

“终身学习”背景下鄂州市老年人线上课程资源的构建与幸福感增进研究

张吟

湖北幼儿师范高等专科学校, 湖北 武汉 436032

摘 要：随着人口老龄化的加剧和终身学习理念的普及，如何满足老年人的学习需求，提升其晚年生活质量与幸福感，已成为社会关注的焦点。鄂州市作为湖北省的一座历史文化名城，积极探索老年教育与服务的创新模式，致力于构建适应老年人需求的线上课程资源，以增进老年人的幸福感。本文旨在探讨在“终身学习”的大背景下，鄂州市老年人线上课程资源的构建方式，以及其对老年人幸福感的增进作用。通过对相关理论的研究和实际情况的调查分析，提出针对性的策略和建议，以推动鄂州市老年人线上教育的发展，提升老年人的生活质量和幸福感。

关 键 词：终身学习；老年人；线上课程资源；幸福感

Construction Of Online Course Resources And Improvement Of Happiness Of The Elderly In Ezhou City Under The Background Of “Lifelong Learning”

Zhang Yin

Hubei Preschool Teachers College, Wuhan, Hubei 436032

Abstract： With the increasing aging of the population and the popularization of the concept of lifelong learning, how to meet the learning needs of the elderly and improve their quality of life and happiness in their later years has become the focus of social attention. As a famous historical and cultural city in Hubei Province, Ezhou has actively explored innovative modes of education and service for the elderly, and is committed to building online course resources that meet the needs of the elderly, so as to improve the happiness of the elderly. The purpose of this paper is to explore the construction of online course resources for the elderly in Ezhou under the background of “lifelong learning” and its effect on the well-being of the elderly. Through the research of relevant theories and the investigation and analysis of the actual situation, the paper puts forward targeted strategies and suggestions to promote the development of online education for the elderly in Ezhou City and improve the quality of life and happiness of the elderly.

Keywords： lifelong learning; the elderly; online course resources; happiness

引言

在全球化与数字化并进的时代背景下，终身学习的理念已逐渐深入人心，成为推动个人成长、社会进步与文化繁荣的重要动力。随着我国人口老龄化进程的加快，如何让老年人群体在晚年生活中继续保持学习的热情，享受数字化时代的便利，成为社会关注的焦点。鄂州市作为我国中部地区的一座历史文化名城，不仅拥有丰富的自然资源与人文景观，更在近年来积极探索老年教育与服务的新模式，力求在“终身学习”理念的引领下，构建适合老年人的线上课程资源，提升老年人的生活质量与幸福感^[1]。老年人群体，作为社会的重要组成部分，其身心健康与精神需求日益受到重视。随着年龄的增长，老年人往往面临着社交圈缩小、学习机会减少等挑战，这不仅影响其生活质量，还可能加剧孤独感与社会隔离感。然而，互联网与数字技术的发展为解决这一问题提供了新的可能。线上课程资源的构建，不仅能够打破地域与

时间的限制，为老年人提供便捷、丰富、个性化的学习机会，还能促进其与社会的连接，增强其自我价值感与社会参与感，从而有效提升老年人的幸福感^[2]。

一、相关理论与文献综述

（一）终身学习理论

终身学习是指在个人一生中不断获取新知识和技能的过程。这一概念强调学习不应仅限于正规教育阶段，而应贯穿于个人的整个生命历程^[3]。终身学习理论为老年人教育提供了理论基础，强调老年人继续教育的重要性。通过终身学习，老年人能够保持思维活跃，提高生活质量，并更好地适应社会变化。

