

# 老年教育课程分层教学模式的设计与应用

计莹斐

(上海市普陀区业余大学, 上海 200062; 上海开放大学普陀分校, 上海 200062)

**摘要:**老年教育课程教学应满足老年人群各异的学习需求,建构分层教学体系是优化老年教育课程教学的有效路径。依据老年学习者的现实需求,从保健运动、文化娱乐、仁德哲理、信息技术四个方面设计了课程体系的内容模块,构建了入门、初级、中级、高级四个层级的教学进程。针对不同学习者设置差异化学习目标,采取针对性教学方法,进而满足老年学习者的多样化学习需求。

**关键词:**分层教学;老年教育课程;老年学习者

**中图分类号:**G777

**文献标识码:**A

**文章编号:**2097-0625(2022)02-0033-05

老年教育课程设置应瞄准老年人群体的实际需求,适配老年教育课程资源,但是当前课程设置缺少引领性和发展性,而且平易化和同质化的教学方法阻碍了老年教育功能进一步拓展。基于此,探索实施老年教育课程分层教学模式,制定适宜各层级老年学习者的课程目标,选择具有目标指向性的教学内容,分设不同水平的班级,从而满足老年学习者多样化学习需求,增强学习的积极性与自主性,提高老年教育课程的教学质量。

## 一、老年教育课程教学改革现状

老年人群体更关注与自己生存休戚相关的话题内容,如身体健康、医疗服务、社会保障等,他们向往更高水平的生活品质,希望能拥有健康舒适、幸福美满、丰富多彩的晚年生活。除了基本物质生活需要,老年人群体对精神生活的鲜明需求,为老年教育的蓬勃发展提供了基础条件。

(一)课程设置:瞄准老年人群体需求但缺少引领性和发展性

“老年人参与老年教育的动机,既有自身实用的现实需求,又有自身情感的潜在需求。即使是实用性很强的老年人参与学习的目的,其背后也潜藏着强烈的与之对应的情感需求。”<sup>[1]</sup>如果老年学习者的情感诉求得到回应,那么老年人群体参与老年教育课程的

学习就更有乐趣、更有动力。老年大学、街镇老年学校、居村委老年学习点、养教结合学习点等都是国家终身教育体系的重要组成部分,全面贯彻党的教育方针,为老年人群体提供符合政治要求且有益身心健康的各类课程。《上海社区教育课程分类体系(2020版)》发布,更新了包含6大系列45类405门课程的新体系,助力老年人群体发挥长者风范的表率作用。作为教育体系的重要环节之一,老年教育遵循教育教学基本规律,把握好老年人群体的学习需求,科学设置适合的学习内容,增加适宜的老年教育服务和资源供给,与老年人群体的学习特点紧密结合、引发心理共鸣,满足老年人群体的实际需求。

然而,按照老年人需要设置的课程虽然满足了老年人的心理需要,但是由于缺少科学理论的指导和支撑,一定程度上缺少了教化的色彩,“符合社会发展、社区建设及民生需求的引领性课程少”<sup>[2]</sup>,教育的价值引领作用需要提升。与此同时,在信息技术快速发展、生活方式不断更新迭代的今天,新事物层出不穷,但是老年教育课程的内容却滞后于时代的发展,主要原因在于老年教育的供给方是老年大学和街镇老年学校等,师资力量相对薄弱,设计制作的课程资源内容相对简单陈旧,而具备更强有力的师资和更新颖丰富的教育资源的普通高校和职业院校对老年教育的

收稿日期:2021-09-26

作者简介:计莹斐(1994—),女,上海人,助教,硕士。研究方向:终身教育与学习型社会建设、继续教育与成人学习。

参与度却有待提高。

(二)课堂教学:教学平易化和同质化阻碍老年教育功能拓展

大多数的老年学习者最初是出于排解孤独和寂寞的心理而学习的。因此,老年教育课程的教学要求大多定位于“学会”即可,只需达到入门级的“浅识”或“粗学”状态,不要求“学通”。然而,随着社会持续快速发展,老年教育课程教学的平易化将无法适应老年人在学历背景、专业技术职称、过往经历和学习需求等方面的差异,将无法实现老年教育在办学宗旨、价值取向、培养目标等方面的更新升级,阻碍老年教育质量和成效的提升。

