

2026 年湖南涉外经济学院教学改革 典型分享项目成果简介

项目名称：“银发经济”视阈下老年健身指导人才培养模式创新

单位名称：体育学院

项目主持人：方慧聪

团队成员：谢明 宋靓雯 钟青颖 徐明义

一、项目研究背景

随着我国社会老龄化进程的加速，“银发经济”已成为推动经济社会发展的重要力量。根据国家统计局数据，截至 2025 年底，我国 60 岁及以上人口已突破 3 亿，老龄化率超过 20%，标志着我国已进入中度老龄化社会。老年人口规模的持续扩大带来了健康管理、康养服务、科学健身指导等多元化需求的爆发式增长。与此同时，《“健康中国 2030”规划纲要》《关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》等国家政策的相继出台，明确提出要大力发展银发经济，并强调加强老年健康服务人才培养，为高校相关专业教学改革提供了明确的政策导向和广阔的发展空间。

在此背景下，社会对既掌握老年运动科学知识、又具备健身指导实践能力的复合型人才需求日益迫切。然而，当前高校体育类及健康管理类专业在老年健身指导人才培养方面仍存在明显短板：一是人才培养目标与市场需求脱节，学生职业定位模糊；二是课程体系沿袭传统模式，缺乏针对老年群体的运动康复、慢病

干预等模块化内容；三是实践教学环节薄弱，产教融合深度不足，学生难以获得真实场景下的职业历练；四是人才培养与职业资格认证衔接不畅，毕业生就业竞争力不强。

湖南涉外经济学院作为一所应用型本科院校，始终以服务区域经济社会发展为己任。体育学院在社会体育指导与管理等专业中，长期关注健身人才培养与行业需求的匹配问题。面对“银发经济”带来的新机遇与新挑战，项目组主动对接国家战略与区域养老产业发展需求，围绕“培养什么样的老年健身指导人才、如何培养”这一核心问题，于2025年9月立项开展《“银发经济”视阈下老年健身指导人才培养模式创新》教学改革研究，旨在通过系统化改革，构建适应新时代老龄事业需求的应用型人才培养新模式。

二、研究目标、任务和主要思路

（一）研究目标

本项目以服务国家“健康老龄化”战略和“银发经济”发展需求为根本导向，旨在通过系统性的教学改革，构建一套“目标清晰、课程融通、实践赋能、协同育人”的老年健身指导人才培养新模式。具体目标如下：

明确人才培养定位：确立“懂理论、精技能、善沟通、有情怀”的复合型人才培养目标，解决传统培养中目标泛化、与行业需求脱节的问题。

重构模块化课程体系：打破学科壁垒，围绕老年健身指导核心能力，构建“基础理论—专业技能—技术应用—实践拓展”四大递进式课程模块，解决课程内容碎片化问题。

创新实践教学模式：打造“虚实结合、产教协同”的实践教学体系，通过校内智慧实训室、校外实习基地及真实项目驱动，显著提升学生的职业适应力和实践操作能力。

建立协同育人机制：深化“校企共育、课证融通”，实现人才培养与行业标准

的无缝对接，增强学生的就业竞争力和职业发展潜力。

（二）主要任务

为实现上述目标，项目组设定了四项核心任务：**优化人才培养方案**：基于行业调研与岗位能力分析，修订并出台《老年健身指导方向人才培养方案（修订版）》，明确毕业要求与课程支撑矩阵。**开发特色课程资源**：重点建设《老年健身指导实务》《慢性病运动康复》等一批核心课程，同步开发配套实训项目、案例库和数字化教学资源。**建设“双师型”教学团队**：通过聘请企业专家担任兼职教授、选派校内教师赴企业挂职锻炼，打造一支理论扎实、实践经验丰富的“双师型”队伍。**搭建产教协同平台**：与养老社区、康复医院及健身企业共建稳定的校外实习基地，建立“人才培养联盟”，形成常态化协同育人机制。

（三）主要思路

项目遵循“需求导向—系统设计—试点先行—持续改进”的研究路径，以产教深度融合为主线，具体思路如下：

以调研定方向：通过走访高校、养老机构和健身企业，发放问卷、开展专家访谈，精准把握区域“银发经济”对老年健身指导人才的知识、能力与素养需求，为改革提供实证依据。

以课程为核心：围绕“岗位—能力—课程”三环映射关系，重构模块化、递进式的课程体系。将国家职业资格认证标准（如老年健身指导员）融入课程目标与考核要求，实现“课证融通”。