（二）幸福感理论

幸福感是一个多维度的概念，通常包括心理幸福感、生活满意度和情感幸福感等要素。它涉及个体的情绪状态、生活满意度

基金项目：鄂州市社科应用研究课题““终身学习”视域下推进线上课程资源建设提升老年人主观幸福感的实践研究——以鄂州市为例”（编号：019）。

作者简介：张吟（1988.08—），女，汉族，湖北武汉人，硕士，讲师，研究方向：教育教学、大健康。

和个人目标的实现^[4]。老年人的幸福感受多种因素影响，包括健康状况、社会关系、经济安全和个人成就感等。教育和学习活动被认为是提升老年人幸福感的重要途径之一。

（三）老年人线上学习相关研究

从国内外老年人线上学习的现状与趋势来看，老年人线上学习在全球范围内得到了迅速发展。随着信息技术的普及和互联网应用的深入，老年教育逐渐从传统课堂走向线上平台。国内外许多教育机构和社会组织开始提供适合老年人的线上课程，内容涵盖健康养生、文化艺术、生活技能等多个领域^[5]。例如，广东开放大学利用信息技术优势，推进老年教育服务，提供线上线下课程，满足老年人多样化的学习需求。同时，国家开放大学老年大学已初步构建老年教育办学体系，线上平台注册用户数总计630余万人，线下累计开办10万个班级，学员超过573万人次。

从线上课程资源对老年人学习效果和幸福感的影响来看，线上课程资源以其灵活性、可访问性和个性化学习路径，为老年人提供了便捷的学习方式。这些资源不仅能够满足老年人对新知识的渴望，帮助他们跟上时代步伐，还能增进他们的自我价值感、丰富精神生活、促进社交互动，从而提升幸福感^[6]。例如，腾讯和阿里等大型互联网公司也开始入局老年教育，推动中老年线上知识付费成为新趋势。此外，老年教育数字化的发展路径探析指出，优化老年数字化课程资源和加强社会各界参与度是推进老年教育数字化的关键。

（四）对鄂州市相关研究的综述

从鄂州市老年人教育的现状来看，鄂州市作为老龄化社会的一个缩影，老年人教育需求日益增长。根据鄂州市政府发布的数据，该市60岁以上老年人口占总人口的比例已达到一定标准，标志着人口结构正式步入老龄化阶段。鄂州市老年教育的发展也受到了政府的重视，老年教育工作坚持以人民为中心，不断提升办学质量，激发办学活力，满足老年人的学习需求。

二、鄂州市老年人线上课程资源需求分析

（一）鄂州市老年人的基本情况

从人口数量、年龄结构、文化程度等来看，根据鄂州市统计局发布的数据，到2010年，全市60岁以上的老年人口占比已经达到12.61%，65岁以上的老年人口占比达到了7.86%，这标志着鄂州人口结构正式步入老龄化阶段。老年人口的增长速度快于总人口的增长速度，并且老年人的文化水平提高较快，高中以上文化程度的老年人口占比有所提升^[7]。从老年人的生活方式和兴趣爱好来看，老年人的生活方式多样化，包括与家庭成员共同生活、一人独居等多种形式。他们的兴趣爱好也相当广泛，从文化娱乐到健康养生等多个方面。老年人总体健康状况良好，身体健康或基本健康的老年人占比达到83.24%。

（二）对线上课程资源的需求调查

基于对鄂州市老年人基本情况的深入了解，包括他们的人口数量、年龄结构、文化程度、生活方式和兴趣爱好等。通过问卷、访谈、社区座谈会等形式进行，以确保收集到全面且具有代

表性的信息。例如，根据《鄂州市人口发展规划（2019—2030年）》，鄂州市60岁及以上老年人口占比已达到17.30%，这为调查提供了重要的人口学基础。老年人对线上课程的需求表现出多样性。他们希望课程内容能够涵盖健康养生、文化艺术、生活技能等多个领域。同时，课程形式应适应老年人的学习习惯，如视频课程配以清晰的图解和字幕，音频课程则注重语音的清晰度和语速的适中。根据《2.64亿老人的教育需求，能催生一个万亿级支柱产业吗？》，老年人对线上课程的接受度和使用频率逐渐提高，但同时也面临一些使用体验上的不足，如内容枯燥、缺少社交互动等。需求调查结果揭示了老年人对线上课程资源的多方面需求，这些需求不仅包括对课程内容的多样化和实用性的追求，还涉及课程形式的便捷性和互动性^[8]。例如，老年人可能更偏好那些能够提供即时反馈和交流机会的线上平台，这有助于他们保持学习的动力和兴趣。此外，线上课程的难易程度也应适中，既要满足初学者的学习需求，也要考虑到有一定基础老年人的提高需求。

