起的新学期，上海老年教育联盟校在原有基础上拓展规模，新增了13所区级老年大学及4个教学点。

扩容后，将形成“1所市级总校+41所分校和12个教学点”的老年大学体系架构，织密老年教育15分钟学习圈，让更多老年人在家门口就能享受到优质教育资源。

校区和教学点增加了，课程质量如何提高？

据透露，在课程创新与优化方面，上海老年大学将深入开展新时代老年人学习需求调研。考虑到低龄老年人学习能力和需求较强，联盟校针对学员开展专项调研，精准把握需求变化。依据调研结果，不仅在课程设置上增加人工智能、数字素养、老年健康管理等前沿实用课程，还将成立市级老年教育课程联合教研室，精心打造适需、时尚、精品、高端课程。

在教育模式创新上，上海老年大学积极拥抱数字化浪潮。启动联盟校资源共享机制，借助数字技术搭建课程资源共享平台，打破校际壁垒，提高优质课程资源的普惠性与可及性。

同时，利用人工智能搭建个性化学习平台，依据老年人学习特点和兴趣偏好定制学习路径与方案，借助大数据精准预测学习需求，合理调配资源，提升教学效率与质量。

在上海老年大学提质扩容体系建设推进会上，上海开放大学党委书记闵辉指出，上海老年大学联盟校建设要把握时代机遇，通过强化协同合作，依托数字技术创新课程供给体系，打造“老年学习课程展”品牌活动矩阵等举措，扎实推动上海老年教育事业高质量发展。

上海市教育委员会终身教育处处长闫鹏涛认为，老年大学要进一步完善联盟校共建机制，优化支持服务体系，创新教育治理模式，积极利用人工智能技术为老年人提供更优质便捷的教育服务，提升老年教育内涵。

据《新民晚报》报道