近年来,老年学习者人数逐年增加,生源极具多样性,文化水平、道德素质的基础参差不齐,差距明显。然而无论老年学习者的基础如何,大都采用班级授课制,使用统一教材,实施一致的教学计划和进度安排,教师基于对老年学习者学情的综合分析来安排教学内容。这样“一视同仁”的教学方式确实有利于课堂教学和管理,但是这种“班级秩序”的要求对于基础较差的学习者和基础较好的学习者都是一样的标准,不符合因材施教的教学规律,老年学习者处于被动接受的地位,极易形成心理落差,部分学习者会对老年教育课程的学习丧失信心,失去学习的内驱力。

“虽然老年人的一些器官功能和认知能力正在下降,但仍可以继续学习到老年,因为他们的智慧使他们比年轻人更有优势。”<sup>[3]</sup>诚然,老年人的身体机能不断老化,但是在漫长的人生岁月中,他们获得了独一

无二的“经验资本”。因此,老年教育的课程教学不应仅仅以知识和技能的培养为导向,更应该帮助老年学习者回忆过往岁月、凝聚新生智慧、实现自我价值,把老年学习者丰富多彩的人生阅历融合于教学过程,帮助他们共同应对生理、心理和社会方面诸多挑战,目前老年教育的课程教学在这方面存在欠缺。

(三)数字化转型:数字化学习资源建设赋能老年教育泛在可选

随着人口老龄化趋势加快、数字生活不断演进,“目前大约有 1.91 亿左右的老年人被挡在数字围墙之外”<sup>[4]</sup>,在融入数字社会的尝试中,很多老年人都面临看不清、用不了、跟不上等困境。为实现老年教育资源的泛在可选、老年人数字化学习能力的提高,上海市教育委员会发布《关于推进本市老年教育数字化发展的意见》,旨在“聚焦互联网时代老年群体智能学习的迫切需求,切实解决老年人在运用智能技术方面遇到的困难”<sup>[5]</sup>。以上海终身学习云“空中课堂”为例,截至 2021 年 12 月,已上线 2 510 门优质且有特色的课程资源(见表 1),内容涵盖摄影、舞蹈、读书、音乐、健身、绘画、育儿、美容、养生等众多领域。虽然数字化学习资源建设呈现增长趋势,但是通过学习者实际学习体验的反馈来看,仍然存在着资源使用人群覆盖面不广、学习者黏性不足、社交功能不强等问题。不过,老年学习者在选择感兴趣或需要的课程学习后,系统后台会对用户学习数据进行记录、储存、整合、分析,再据此针对已建资源做出诊断和改进,以提高学习者的实际需求和满意度。

表 1 “空中课堂”课程资源数量

课程资源	老年学习团队直播课堂	防疫课程	社区微课	老年慕课	云视课堂	在线体验	老年人学习网	上海市民诗歌节	宅生活	线上人文行走
资源数量	38	45	78	222	11	84	1981	30	10	11

数据整理自“空中课堂”官网。

## 二、老年教育课程分层教学体系建构

教学有法,教无定法,因材施教是育人之道。通过一至两个月的师生互动、问卷调查、课堂实践、学习测评等多种形式,与老年学习者真诚沟通交流,帮助其找准定位并认识自己的优势与不足,帮扶和引领不同层次的老年学习者,这是从事分层教学实践的基础所在。探索个性化的施教模式,优选活用多种教学方法,因科制宜,因人制宜,为老年学习者量体裁衣,最

大限度地调动与发挥不同基础的老年学习者学习的积极性与主动性,既是教育教学规律的要求,也是分层教学模式的出发点与立足点。

### (一)课程结构

对应老年教育课程体系,按照相关文化内容及表现形式进行分类与组合,课程结构可分为四个维度或层面:保健运动、文化娱乐、仁德哲理、信息技术(见图 1)。各维度或层面之间可能存在一定联系,均指向老年教

