

# 国家老年大学 是所什么样的大学

近日,国家老年大学正式挂牌成立的消息引起众多老年人的关注。这是一所怎样的学校?对于老年群体终身学习有何意义?如何报名学习?这里来给老爸老妈们普及一下。

国家老年大学

## 线上课——

### “云课堂让我想学随时学”

“双脚踩实,足趾抓地,双腿夹紧,开胸立背,沉肩坠肘,双手自然垂于大腿两侧……”上午9时,把小外孙送去学校回到家中,61岁的陈馨打开手机上的国家老年大学云课堂,进入“中华韵律健身操”课程,跟着指导老师的口令和示范开始做动作。

一堂课45分钟下来,陈馨浑身微微有些出汗,这是她上的第一节云课堂,陈馨感觉还不错。“我一直很想报名老年大学,退休后我报名了老年大学的合唱班,学了两年的声乐,后来女儿结婚有了孩子,我要帮她看孩子,也就没有时间去上课了。我本来想等小外孙上学了,我就可以闲下来继续我的爱好,但是‘理想很丰满,现实很骨感’,外孙刚上小学,女儿又怀了二胎,这下我就又被‘套牢’了。”陈馨苦笑说。前两天,陈馨的女儿告诉她,新成立的国家老年大

### 每人最多选报三门课程

对于前不久刚刚做了胆囊手术的于爱珍来说,身心健康比什么都重要。“以前不太注重养生,现在我对营养饮食、健康养生方面的信息非常关注。”听说可以报名国家老年大学网上课堂,64岁的于爱珍表示自己也想试一试。

在记者的指导下,于爱珍先是点击进入国家老年大学的微信小程序,然后根据页面上出现的学员信息,逐一填写相关内容,保存提交后手机页面上出现了电子版的“入学通知书”。成为正式学员后,接下来就进入选课环节。“这里面的课程内容可真不少啊!”于爱珍仔细地翻看着“精品课程”里的视频目录,她告诉记者:“这里面还有很多有关自我保健方面的知识,我以前都是从网上了解这方面的内容,也不知道真是假,现在有了这个网络课堂,里面的内容可信用有保障。”记者注意到,在“精品课程”的“中医保健”栏目里,有“中医推拿的常见手

学有很多网络课程内容,女儿帮她下载了国家老年大学APP,还帮她注册了学员,这让陈馨有了意外的收获。“必须年满50岁才能注册成功学员,里面的课程很适合老年人,这样我可以不出家门,想学什么打开手机随时就可以学。”陈馨一边说着一边给记者翻看着手机上的课程设置。

记者看到,国家老年大学设置了“云课堂”“艺术名家课”“精品专题课”等多类线上课程。其中,“云课堂”以学期制开设,每学期16周,每天上午下午各安排一节课程,周一到周五共安排10门课程。比如周一上午开设“歌唱与识谱”,下午开设“智能手机基础运用”;周二上午开设“诵读”,下午开设“老年人权益保障法律务实”;周三上午开设“京剧”,下午开设“收藏鉴赏”……课程于3月初正式开课,首期限时免费。

法”“失眠的自我按摩疗法”“穴位按摩治疗常见病”等众多视频学习资源。

经过一番精挑细选,于爱珍给自己报名了“中国传统文化解读”“太极拳”和“京剧”三门网络课程。“我想报的课程很多,不过网页上提醒每人最多只能选报三门课程。”于爱珍笑着对记者说。同样打算在网上选报课程的刘强告诉记者,他目前报名了老年大学的绘画班和书法班,“我在老年大学了三年多,跟着老师学习绘画和书法,水平有了很大的提高。应该说,线下课程老师和同学可以面对面交流,老师可以手把手指导,这是线上课程无法比拟的优势。不过,线下课程每个班录取的学员数量有限,很多热门课程报名的时候几乎是‘秒没’,有相当一部分退休老人报不上名。我很喜欢诗词,打算再报个‘云课堂’的‘毛泽东诗词欣赏’课,这样线上和线下相结合,让自己的退休生活更充实。”刘强说。