以实践为抓手：构建“校内仿真实训+校外基地实习+真实项目服务”三位一体的实践教学链条。校内引入 VR/AR 技术及智慧运动康复设备；校外实施“双导师制”，确保学生获得不低于 8 周的专业实习；同时组织学生参与社区老年健康服务项目，在实践中提升综合素养。

以协作为保障：打破学校单一育人边界，建立“校—医—养—体”四方联动机制。与医疗机构、养老社区、健身企业共同制定培养标准、共建课程资源、共施教学过程、共评培养质量，形成教育链、人才链与产业链的良性互动。

三、主要工作举措

项目启动以来，课题组严格按照研究计划，围绕“调研设计—试点实施—评估完善”三个阶段，系统推进各项教学改革工作，形成了以下主要举措：

（一）深入开展需求调研，精准定位培养方向

项目组于2025年9月至10月集中开展了系统的前期调研工作。多主体走访：组建专项调研团队，先后走访了湖南师范大学、湖南师范大学树达学院等5所省内高校，以及3家代表性养老机构和大型健身企业，深入了解兄弟院校相关专业的人才培养现状与行业企业的真实用人需求。

大样本问卷：面向在校学生、毕业生、企业管理人员及老年服务对象发放调查问卷300余份，收集并分析岗位能力要求、课程设置建议、实践环节评价等一手数据。

专家咨询论证：邀请体育学、老年医学、健康管理及行业企业专家召开专题研讨会，对调研结果进行多维度论证，确保人才培养目标定位的科学性与前瞻性。

（二）重构课程与教学体系，夯实人才培养内核

在充分调研的基础上，项目组对原有培养方案进行了系统性的修订与优化。出台新版人才培养方案：制定并发布了《老年健身指导方向人才培养方案（修订版）》，将培养目标明确为“懂理论、精技能、善沟通、有情怀”的复合型人才，并细化为知识、能力、素养三个维度的毕业要求。

构建四大模块化课程群：打破传统学科导向的课程设置，围绕核心能力重构课程体系：

基础理论模块：开设《老年运动生理学》《老年健康管理》《老年心理学》等

课程，夯实专业基础。

专业技能模块：开设《老年人体适能评估》《慢性病运动康复》《老年健身指导实务》《营养与膳食指导》等核心课程，强化实操能力。

技术应用模块：引入《智能可穿戴设备应用》《远程健康指导》《智慧健身技术》等前沿课程，适应科技发展趋势。

实践拓展模块：设置社区服务实践、养老机构实习、毕业综合实训等环节，增强岗位适应能力。

开发配套教学资源：参与编写 2023 版《健身教练基础》《特殊人群健身指导》等课程教学大纲，并同步开发实训指导书、案例库等辅助教学材料。

（三）创新实践教学模式，提升学生职业能力

项目组坚持“虚实结合、产教协同”的理念，构建了三位一体的实践教学体系。
校内“智慧+”实训平台：建设智慧运动康复实训室，引入 VR 平衡训练系统、AI 运动分析系统等先进设备，为学生提供可交互、可重复、低风险的虚拟仿真实训环境，有效解决了老年群体特殊、实践资源稀缺的难题。

校外“基地+”实习网络：与多家大型养老社区、康复医院、健身机构建立稳定的校外实习基地，实施“双导师制”（校内专业导师+企业实践导师）。2025 年 11 月至 2026 年 1 月，组织 23 级社会体育指导与管理健身专业学生分批进入合作企业进行为期 8 周的专业实习，实现课堂与岗位的近距离对接。

项目“活动+”服务实践：组织学生参与“老年健康日”“社区公益健身指导”等真实服务项目，在服务社会中锻炼综合职业能力，受益老年人群达 1000 余人。

（四）深化产教协同机制，实现校企共育共赢

项目组积极探索并建立了多方协同的育人长效机制。**“订单式”联合培养：**与行业龙头企业签订“订单班”合作协议，校企共同制定招生标准与培养方案，企业深度参与课程教学与实习指导，学生毕业后优先录用，实现“毕业即就业”的无缝

衔接。“课证融通”评价机制：将国家体育总局及行业认可的老年健身指导员职业能力认证标准全面融入课程目标与考核要求，学生在完成课程学习的同时即可考取职业资格证书，极大提升了就业竞争力。“双师型”团队建设：聘请企业资深专家、康复医师担任兼职教授，定期开展专题讲座和实践指导；同时选派校内骨干教师赴企业挂职锻炼，打造了一支理论扎实、实践经验丰富的“双师型”教学队伍。“人才培养联盟”平台：联合高校、企业、行业协会、养老机构，共同成立“老年健身人才培养联盟”，建立定期会商、资源共享、标准共研的常态化协同机制，确保人才培养紧跟市场脉搏。

