

湖州市老年大学健康运动课程学员需求调查与优化路径研究

汪宇桐 王兴泽 蓝逸凡 陈夏晖
湖州师范大学 浙江 湖州 313000

摘要: 为了去了解老年大学学员对于健康运动课程的现实需求, 并且提升课程设置的适老性以及针对性, 本文把湖州市老年大学的学员当作调查对象来使用, 围绕着学员的基本情况、课程参与现状、课程需求偏好以及影响因素这些方面, 开展了问卷调查工作。调查结果显示: 学员对于健康运动课程拥有比较高的参与意愿, 其需求主要呈现出了养生化、低强度、分层化以及安全化的特性; 而影响学员参与的主要缘由囊括了身体顾虑、课程时间安排以及个体化指导不足等方面。鉴于此, 老年大学应当进一步地去丰富健康运动课程的内容, 推进分层分类的教学工作, 并且加强课前的健康评估与过程性的安全保障, 以此来提高健康运动课程的服务质量和育人实效。

关键词: 老年大学; 健康运动课程; 课程需求; 分层教学; 适老化

引言:

随着人口老龄化程度不断加深, 如何提升老年人的健康水平、社会参与能力和晚年生活质量, 已成为积极应对人口老龄化的重要议题。世界卫生组织提出, 积极老龄化应围绕健康、参与和保障三个维度展开, 并强调借助社会支持和公共服务促进老年人持续参与社会生活^[1]。我国《国家积极应对人口老龄化中长期规划》也提出, 要构建老有所学的终身学习体系, 完善老年健康服务体系^[2]。这些政策和理论为老年大学健康运动课程建设提供了现实依据。

老年大学作为老年教育的重要载体, 不仅承担文化学习和精神慰藉功能, 也在促进老年人身心健康、增强社会参与和实现积极老龄化方面发挥重要作用。相关研究指出, 老年教育是我国教育事业和老龄事业的重要组成部分, 能够满足老年人的精神文化需求, 并在丰富生活、增长知识、增强体质等方面发挥作用^[3]。

健康运动课程是老年大学课程体系的重要组成部分。与一般文体娱乐课程相比, 它兼具身体锻炼、慢病预防、心理调适和社会交往等功能。世界卫生组织身体活动指南指出, 老年人应重视规律身体活动, 并加强平衡能力和力量训练, 以降低功能衰退及跌倒风险^[4]。《健康中国行动(2019—2030年)》也对老年人身体活动提出了指导建议^[5]。

然而, 老年群体在年龄结构、身体状况、运动基础和课程偏好等方面存在明显差异。若课程设置单一、教学组织缺乏分层, 或安全保障不足, 可能影响学员参与积极性和课程效果。鉴于此, 本文以湖州市老年大学学员为调查对象, 分析其健康运动课程参与现状与需求特征, 并提出优化路径。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文把湖州市老年大学的学员作为调查对象, 总共获得了 117 份有效问卷。调查对象涵盖了不同性别、年龄以及身体状况的老年学员, 可以比较好地反映出学员对于健康运动课程的基本需求。

1.2 研究方法

本文主要运用了问卷调查法以及描述性统计分析法。问卷内容囊括了学员的基本信息、健康运动课程的参与情况、课程类型的偏好、教学方式的需求、影响参

与的因素以及课程改进建议等方面。数据方面则是运用频数和百分比来进行统计分析的工作。

2 调查结果与分析

2.1 调查对象基本情况

从样本结构看, 受访学员以女性为主, 年龄主要集中在 60—69 岁和 70—75 岁之间。多数受访者认为自身身体状况处于“比较好”或“一般”水平, 说明其具备参与健康运动课程的基本身体条件, 但课程设计仍需考虑老年群体的身体差异。

由表 1 可见, 受访者中女性占 61.54%, 高于男性;

表1 受访学员基本情况 (N=117)

项目	类别	人数	占比
性别	男	45	38.46%
	女	72	61.54%
年龄	50-59岁	21	17.95%
	60-69岁	54	46.15%
	70-75岁	31	26.50%
	76岁以上	11	9.40%
身体状况	很好	19	16.24%
	比较好	46	39.32%
	一般	38	32.48%
	不太好	14	11.97%

年龄分布以60—69岁为主,占46.15%。身体状况方面,“比较好”和“一般”合计占71.80%,表明多数受访者既有参与运动课程的现实基础,也存在通过课程改善健康状态的潜在需求。

2.2 健康运动课程参与现状

调查显示,已有62名学员参加过老年大学健康运动课程,占52.99%;另有41名学员虽未参加但表示有兴趣,占35.04%;暂无兴趣者仅占11.97%。在可接受频率方面,每周2次的选择比例最高,占48.72%,说明健康运动课程既有现实参与基础,也具备继续拓展的空间。

从参与目的来看,学员主要希望通过课程增强体质、丰富退休生活并开展慢病保健。其中,“增强体质”选择人数最多,为85人,占72.65%;“丰富退休生活”为68人,占58.12%;“慢病保健”为49人,占41.88%。可见,学员参加健康运动课程并非单纯出于娱乐需求,而是具有较明确的健康促进导向。

2.3 课程需求呈现养生化、低强度与分层化特征

从课程类型偏好来看,学员更关注安全、舒缓且具有养生和康复价值的课程。其中,八段锦/养生功法选择人数最多,为72人,占61.54%;太极拳/太极扇为64人,占54.70%;康复保健类运动和平衡与防跌倒训练也分别达到47.01%和44.44%。这一结果与老年人身体活动安全、循序渐进的基本要求相契合。中国疾控中心关于预防老年人跌倒的健康教育信息指出,太极拳、