三、鄂州市老年人线上课程资源的构建

（一）构建原则

构建线上课程资源时，应将老年人的需求和体验放在首位。这意味着课程内容要贴合老年人的生活实际，学习材料要考虑到老年人的认知特点，确保他们能够轻松理解和掌握^[9]。例如，根据《老年教育数字化发展路径探析》，课程设计应注重老年人的学习需求和特点，开发和优化适合他们的数字化内容。同时，课程不仅要有实用价值，解决老年人日常生活中的问题，还要富有趣味性，以提高他们的学习动力。通过结合知识性和娱乐性，使学习过程更加愉快，从而增加老年人的参与度和满意度。课程难度应设置得当，既不要太过简单，以免缺乏挑战性，也不要太困难，以免造成挫败感。课程应按照由浅入深的顺序设计，使老年人能够根据自己的节奏逐步提高。此外，还要考虑到老年人的多样化需求和不同兴趣，课程资源应涵盖多个领域，并提供个性化的学习路径。通过数据分析和用户反馈，定制个性化的学习推荐，以满足不同老年人的特定需求。

（二）课程内容设计

文化知识类课程旨在丰富老年人的精神文化生活，可以包括历史、文学、哲学等内容。这些课程不仅能够增长知识，还能够激发思考，促进老年人的社会参与和文化遗产。技能培训类课程教授实用技能，如计算机操作、外语学习、手工艺制作等。这些课程有助于老年人提高生活自理能力，同时也为那些希望继续贡献社会的老年人提供机会。健康养生类课程关注老年人的身心健康，包括饮食营养、体育锻炼、心理健康等内容。通过这类课程，老年人能够学到如何维护自身健康，提高生活质量。休闲娱乐类课程为老年人提供放松和享受生活的机会，如音乐、绘画、园艺等。这些课程有助于老年人培养兴趣爱好，享受退休生活。

（三）课程资源的呈现形式

视频课程通过视觉和听觉的结合，为老年人提供直观的学习

体验。视频可以包含实际操作演示、专家讲解等内容,适合那些喜欢通过观看来学习的用户。音频课程主要通过听力来传授知识,适合在锻炼、休息时收听,为视力不佳或更喜欢听讲的老年人提供便利。图文课程以图片和文字为主,信息量大且易于查阅。这类课程适合需要深入阅读和研究的老年人,可以反复学习,巩固记忆。互动式课程通过在线讨论、问答、模拟操作等形式,增加学习的互动性和趣味性。这种形式的课程能够及时反馈学习效果,提高老年人的参与感和学习动力。

(四) 线上学习平台的建设

线上学习平台应具备用户管理、课程展示、学习进度跟踪、互动交流等功能。此外,还应考虑加入个性化推荐、学习效果评估等高级功能,以满足老年人多样化的学习需求。用户界面设计应简洁直观,操作便捷,考虑到老年人的视觉和操作习惯^[10]。例如,使用大号字体、清晰的按钮和简单的导航菜单,确保老年人能够轻松上手。平台的技术支持与维护是确保线上学习体验的关键。需要定期更新内容、维护系统安全、解决用户反馈的技术问题,并根据用户需求和技术发展不断优化平台功能。

四、线上课程资源对鄂州市老年人幸福感的增进作用

(一) 提升自我价值感

老年人通过参与线上课程,能够接触到新的知识领域和技能,如数字素养、健康管理等。这种学习经历不仅丰富了他们的知识储备,还提高了他们的生活技能,使他们感到自己在不断进步和成长。当老年人掌握了新技能或完成了一项课程学习时,他们的自信心得到增强,成就感油然而生。这种正面的心理反馈有助于提高他们的自我评价,感到自己的生活更有意义和价值。