育目标实现,均指向老年人群体的多样化学习需求和综合素质培养。

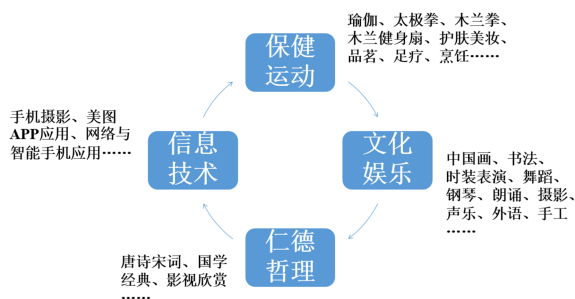


图1 老年教育课程体系的课程结构

老年教育课程建设在把握好基础性与提高性结合、传统性与时代性结合、个体性与社会性结合的基础上,需要总结形成特色(精品)课程、系列课程、专题课程等,并根据经济社会发展实际及时设计开发新的老年教育课程。

### (二)分层教学

参照一般课程内容,结合分层教学的基本特点和教育目标,将老年教育课程分成“入门”“初级”“中级”“高级”四个层级,每个层次的课程教学设立不同的课程目标,分配不同的学习任务。老年教育课程分层教学的具体体系设计如表2所示。

表2 老年教育课程分层教学体系

层级	入门	初级	中级	高级
保健运动类	(1)正确认识衰老和疾病,正确认识退休后产生的负面情绪; (2)基本认识高血压等心脑血管疾病、糖尿病等老年人常见病,全面读懂检验报告单; (3)正确认识科学饮食、运动健身和社会参与对身体的重要性。	(1)认识到健康是在身体、精神、社会适应等方面都完全处于良好状态; (2)根据医院体检报告分析出自己身体状况,掌握基础保健养生和急救知识; (3)正确选择营养及保健食品,正确选择适合的运动项目,积极参加社区活动。	(1)感悟老年人健康生活的意义和价值,感受老年生活的幸福; (2)基本认识老年人身心健康、心理健康、社会适应等问题,熟练掌握保健养生和急救知识; (3)平衡膳食,加强体质锻炼,融入社区环境。	(1)经营并享受自己健康的老年生活,向周围人分享幸福经验; (2)发现并解决自己的生理健康、心理健康、社会适应等问题,综合运用保健养生和急救知识; (3)制定并执行健康的饮食计划、运动计划,积极开展“老人社交”,认识新朋友,活出新风采。
文化娱乐类	(1)丰富老年人的休闲文化生活,放松心情,缓解孤独、焦虑、寂寞; (2)获得绘画、书法、声乐、舞蹈、乐器、语言等基本知识和技能; (3)进行适宜的休闲活动,如琴棋书画、吹拉弹唱等,以满足老年人精神文化和娱乐、养老需求。	(1)享受老年人休闲文化生活的幸福,积极乐观地面对自己的老年生活; (2)通过基本技巧训练或初步实践应用,掌握知识和技能; (3)培养生活中操练所学知识和技能的习惯,享受闲暇时光。	(1)和故交或新友一起开展休闲文化活动,进一步增加老年生活的趣味; (2)进一步掌握知识和技能,感受课程内容包含的中华民族传统文化; (3)进一步提高艺术文化修养和气质形象,增强与故交或新友的情感联系。	(1)向周围人分享老年人休闲文化生活的乐趣和感悟; (2)升华对中华民族传统文化的热爱和自豪感,自发地对外传播我国传统文化; (3)和周围人彼此陪伴互助,养成长期持续学习的习惯。
仁德哲理类	(1)正确认识生命轮回,接纳并善待自己; (2)知道我国经典诗词著作、国学典籍; (3)通过阅读我国经典诗词著作、国学典籍,初步了解古人的报国热情和为国尽忠的情怀,了解他们人生中别离孤独与亲情、友情和爱情之可贵。	(1)感受生命的能量和意义,在生活的迎来送往、聚散离别中形成愈加踏实安详的心态; (2)提高对中国古代文学作品的阅读能力; (3)进一步感受古人的的人生悲乐,从中感悟人生哲理。	(1)尊重并珍惜生命价值,顺其自然地体验生活中的幸福或不幸; (2)提升对文学作品的鉴赏与审美能力; (3)提高自信、乐观的精神状态,加深与亲友、邻居和其他社会成员之间的相互理解与沟通。	(1)向周围人传播生活幸福观念,展现老年人的社会价值; (2)培育文学修养,提高文化品位,提升综合人文素质; (3)提高老年生活品质与生命价值,树立老年群体的长者风范,发挥宣传榜样作用。