（五）强化过程管理与质量监控，保障改革实效

项目组建立了全过程的跟踪评估机制，确保改革工作有序推进、取得实效。

全程跟踪记录：在试点实施阶段，课题组对课堂教学、实习实训等环节进行全程跟踪，及时收集师生反馈，记录教学实施中的问题与经验。

多维评估反馈：于2026年2月至3月，对学生、教师、企业三方开展满意度调查，并对试点学生的职业能力进行前后测对比分析，系统评估改革成效。

持续修订完善：根据评估结果，对人才培养方案、课程大纲及教学模式进行了多轮修订与优化，形成了“实施—评估—改进”的良性循环。

四、取得的工作成效

项目自2025年9月立项以来，严格按照研究计划推进各项教学改革工作，在人才培养质量、课程资源建设、师资队伍优化及社会服务等方面取得了显著成效。

（一）人才培养质量显著提升

学生实践能力明显增强：通过“虚实结合、产教协同”的实践教学模式改革，试点专业学生的实践动手能力、解决复杂问题能力得到显著提升。学生能够熟练运用老年人体适能评估、运动处方制定、康复训练指导等核心技能，并在实习实

践中获得合作企业的高度评价。

学生职业素养全面提升：通过“双导师制”和真实项目服务，学生的职业道德、人文关怀、团队协作及沟通能力得到有效锻炼。在社区服务实践中，学生累计服务老年人群 1000 余人次，展现出良好的专业素养和精神风貌。

就业竞争力显著提高：通过“订单式”培养和“课证融通”机制，学生在完成学业的同时可获得行业认可的职业资格证书，实现了学历教育与职业培训的有效衔接。试点专业毕业生受到用人单位普遍欢迎，部分学生已成为合作单位的业务骨干。

（二）教学资源建设成果丰硕

人才培养方案优化完善：修订出台了《老年健身指导方向人才培养方案（修订版）》，明确了“懂理论、精技能、善沟通、有情怀”的复合型人才培养目标，构建了“基础理论—专业技能—技术应用—实践拓展”四大模块化课程体系，为后续专业建设提供了系统化的顶层设计。

课程教学大纲规范完备：参与编写了 2023 版社会体育指导与管理专业《健身教练基础》《特殊人群健身指导》等课程教学大纲，明确了各门课程的课程目标、教学内容、教学方法及考核要求，为课程教学提供了规范性指导。

实训平台建设初见成效：建设了智慧运动康复实训室，引入 VR 平衡训练系统、AI 运动分析系统等先进设备，为学生提供了可交互、可重复、低风险的虚拟仿真实训环境，有效支撑了实践教学地开展。

（三）师资队伍建设扎实推进

“双师型”教师团队初步形成：聘请企业资深专家、康复医师担任兼职教授，定期开展专题讲座和实践指导；同时选派校内骨干教师赴企业挂职锻炼，教师队伍的理论水平和实践能力得到同步提升。

教学研究能力稳步提升：项目组成员围绕老年健身指导人才培养积极开展教

学研究，撰写了题为《银发经济视域下老年健身指导人才培养模式创新》《银发经济视域下老年健身指导人才培养模式创新研究》的论文两篇，发表在省级刊物上，字数约 1.2 万字，形成了较为系统的理论研究成果。

（四）科研育人协同效应显现

大创项目成功结题：指导学生完成题为《“体重管理年”背景下全民健身中虚拟室内游戏虚拟技术的运用》的大学生创新创业项目，成果字数约 2 万字，培养了学生的科研创新意识和综合实践能力。

学生科研素养得到锻炼：通过参与课题调研、数据收集、案例分析等科研活动，学生的文献查阅能力、数据分析能力和学术写作能力得到有效提升，为未来职业发展和深造奠定了良好基础。

（五）社会服务功能有效发挥

服务区域老龄事业：通过组织学生深入社区开展老年健康调研，发放调查问卷，访谈 60 岁以上老人生活运动状况，直接为区域内老年人提供了科学健身指导服务，提升了老年人的健康水平和生活幸福感，受益人群近 1000 人。

