

太极拳受热捧, AI课人气足

退休后, 你最想上哪堂课?

“活到老学到老”, 随着经济社会发展和生活水平提高, 越来越多的老年人, 希望在退休后继续接受教育, 充实精神文化生活。作为“积极老龄化”的实现路径之一, 如果有“学东西”的想法, 老人们有什么喜好倾向? 又有哪些期待?

享受愉悦

坐进课堂感觉非常幸福

“后背发力, 往上提……肩打开……”上午11时许, 国家老年大学魏公村校区五楼的形体教室内, 蒙古族舞高级班的20多位中老年学员, 正随着悠扬曲调翩然起舞。

教室里热火朝天, 走廊尽头, 两位阿姨也在努力回忆着舞蹈动作。她们是下午1点朝鲜舞的课, 但提前1个多小时就来了。“先复习一下, 省得一会儿跟不上。”

62岁的石阿姨住在航天桥, 从朝鲜舞初级班到中级班, 已经坚持了一年多。“以前没有基础, 就觉得朝鲜舞很美, 不太费膝盖, 又能让人得到锻炼。而且那会儿家里小孩已经上学了, 白天没事儿, 看了看时间正好。”旁边的鲁阿姨笑言, “我们都是管完孙子管自己。”

20多公里外, 75岁的顾淑清已经收拾好了笔墨、毛毡, 骑车来到管庄老年大学。教室里, 书法1班还没有下课, 她坐在小沙发上, 耐心等待着自己参加的书法2班课程。“上学时, 我成绩是拔尖的, 但家里条件不好, 没继续学。”书法班在一定程度上弥补了这份遗憾, “离开学校几十年了, 又能坐在课堂, 感觉非常幸福。”

触碰新奇

银发课堂“刮”起智能风

在今年的春季新学期, 国家老年大学魏公村校区开设百余门课程, 为“银发族”提供丰富选择。浏览课表时, 记者发现诸多跟“玩手机”相关的课程, 如视频制作、AI修图等等, 令人倍感新奇。

进入“手机AI影像创作”的课堂, 屏幕上灵动的AI影像, 与满屋花白头发的学员间, 形成奇妙反差。任课教师侯劲松正在讲解, 如何用豆包App创建自己的“分身”, 并输入指令生成情景视频。有学员戴着花镜, 认真做着笔记, 有的则不时举起手机, 拍下课件内容。遇到操作“卡壳”, 学员们随时发问。“这个上节课说过, 咱们再演示一下……”侯劲松耐心解答, 临下课时还风趣嘱咐大伙儿, “咱每天把额度都用光啊, 进步肯定快!”

从侯劲松的体验来说, 最早尝试将AI引入银发课堂是一年多前。“工具相对丰富, 操作也简化, 差不多可以介绍给大家了。”这一过程中, 他感受到学员们对数字学习的澎湃热情。

不仅是老年大学, 侯劲松也常应邀去



国家老年大学魏公村校区, 蒙古族舞高级班学员在上课。

社区为老人上课。跟报名老年大学相应课程的学员相比, 社区老人的基础操作水平通常更弱, “AI课”讲到最后往往会变成手机教学。不过, 受欢迎程度是相似的。“一说AI使用, 报名情况就超乎想象, 屋里坐得满满的。”

选课偏好

“动起来”的课最受追捧

据了解, 国家老年大学魏公村校区的课程, 根据内容和级别, 每学期每门收费从600元至1200元不等。大部分课程都是12次课, 每次90分钟, 平均每堂课仅50元至100元, 称得上质优价廉。

哪些课程最受追捧? 校方相关负责人告诉记者梳理了统计数据, 答案是太极拳、中华韵、民族舞三类。其中太极拳居于“人气”榜首, 它动作舒缓柔和, 不伤关节, 非常适合中老年人强身健体。目前共开设了多达10个班型, 共6位授课教师。“这三类课程热度极高, 名额一经开放, 便会迅速被抢报一空, 排队候补人数可达30多人。”

此外, 课表中还有不少美妆、收纳、衣橱穿搭等课程, 以及前文提及的各式“数字应用”。校方称, 这些课程并非盲目跟风, 而是经过对老年人真实需求的调研设计推出的。

作为朝阳区老年大学分校, 管庄老年大学目前由属地政府提供场地与运营经费, 暂不向老人收取费用。校长张玉彪身兼朝阳区青联委员、中国传媒大学校友企业工委会秘书长等多重职务, 依托中国传媒大学专业师资, 牵头组建老年大学学术委员会。他告诉记者, 目前老年大学最受欢迎的是视频剪辑课程, 依托高校专业特色开设, 细致讲解剪映App的基础操作、运镜技巧等内容。招生名额一扩再扩, 还有不少老人在排队。

张玉彪介绍, 课程设置广泛借鉴了各

地成熟办学经验, 并结合学员报名热度、课堂学习反馈动态优化调整。“像受众需求偏低、参与度不高的静态手工类课程, 后续将统筹申报、迭代替换。”据其观察, 老年学员选课偏好十分鲜明——要么学习实用新知, 要么强健体魄、舒展身心。

心中期待

缓解热门学位压力

采访中, 记者梳理大部分老人的选课思路是, 先根据家庭与自身情况, 确定出合适的时间段, 再看相应时间段里有哪些课。而一旦选定心仪课程, 距离往往并不是问题。

牟阿姨家住大兴, 到魏公村单程就要一个多小时。“外面的机构多了, 但我们上老年大学, 并不是随便找个地儿。对师资力量、环境氛围, 包括周边同学都有相当要求, 希望像一个真正的学校, 否则学起来也没有足够动力。”

对于一些需要反复记忆的课程, 有学员提出希望继续加快课件更新服务, 争取做到“时时看、时时新”。此外, 一些需要“拼手速”的课程由于资源有限, 难以满足学员们的旺盛需求, 仍然是大伙儿的遗憾。走访期间, 不止一个班里的学员提及“想学乒乓球”“听说教练非常厉害”“竞争太激烈, 抢不到……”

这种情况, 在管庄老年大学也不同程度的存在。“当前学员诉求最为集中的是视频剪辑班一位难求, 京剧、AI应用类课程需求持续高涨。”张玉彪称, 老年教育课程扩充, 一方面需要对接匹配优质专业师资, 另一方面学校属于政府采购公益办学项目, 整体资源有限。如何在现有条件下最大化满足老年人多元学习需求, 不断优化课程供给、缓解热门学位压力, 是需要深耕探索的课题。

来源: 北京日报客户端