续表 2

层级	入门	初级	中级	高级
信息技术类	<p>(1) 通过电脑、网络、手机与 App 应用,重新联结社会关系;</p> <p>(2) 获得电脑、网络、手机与 App 应用的基本常识和技能,用信息技术获取信息;</p> <p>(3) 使用电脑、网络、手机与 App 应用来处理老年生活的相关事宜,记录老年幸福生活点滴,增强信息意识。</p>	<p>(1) 通过电脑、网络、手机与 App 应用,和社会保持密切接触;</p> <p>(2) 掌握电脑、网络、手机与 App 应用的基本操作,用信息技术加工信息;</p> <p>(3) 从容使用电脑、网络、手机与 App 应用来解决老年生活和学习中的实际问题,在信息社会提高自我保护意识。</p>	<p>(1) 通过电脑、网络、手机与 App 应用,正确处理退休后产生的负面情绪;</p> <p>(2) 熟练掌握电脑、网络、手机与 App 应用的操作,用信息技术进行交流和表达;</p> <p>(3) 面对扑面而来的信息,能够鉴别信息的真伪,筛选出需要的内容,从容使用电脑、网络、手机与 App 应用来了解时事要闻,参与社会热点讨论。</p>	<p>(1) 通过电脑、网络、手机与 App 应用,分享老年幸福生活点滴;</p> <p>(2) 综合运用电脑、网络、手机与 App,进行数字化学习与创新;</p> <p>(3) 树立正确的信息社会价值观和责任感,从容使用电脑、网络、手机与 App 应用来与其他社会成员开展合作,提高数字化学习与创新的潜力。</p>

### 三、老年教育课程分层教学的具体内容

分层教学模式应用于老年教育之中,能够根据老年学员水平的高低,实施个性化教学,使不同层次的老年学员各得其所。

#### (一)入门:夯实基础,培养兴趣

为没有基础或者基础较薄弱的老年学习者开设入门班。考虑到这些老年学习者的水平,应实施 5~10 人的小班化教学,教师实施帮扶性指导和练习,围绕基本课程目标,做好兴趣引导,由易到难、由点及面地指导帮扶,系统修补学习者基础的缺陷,使老年学习者最低限度地掌握大纲内容,树立长期持续学习的自信和兴趣。

入门班的老年学习者唯有补不足、得进步,才能继续相应课程的学习。对于入门班的学习者而言,学习年限可以设置二至三年,以保证结业时其能力达到入门层级所要求的水平。

#### (二)初级:强化基础,操作训练

完成入门级别课程的学习后,班级学员之间水平差距不大时,可升级为初级班,有利于教师开展丰富多彩的课堂活动,对教学内容进行系统强化。初级班更加注重详细教授课程中各项知识点,强调对于基础知识的学习和基本技能的训练。

初级班的老年学习者通过一段时间的学习,可以允许少量分流:学有余力、特别突出的学习者可以进入更高水平的班级学习;觉得难以适应的学习者可以继续留在初级班,甚至返回入门班,以进一步巩固基础知识和内容,这充分体现了以学生为中心的教学理念。

#### (三)中级:团队学习,联结情感

为在某一领域拥有一定基础的老年学习者开设中级班。在这一阶段,老年学习者已经具备了一定的自学能力,而且学习热情更高,求知欲望更强,思维更加活跃,希望在退休生活中继续施展抱负,这些学习者更需要得到专门的点拨与提高。