八段锦、五禽戏、健身舞等运动能够较全面地锻炼身体功能,加强平衡能力、肌肉力量和耐力训练有助于降低老年人跌倒风险^[6]。

在课程强度方面,选择“低强度”和“中低强度”的学员合计达到79.48%,说明受访者普遍偏好安全、舒缓、可持续的运动形式。

在教学方式方面,选择“分层教学”的学员有56人,占47.86%,高于统一授课、小班教学和个别指导。由此可见,老年学员对课程适配性有较高期待,希望课程能够依据年龄、健康状况和运动基础进行差异化设计。

2.4 影响课程参与的主要因素

调查发现,影响学员参与健康运动课程的主要因素包括身体顾虑、时间安排不合适、家庭事务影响等。其中,选择“担心身体吃不消”的有51人,占43.59%;选择“上课时间不合适”的有46人,占39.32%。

表2 影响课程参与及改进需求情况 (N=117, 多选题)

项目	选项	人数	占比
影响参与因素	担心身体吃不消	51	43.59%
	上课时间不合适	46	39.32%
	家庭事务影响	31	26.50%
	路程不方便	26	22.22%
	课程内容吸引力不足	22	18.80%
改进方向	教师指导不够	21	17.95%
	增加课程种类	60	51.28%
	增加分层教学	58	49.57%
	加强健康评估与安全提示	54	46.15%
	合理安排课程时间	49	41.88%
	提高教师指导针对性	44	37.61%
	完善场地设施	32	27.35%

此外,有46名学员表示说“非常希望”去进行课前的健康评估,同时有42名学员表示“比较希望”,这两者合计起来达到了75.21%。这个情况说明,健康评估以及安全保障已经变成了影响老年学员参与课程的一个重要因素。

3 湖州市老年大学健康运动课程优化路径

3.1 丰富课程内容,突出健康促进导向

调查结果表明,老年学员对于八段锦、太极、康

复保健以及平衡训练等课程表现出了比较高的兴趣。因此,老年大学在进行课程设置时,应当增加传统养生类、基础康复类以及防跌倒训练类的课程。课程内容不宜去过度强调竞技性以及高强度的训练,而是应当围绕老年群体的身体特性,突出安全性、实用性以及持续参与性。比如,可以去设置“八段锦基础班”“太极养生班”“防跌倒训练班”“肩颈腰腿保健班”等这样的课程,来让课程的供给可以更加贴近学员的实际需求。

3.2 推进分层分类教学,提高课程适配性

老年学员在年龄、身体状况以及运动能力这个方面存在着比较大的差异,统一授课容易导致部分学员“跟不上”或者“吃不饱”。因此,应当在健康运动课程当中去推进分层分类的教学工作。

具体来说,可以依据学员的身体状况以及运动基础,把课程分为基础适应班、常规锻炼班以及提升巩固班。对于年龄比较大、身体基础比较弱的学员,应当去降低动作的难度,增加休息的间隔;而对于身体状态比较好、运动能力比较强的学员,则可以适当地去增加动作的组合以及训练的密度。

3.3 加强健康评估与安全保障,提升课程科学性

调查显示,身体方面的顾虑是影响学员参与的一个重要因素。因此,在课程开展之前应当去进行简要的健康了解工作,囊括了慢性病情况、既往的运动经历、关节疼痛情况等方面。教师在授课的过程当中也应当加强运动风险的提示,去提醒学员依据自身情况来调整动作的幅度以及训练强度。

同时,学校可以去建立健康运动课程的安全管理机制,比如课前热身提示、课中观察反馈、课后身体反应记录等。借助过程性的管理来增强学员的安全感,并且降低运动风险。

3.4 优化课程时间与教师指导,提高服务质量

时间安排不适宜也是影响课程参与的一个重要缘由。学校可以结合老年学员的作息特性,把课程尽量地安排在上半或者下午比较适宜的时段,去避免过早、过晚或者过于密集的情况。

此外,教师的指导质量会直接地影响到课程体验。老年健康运动课程的教师不仅需要具备运动教学的能力,也应当去了解老年人的身体特性以及常见的健康问题。学校可以依靠教师培训、课堂观摩以及教学反馈机制,来提升教师的适老化教学能力。

结 论 :

本文鉴于 117 份问卷数据,对潮州市老年大学健康运动课程的学员需求开展了调查分析工作。研究发现,学员对于健康运动课程拥有比较高的需求,其参与目的主要集中在了增强体质、丰富退休生活以及慢病保健这些方面;课程需求呈现出了养生化、低强度、分层化以及安全化的特性;而身体顾虑、时间安排以及个体化指导不足,则是影响课程参与的重要缘由。

因此,潮州市老年大学在健康运动课程的建设工作当中,应当进一步地去丰富课程内容,推进分层分类教学,加强健康评估与安全保障,并且优化课程时间以及教师指导方式。可以借助提升课程供给的精准性以及适老性,来更好地满足老年学员在健康学习和积极老龄化发展方面的现实需求。

参考文献 :

- [1]World Health Organization. Active Ageing: A Policy Framework [R]. Geneva: World Health Organization, 2002.
- [2]中共中央,国务院.国家积极应对人口老龄化中长期规划 [Z].2019.
- [3]李娜.基于我国人口老龄化的老年教育研究综述 [J].山西开放大学学报,2023.
- [4]World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour [R]. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [5]健康中国行动推进委员会.健康中国行动(2019—2030年)[Z].2019.
- [6]国家卫生健康委疾病预防控制局,中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心.预防老年人跌倒健康教育核心信息 [Z].2021.

课题:湖州师范学院研究生科研创新项目;基于 AI 与多源数据融合的老年大学健康运动课程动态适配研究——FMS 评分与步态驱动的跌倒风险预防;2025KYCX29