## 线下课——

在国家老年大学北京魏公村校区,书画、人文、生活、健康、表演、音乐六大学院共开设了44门课程,帮助银发族实现学习梦想,乐享生活。

### 摄影课先学理论

“三脚架水准仪的气泡要在中间,相机才是水平端正的。”刚刚讲完一节相机使用基础理论课,老师卢正明就带着30余位学员来到楼下,进行实操练习。

65岁的学员熊应进一边回忆着知识点,一边打开三脚架,为相机找平衡。退休前,熊应进在一家单位搞宣传工作,有一定的摄影知识,但面对老师讲的新内容仍感到无比新奇,“我和家人逛公园时用相机拍合照,我知道可以用红外遥控器操纵相机按快门,今天老师

又讲了一种新方法,感觉更加好用!”熊应进笑着打开手机,通过蓝牙连接相机,手机屏上很快出现了相机的页面。

理论和实操相结合,是卢正明老师针对中老年人专门设计的课程形式,“多数学员都是零基础,记性也没有年轻人好,我们争取让大家多练习掌握技能,慢慢来,只要有兴趣就能学会。”

魏公村校区教务主管何苗说,国家老年大学开放面对面课程报名渠道当天,出现了“抢课”的火热现象,

### 校园适老化改造

中午11时,下课铃声响起,上午的课程结束了。“有人来接您吗?需要我帮您叫车吗?”中老年旅游英语初级班老师丁义贴心地护送每位老年学员离开学校后,再将桌凳摆放整齐。除了课程老师,丁义还有另外一个身份——班主任。“老年人不比年轻人,需要更多的关心和照顾,最重要的就是保证他们的安全,平安地在学校上完课,回到家,也让他们的家人安心。”丁义说,除

了辅助课程老师完成教学任务,她还要事无巨细地帮助学员完成学习任务,包含课前签到、请假补课申请、课后通知等。

国家老年大学老年学院直属学习中心主任张翔宇介绍,为了给中老年学员营造安全舒适的校园环境,学校在细节处花了不少心思。“教室中的智能黑白板,可以任意缩小放大板书。讲台上安装了麦克风,教室前、中、后部都有扩音器,坐在后排的学员

“手机短视频制作、相机摄影技巧等中老年人喜欢的数字智能课,太极拳、美妆、手卷钢琴等贴近生活的课程,几乎是‘秒没’。”

目前,多数班级已经基本满员,仅有部分课程还剩下少量名额。何苗说:“有些课程是分等级的,比如模特高级班、识谱与歌唱高级班、写意花鸟画中级班等,这些课程对基础要求比较高,所以报名人数相对少一些。”此外,老年大学还计划于5月推出新课程,包括手机短视频制作中级班、插花进阶班等。

也不用担心看不清黑板、听不见知识点。”

注意台阶、小心地滑、当心触电……鲜明的黄色安全标语和黑黄相间的标识线随处可见,时刻提醒学员们注意安全。为了防止学员们在卫生间出现意外,开学前学校专门对设施进行了改装。学校还在教学区配备了自动体外除颤器,每位工作人员必须接受救护技能培训,考核通过后,凭北京市红十字会颁发的救护技能证,才能上岗。

## 小贴士——

### 国家老年大学如何报名?

今年春季学期,国家老年大学将开展线上线下相结合的教学活动。线上教学依托全国老年教育公共服务平台,涉及中国传统文化、声乐乐器、手工制作、养生保健等多门类课程,面向50周岁以上人群免费开放。根据课时时长和课程类型不同,线下课程分为公益课、短训和其

他类,学费200元至1000元不等。

报名线上课程的学员,可以用浏览器搜索“国家老年大学”或输入网址,进入国家老年大学平台。此外,还可以通过国家老年大学应用程序、微信小程序等进入平台,完善注册信息成为学员。目前,国家老年大学

已初步建成全国老年教育公共服务平台,积极整合优质资源,汇聚了40.7万门、总计397.3万分钟的老年教育课程资源,打造国家级老年教育资源库,为未来向全国老年教育机构推送优质资源提供保障。

(综合青岛早报、北京晚报)