教师要帮助这部分学习者组成学习团队,根据专业程度、责任感及其意愿选出一名队长,通过探究式学习、案例分析、分组讨论、情景模拟等活动,为他们的进步提供空间,建立起情感的交集和纽带。此时,教师从“主导者”的角色逐渐退至一名“辅导者”,但仍应注重自己对课程内容的高标准教授,重视学生对知识和技能的熟练掌握。

#### (四)高级:注重发展,融入参与

为拥有良好基础的老年学习者开设高级班。在这一阶段,注重老年学习者综合应用能力的实践,强调其发展性,基于学习团队,通过情境教学、角色模拟等形式,实现学习的融会贯通。

与此同时,教师应鼓励老年学习者积极走出家门、融入社会,开展“老人社交”,分享彼此退休生活中的点滴感悟,发挥宣传辐射作用,向社区年轻人、国外友人等其他社会成员介绍地方历史与文化、传播我国的传统文化,树立老年人群的长者风范。

### 四、结语

在老年教育课程的分层教学中,教师应该成为老年学习者终身学习的引导者,做课程教学的压舱石。教师以贴近生活的、不同难度的教学主题和内容方法,引导老年学习者由易入难地探究,开阔老年学习



者的眼界和思路,助推其持续性学习甚至终身学习习惯的养成。

教师同样应该成为老年学习者自我发展的启发者,做课程教学的创新者。老年教育课程的学习过程是老年学习者充分展示自我和建构自我的过程,老年教育保持其开放性、包容性、启迪性,创新教学形式,把课程学习的主动权交给老年学习者,特别是中高层次的学员,在课堂中开展多方向、多层次、多维度的交流合作,触动老年学习者深思、深省、深悟,最大程度

发展自己的潜能,实现生命的辉煌。

然而,无论面对分层教学的哪一层级,教师都应避免成为单纯的知识传授者和灌输者,避免在课堂有限的时间内照本宣科。老年人群体自身面临的问题非常多,特别是有些老年人在精神层面感觉到孤独、失落,产生消极情绪。若老年教育课程的学习仅仅聚焦教材、脱离生活,老年学习者就不易突破自身的心理屏障,无法融入课堂,不能放松且快乐地学习,更不会持续走进课堂。

#### 参考文献:

- [1] 李惟民. 老年大学课程、专业、系科建设一体化规划的探讨[J]. 当代继续教育, 2017, 35(3): 31-39.
- [2] 陈春勉. 老龄化背景下社区老年教育课程建设研究[J]. 成人教育, 2016(9): 69-72.
- [3] 李洁. 西方老年教育学科思想: 发展、争鸣与特色[J]. 比较教育研究, 2021(6): 105-112.
- [4] 杨江华. 数字化与老龄化共振中的难题何解[N]. 光明日报, 2021-04-27(02).
- [5] 上海市教育委员会关于印发《关于推进本市老年教育数字化发展的意见》的通知[EB/OL]. (2021-04-28)[2021-08-08]. [https://edu.sh.gov.cn/xxgk2\\_zdgz\\_zsjy\\_01/20210427/ef0ed98889e84f748a4682f60057ff3e.html](https://edu.sh.gov.cn/xxgk2_zdgz_zsjy_01/20210427/ef0ed98889e84f748a4682f60057ff3e.html).

## The Design and Application of Hierarchical Teaching Mode of Elderly Education Curriculum

JI Yingfei

(Shanghai Putuo Sparetime University, Shanghai 200062, China;  
Putuo Branch of Shanghai Open University, Shanghai 200062, China)

**Abstract:** The teaching of elderly education curriculum should meet the different learning needs of the elderly, and constructing the hierarchical teaching system is the effective way to optimize the teaching of elderly education curriculum. According to the actual needs of elderly learners, the content modules of the curriculum system are designed from four aspects: health care and sports, culture and entertainment, benevolence and philosophy, and information technology, and the four-level teaching process of introductory, primary, intermediate and advanced is also constructed. In addition, different learning goals are set for different learners, and targeted teaching methods are adopted to meet the diverse learning needs of elderly learners.

**Keywords:** hierarchical teaching; elderly education curriculum; elderly learners

[责任编辑 汤诗华]