

基于适老性的老年大学课堂教学策略研究

刘红燕 裴 茜 (通讯作者) 吴慧明

深圳职业技术大学, 中国·广东 深圳 518055

【摘要】建设老年大学是适应银发经济时代的重要趋势。文章首先分析了老年教育课程建设存在的主要问题, 为改进老年大学的课堂教学分析了老年学员的特征, 针对老年学员的教学原则, 提出了提高老年教育课堂教学的策略与建议。

【关键词】老年大学; 课堂教学; 原则与策略

【基金项目】深圳常青藤老年大学课题: 老年大学课堂教学策略研究(项目号: LLJY202312); 老年教育“双元育人”模式研究与实践(项目号: LLJY202313); 深圳职业技术大学丽湖菁英人才项目(项目号: LHRC20220407)。

1 老年教育课程建设的主要问题分析

1.1 课程选取没有与时俱进

对老年教育的传统认知是以“娱乐”为主, 课程的安排强调文娱特征。老年教育的发展需要良好的老年课程支持。目前大多数老年教育机构单纯以休闲娱乐类的课程为主, 比如太极拳、书法、跳舞等, 虽然迎合了老年人的生活和娱乐需求, 但其学习和教育功能并没有得到完善, 老年教育课程体系不健全, 未能满足老年学员层次化、多样化的学习需求^[1]。

1.2 教学设计与教学方法缺少针对性

各地老年大学和老年学校教师绝大多数来自于普通高校在职教师或一些非教育专业退休的离职人员, 多为临时性的外聘或兼职, 不仅数量不足, 且大多并不了解老年学员在教学、课程、评量和师生关系相处上的特殊要求, 多沿用全日制教育的授课模式, 较难引起师生共鸣。此外, 兼职教师稳定性不强, 频繁更换教师无法保障教学的连贯性, 导致学习效果大打折扣。

1.3 经费来源有限财政投入较少

我国许多老年大学和老年学校无学费或低学费, 经费一般都来自政府财政投入。而现有的经费投入相对有限, 许多老年大学课程数量不足、水平低, 难以保证质量。

2 老年学员特征分析

2.1 生理与心理

从生理上来说, 多数老年人的身体机能都在下降, 精力、体力、视力、听力、记忆力、认知能力有所衰退, 思维的有效性、反应速度、动作的精准性等方面无法和年轻人相比, 还有一些慢性的健康问题存在。从心理上来说, 一方面老年人更加重视社交和情感方面的支持, 希望通过学习达到社交互动, 维持与社会的联系, 实现自我效能感。另一方面老年人容易过分在意别人的评价, 而忽略自身想法, 存有明显学习依赖心理, 成为学习障碍^[2]。

2.2 学习动机

老年学员希望通过学习来保持身心健康, 找到自己在晚年生活的兴趣爱好, 丰富生活、提高素质; 维持对社会的联系, 拓宽社交圈子, 维持人脉关系, 不再孤独; 或更好

地为社会服务, 实现个人价值。

2.3 学习需求

老年大学的学员往往关注课程的实用性和互动性。学员希望学习的内容能够紧密结合实际, 解决晚年生活中的具体问题。同时, 学员也渴望在学习过程中能够与教师和同学进行更多的交流和互动, 以便更好地理解 and 掌握学习的内容。

2.4 学习方式

老年学员倾向于多说要点、少说细节的思维组织习惯, 更倾向于通过讨论、互动、实践和自身亲自参与来进行学习。学员希望通过实操亲身参与实践活动, 以提升自己的实践技能和掌握学习的内容。

2.5 兴趣爱好

老年学员主要是为了追求和培养自己的兴趣爱好, 以丰富自己的晚年生活。学员有的喜欢学习书法、音乐、舞蹈、绘画、模特等艺术技能, 爱好文学、诗歌、历史、写作等人文修养, 有的对中医养生、健康饮食、运动健身等健康养生知识感兴趣。

3 针对老年学员的课堂教学原则

3.1 基本原则——适老性原则

适老性原则是指在设计课程和实施课堂教学时, 考虑老年学员的身体、心理和社会特点, 以确保教学活动适合学员的需要和能力。适老性原则包含几个关键点: 身体适应性, 考虑到老年学员可能存在的身体限制, 如视力、听力下降或行动不便, 教学环境和材料应易于访问和使用。认知适应性, 教学内容和方法应适应老年学员的认知特点, 如记忆力和注意力的下降, 对新信息处理速度的减慢。心理适应性, 尊重老年学员的自尊和自我价值感, 创造积极的学习氛围鼓励学员积极参与并表达自己的观点。社会适应性, 课程内容应与老年学员的社会角色和经验相联系, 帮助学员更好地适应社会变化和维持社会联系。技术适应性, 在引入现代技术教学工具时, 应确保老年学员能够理解和操作, 避免因技术障碍而影响学习体验。节奏适应性, 教学进度应适应老年学员的学习能力, 避免过快或过慢, 确保学员有足够的时间理解和掌握知识。内容适应

性, 课程内容应选择对老年学员有意义和价值的主题, 与学员的生活经验和兴趣相结合。方法适应性, 采用多样化的教学方法, 如讲授、讨论、示范、实践等, 以适应不同学员的偏好和学习风格。环境适应性, 教学环境应安全、舒适, 考虑到照明、噪音、座位安排等因素, 以减少对老年学员的不利影响^[3]。