(二) 丰富精神生活

线上课程中包含音乐、绘画、园艺等休闲娱乐类内容,为老年人提供了丰富的业余生活选择。这些活动不仅有助于放松心情,还能激发创造力和想象力。线上学习平台的互动性减少了老年人的孤独感和无聊感。通过参与线上课程和讨论,老年人能够感受到社区的归属感和社会的联系,从而提升他们的情绪状态和生活满意度。

(三) 促进社交互动

线上学习平台为老年人提供了一个交流和学习的空间,他们可以在这里结识志同道合的朋友,共同参与讨论和学习活动,建立起新的社交网络^[11]。在学习过程中,老年人有机会与他人分享自己的见解和经验,这种交流不仅能够增进相互了解,还能够拓宽视野,提高社交技能。

(四) 增强适应社会变化的能力

通过学习最新的知识和技术,老年人能够更好地理解和适应快速发展的社会,减少因技术更新带来的隔阂和不便。线上课程提供的各类知识和技能,如健康养生、财务管理等,使老年人在面对生活中的各种挑战时更加从容不迫,提高解决问题的能力^[12]。

在“终身学习”的大背景下,鄂州市老年人线上课程资源的构建与幸福感增进研究,不仅为老年人提供了一个持续学习、自我提升的平台,更成为连接老年人与社会、增进其晚年幸福感的重要桥梁。线上课程资源的构建,不仅丰富了老年人的精神文化生活,促进了其身心健康,还增强了老年人的社会参与感与自我价值感,为老年人晚年生活的幸福与充实开辟了新的路径。构建老年人线上课程资源,增进其幸福感,是一个持续而复杂的系统工程。我们应进一步深化老年人学习需求的研究,优化线上课程内容与教学方式,提升老年人的数字素养,加强线上学习平台的适老化设计,同时,探索建立多部门协同、社区参与的老年教育支持体系,共同促进老年人的终身学习与幸福感提升。

参考文献

- [1] 温书宇;李冰;穆星妍. 助力新时代的积极老龄化:新型老年大学建设标准的探索与研究[J]. 中国远程教育, 2022(09).
- [2] 李晶. 中国老年教育的现实需求和供给对策[J]. 中国远程教育, 2022(05).
- [3] 李建礼;孙静;苏雅;鲍文洁;王文韬. 互联网应用适老化信息障碍及需求矛盾研究[J]. 现代情报, 2022(05).
- [4] Katja Kous;;Maja Pušnik;;Marjan Heričko;;Gregor Polančič. Usability evaluation of a library website with different end user groups[J]. Journal of Librarianship and Information Science, 2020.
- [5] Chandra Sekhar. The inclusion of sustainability in management education institutions[J]. International Journal of Sustainability in Higher Education, 2020.
- [6] 刘雪倩. 老年教育数字化发展的现实困境及转型出路[J]. 中国成人教育, 2023(7):16-21.
- [7] 尼珊瑜. 智慧养老背景下老年教育数字化资源建设研究[J]. 中国成人教育, 2022(11):37-40.
- [8] 王思瑶;马秀峰. 智能技术赋能老年教育能力提升:价值、模型与向度[J]. 成人教育, 2023(02).
- [9] 吴遵民. 新时代老年教育服务体系构建的价值导向与实践路径[J]. 中国远程教育, 2023(02).
- [10] 丁海珍;董梦飞. 智能时代老年人沉浸式学习的现实基础与路径探索[J]. 中国成人教育, 2022(22).
- [11] 游鸯. 人本主义理论视角下老年教育移动学习平台构建路径研究[J]. 新疆开放大学学报, 2022(03).
- [12] 张红兵, 孟祥彬, 吴亦繁. 老年教育数字化学习应用困境及弥合策略研究[J]. 成人教育, 2022, 42(11):37-44.