为行业输送紧缺人才：通过“订单式”培养模式，为合作企业精准输送了一批符合岗位需求的老年健身指导专业人才，有效缓解了行业人才短缺问题，得到了企业和行业的高度认可。

（六）改革成果辐射初见规模

校内推广应用：项目形成的培养方案、课程体系、教学模式等成果，已在本校体育学院其他相关专业进行推广，为同类专业的教学改革提供了有益借鉴。

校际交流学习：课题相关理论成果在湖南师范大学体育学院等兄弟院校进行了交流，为其他高校体育专业在人才培养方案制定、职业素养培育等方面提供了启示与借鉴。

五、特色和创新点

本项目立足“银发经济”时代背景，聚焦老年健身指导人才培养的痛点与难点，在理论建构、实践路径、协同机制等方面形成了鲜明的特色与创新。

（一）理论创新

1. 提出“银发经济”与老年健身人才培养的耦合机制

传统研究多从教育学或体育学单一视角探讨人才培养问题，本项目创新性地引入经济学视角，系统阐释了高质量人才供给对“银发经济”发展的驱动作用。研究明确了人才培养与产业发展的互动关系——一方面，银发经济的蓬勃发展催生了旺盛的专业人才需求；另一方面，高质量的人才供给又能反哺产业升级与服务质量提升。这一耦合机制的提出，为高校应用型人才培养的定位与规划提供了新的理论依据。

2. 构建“校—医—养—体”四位一体协同育人理论框架

本项目超越了传统的“校企合作”二元模式，创新性地将医疗机构、养老机构等利益相关方纳入育人主体，构建了“学校—医院—养老机构—体育企业”四方联动的协同育人理论框架。该框架突破了单一主体的培养局限，形成了教育、医疗、照护、实践多方联动的生态系统，丰富了产教融合的理论内涵，为复合型应用人才培养提供了新的解释模型。

（二）实践创新

（1）创新“虚实结合”的教学方法

针对老年群体特殊、实践资源稀缺、真实场景实训风险高等现实难题，本项目率先在同类专业中引入 VR/AR 技术和远程健康管理平台，建设了智慧运动康复实训室。通过 VR 平衡训练系统、AI 运动分析系统等先进设备，构建了可交互、可重复、低风险的模拟训练环境。学生可以在虚拟仿真的环境中反复练习老年人体适能评估、运动康复指导等核心技能，既提升了技能掌握的熟练度和安全性，又有效突破了传统实践教学“学生多、机会少、风险高”的瓶颈。

(2) 创新“课证融通”的评价机制

本项目将国家体育总局及行业认可的老年健身指导员职业能力认证标准直接映射到课程目标与考核要求中，实现了课程内容与职业标准的深度融合。学生在完成相应课程学习并通过考核后，即可同步获得行业认可的职业资格证书，真正实现了“课堂学习”与“职业认证”的有机统一。这一机制极大地激发了学生的学习内驱力，使学习目标更加明确、职业发展路径更加清晰，有效提升了毕业生的就业竞争力。

(3) 创新“订单式”培养的运行模式

与传统订单班不同，本项目实施了“招生—培养—就业”全链条贯通的深度订单式培养。校企双方共同制定招生标准，从生源端确保学生具备从事老年健身指导工作的基本潜质；共同设计培养方案，企业深度参与课程教学、实习指导与质量评价；毕业后企业优先录用，实现从“入口”到“出口”的无缝衔接。这一模式有效解决了人才培养与行业需求错配的问题，实现了学校、学生、企业的三方共赢。

(三) 模式创新

(1) 构建“三维一体”的人才培养目标体系

本项目突破传统培养目标过于笼统的局限，将人才培养目标细化为三个可测量、可评价的维度：

知识维度：涵盖运动科学、康复医学、老年心理学、营养学等跨学科知识体系；

能力维度：包括健康评估、运动处方制定、康复训练指导、科技设备应用、活动组织等核心职业能力；

素养维度：涵盖职业道德、人文关怀、团队协作、持续学习等综合素质。

这一“三维一体”的目标体系使人才培养定位更加精准、培养过程更加有据可依、质量评价更加科学有效。

(2) 构建“模块化、递进式”的课程体系

本项目打破传统学科导向的课程设置逻辑，围绕老年健身指导的核心能力，构建了“基础理论模块—专业技能模块—技术应用模块—实践拓展模块”四大课程模块。各模块之间形成“由浅入深、由基到专、由知到行”的递进关系：基础理论模块夯实专业根基，专业技能模块强化实操能力，技术应用模块紧跟科技前沿，实践拓展模块实现岗位对接。这一课程体系有效解决了传统课程设置碎片化、理论与实践脱节的问题。

(3) 建立“动态适应”的协同机制

本项目牵头成立了由高校、企业、行业协会、养老机构共同参与的“老年健身人才培养联盟”，建立了定期会商、资源共享、标准共研的常态化机制。联盟每学期召开一次联席会议，根据行业发展动态和人才需求变化，及时调整培养方案、更新课程内容、优化实践环节，确保人才培养始终保持前瞻性和适应性，实现了人才培养与市场需求的“动态同频”。