4 提高老年教育课堂教学的策略与建议

4.1 做好学情分析

第一, 总体的学情分析。借助经验或通过学习、查找资料 and 理念大学提供的信息等手段, 深入了解老年学员总体的学习特点和需求。从生理与心理、学习动机、学习需求、学习方式、学习行为等方面, 做好总体把握和心理准备。第二, 细致的学情分析。目前大多数课程一般只开设一个班, 老年学员个体间差异很大, 如年龄、文化背景、身体状况、课程基础、学习目的等等。所以在课程的学员确定以后, 要做好细致的学情分析, 如年龄分布、性别比例、身体状况、兴趣特长, 工作背景、文化程度、课程基础、理解能力、学习的目的、方式与习惯、使用手机与网络的水平等, 为学员进行精准画像。

4.2 优化课程设置

课程设置要贴近需求。深入了解老年学员的需求与兴趣, 结合社会发展趋势, 开设具有实用性、针对性的课程, 确保课程内容符合老年学员的学习期望。例如, 可以开设一些健康养生、文化艺术、科技应用等方面的课程, 以满足老年学员对知识的渴望和对生活质量的追求。

课程内容要注重实用。鼓励跨学科课程的设置, 将不同领域的知识进行有机融合, 以拓宽学员的视野, 提升学员的综合素质。强调实践与应用也是老年大学课堂教学的重要策略, 将课堂知识与实际生活相结合, 通过案例分析、问题解决等方式, 让老年学员感受到知识的实际应用价值, 提高学习的实用性和针对性。

4.3 明晰课程教学目标

明确学习目标与意义对学员可以起到事半功倍的效果。首先, 设定具体目标, 帮助、指导老年学员根据课程标准, 设定个人明确、具体的学习目标, 如掌握某项技能、了解某个领域的知识、具体的学习成果等, 使学习具有针对性和可衡量性。其次, 强调学习意义, 让老年学员认识本课程对个人、社交和生活的意义, 从而激发学员内在的学习动力。在此, 自我管理 with 规划: 如制定学习计划、合理安排时间等, 提高自我管理能力; 规划好学习路径, 帮助老年人根据自己的特长和能力, 依据设定的学习成果, 规划学习路径, 逐步实现学习目标。

4.4 营造温馨和谐的学习氛围

首先, 组建学习小组, 鼓励学员之间的交流与合作, 形成学习共同体, 共同分享学习心得和经验, 形成积极的学习氛围。其次, 倡导老年学员之间互相帮助、支持, 共同解决学习中的困难和问题, 增强学习信心。为学员提供必要的学习资源和支持, 如图书资料、数字化资源、学习辅

导等, 帮助学员更好地完成学习任务。再次, 根据老年学员的实际情况, 制定个性化的教学方案, 及时给予指导和帮助, 以满足不同学员的需求。

4.5 采用灵活多样的教学方法

互动式教学。采用小组讨论、角色扮演、案例分析等互动教学方法, 激发学员的参与热情, 提高课堂效果。例如使用案例教学法, 使用真实生活中的案例作为教学材料, 帮助学员将理论知识与实际应用相结合, 可分析一些成功的养生案例让学员学习和借鉴。开展互动式学习, 通过小组讨论、角色扮演、辩论等方式, 鼓励学员积极参与课堂互动, 提高学员的思考和交流能力。同时, 教师可以设计一些互动环节, 如问答游戏、知识竞赛等, 使课堂更加生动有趣。

实践性教学。增加实践环节, 在实际操作中掌握技能, 将理论知识转化为实践能力。对需要动手操作的课程, 如手工艺、烹饪等, 教师可以组织学员进行实践操作, 在亲自操作中掌握技能和知识。

线上线下结合。多利用多媒体教学资源, 使用视频、音频、图片等多媒体教学资源, 使教学内容更加直观、生动, 有助于激发学习兴趣, 提高学习效果。教师为学员提供个性化的学习建议和资源。例如, 对于有特殊兴趣的学员, 可推荐相关书籍、网站或视频教程等。课后的练习和实践, 可以让老年学员通过拍摄视频, 在线提交, 教师进行点评、指导和相互观摩。

激励与奖励机制。设立奖励制度, 对于取得进步或表现出色的老年学员给予适当的奖励, 如颁发证书、赠送学习资料等, 以鼓励学员继续努力; 给老年学员展示学习成果, 为老年学员提供展示学习成果的平台, 如举办展览、演出等, 让学员感受学习的成就感和价值。

4.6 做好定期复习与评估

设计定期复习和测试环节, 帮助学员巩固所学知识, 并检查学员的学习效果。通过测试结果, 教师在掌握学员情况后, 为后续教学提供参考。定期评估课程和学习效果, 及时调整教学策略。老年大学应该建立定期的课程评估机制, 对课程的设置、教学方法和效果进行评估。根据评估结果, 及时调整教学策略, 优化课程设置。

4.7 关注老年学员的心理健康

教学中要关注老年学员心理健康, 帮助学员消除心理障碍, 比如帮助学员消除焦虑、自卑等负面情绪, 树立积极的学习态度; 通过表扬、鼓励等方式, 提高老年学员的自信心和自尊心。

参考文献:

- [1] 张一鸣. 老年大学课堂教学应重视“五性”[J]. 老年教育(老年大学), 2018(6): 43-43.
- [2] 黄法祥. 老年大学课堂教学要求解析[J]. 老年教育(老年大学), 2019(2): 39-40.
- [3] 陈万申. 提高课堂教学效能三得[J]. 老年教育(老年大学), 2015(10): 31-32.