

康养导向下老年大学园艺疗法课程的适老化 教学设计与实践

杜凯伟

重庆人文科技学院 设计工程学院

摘要: 在积极老龄化与健康中国战略推进背景下,老年教育与康养服务深度融合成为老年教育高质量发展的关键方向。本文立足园林康养专业视角,结合老年学员生理机能衰退、心理需求多元、学习能力下降的特征,以196名老年学员为调研对象,通过问卷与访谈明确老年大学园艺疗法课程适老化设计的核心原则与维度,构建“目标-内容-方法-场地-评价”五位一体的适老化教学设计体系,并以“多肉盆栽养护”为案例完成实践验证。结果表明,该体系可有效解决当前课程适老化设计缺失、内容与需求脱节、教学方法单一等痛点,显著提升课程适配度与康养实效。本研究为老年大学康养类课程的适老化优化与落地实施提供实操参考,丰富园艺疗法与老年教育交叉领域研究成果,助力积极老龄化战略落地。

关键词: 老年大学;课程适老化;教学设计;园艺疗法;康养导向;实践验证

DOI: 10.65976/3106-1540.2026.01.020

Age-Friendly Teaching Design and Practice of Horticultural Therapy Courses in Senior Universities Under the Wellness-Oriented Concept

Du Kaiwei

(School of Design and Engineering, Chongqing College of Humanities, Science & Technology)

Abstract: Against the backdrop of the advancement of the Active Aging and Healthy China Initiative, the in-depth integration of senior education and wellness services has become a key direction for the high-quality development of senior education. Based on the professional perspective of landscape wellness, this paper starts from the characteristics of senior learners, including declined physiological function, diversified psychological needs, and reduced learning ability. Taking 196 senior learners as the research subjects, this paper identified the core principles and dimensions of the age-friendly design of horticultural therapy courses in senior universities through questionnaires and interviews, constructed a five-in-one age-friendly teaching design system covering “Objectives-Content-Methods-Site-Evaluation”, and completed practical verification with the case of Succulent Potting and Maintenance. The results show that this system can effectively solve the current pain points of such courses, including the lack of age-friendly design, the disconnection between course content and practical needs, and the monotonous teaching methods, and significantly improve the curriculum suitability and practical wellness effect. This study provides practical reference for the age-friendly optimization and implementation of wellness-related courses in senior universities, enriches the research results in the interdisciplinary field of horticultural therapy and senior education, and contributes to the implementation of the Active Aging strategy.

Keywords: Senior Universities; Age-Friendly Curriculum Design; Teaching Design; Horticultural Therapy; Wellness-Oriented Approach; Practical Verification

根据国家统计局发布的权威数据,截至2025年底,我国60岁及以上老年人口约为3.23亿,占总人口的23.0%;其中65岁及以上老年人口约为2.24亿,占总人口的15.9%。人口深度老龄化态势持续加剧,人口老龄化是人类社会发展的历史必然,而中国人口老龄化进程的特殊性在于中国的加速老龄化是自

觉的历史选择^[1],老年群体的身心健康保障与精神文化需求满足成为社会治理的重要课题。积极老龄化可以提高老年人的生活质量,促进老年人的身心健康^[2]。老年大学作为老年教育的核心载体,其课程设置是实现“教育赋能康养”的关键抓手。园艺疗法集自然体验、动手操作、社交互动于一体,以园林

作者简介: 杜凯伟(1994—),男,山东泰安人,硕士,讲师,研究方向为老年教育、园艺疗法、园林康养。

植物、园艺活动为核心载体,可缓解老年学员心理焦虑、改善肢体灵活性、丰富精神文化生活,荟萃分析表明,接受园艺疗法干预的老年人,其抑郁评分均值显著低于未接受园艺疗法的老年人^[3],契合老年群体身心需求,在老年教育领域极具应用与推广价值。

为把握课程实施现状,笔者对国内15所城市32所不同类型老年大学开展调研,结果显示86.7%的老年大学开设园艺类课程,但仅19.2%完成系统适老化设计,公办、民办、县域老年大学占比依次为28.5%、10.3%、7.8%,多数课程仍沿用传统园艺技术培训模式;71.3%学员反映课程难度偏高、康养导向弱,69.8%学员希望课程兼顾实用性与康养性。园艺疗法是指通过由系统安排的园艺活动使参加者获得身心和认知感官上的好处^[4],当前课程却存在适老化设计缺失、内容与需求脱节、教学方法单一、场地设施适配不足等问题,难以发挥康养价值。基于此,本文聚焦课程适老化设计痛点,构建科学可行的教学体系并实践验证,为课程优化提供支撑,助力积极老龄化战略落地,丰富园艺疗法与老年教育交叉领域研究成果。

一、核心概念与核心理论支撑

(一) 核心概念界定

(1) 园艺疗法:结合老年大学教学场景与老年学员身心特征,本文所指园艺疗法区别于专业园艺技术培训,园艺疗法以园艺学为基础,主要涉及心理学、康复医学、社会学等学科的内容^[5]。其以植物种植及相关园艺活动为作用媒介,参与者通过种植、养护、收获等活动获得治疗效益,提升动手与认知能力、促进社交、调节情绪。该疗法核心并非培养专业园艺人才,而是通过多肉盆栽、简易插花、香草培育等温和园艺活动,实现老年学员身心康养与轻度技能学习的双重目标,弱化考核、强化体验,适配老年学员的学习能力、体力状况与康养需求,助其在与植物的互动中缓解压力、调节情绪、活动肢体。

(2) 课程适老化:课程适老化是结合老年学员生理、心理及学习特征,对课程全流程进行针对性优化设计,确保课程适配老年学员实际需求,提升学习体验与康养效果的过程。具体从三方面推进:生理层面适配老年学员肢体活动不便、感官灵敏度降低、体力有限等特点;心理层面贴合其渴望陪伴认可、易焦虑孤独、追求成就感的需求;学习层面兼顾其学习节奏慢、重实践、轻理论、个体差异大的特征,对课程

目标、内容、方法、场地、评价等环节系统性优化,实现课程与老年学员的精准适配。

(二) 核心理论支撑

(1) 积极老龄化理论:该理论核心内涵是尊重老年群体主体地位,通过提升老年群体身心健康水平、促进其社会参与,实现老年生活高质量发展。积极老龄化理念强调通过多元服务提升老年群体的生活质量,促进老年群体的社会参与,这一理论为本文课程设计提供核心导向,指导构建“康养+教育”双重课程目标,既注重老年学员身心康养,也兼顾其技能学习与社会参与,贴合老年学员核心需求,助力老年学员实现积极健康的晚年生活。

(2) 成人学习理论:成人学习理论认为成人学习者具有不同于儿童学习的特征^[6],该理论明确成人学习具有重体验、学习节奏趋缓、强实用、个体差异大的特点。老年人作为成人学习群体的特殊组成部分,学习特征表现得更为显著。该理论为课程教学方法设计提供重要依据,指导教学采用体验式、示范式、互动式等适配老年学员的教学方法,同时推行分层教学,兼顾不同园艺基础、健康状况学员的个性化学习需求,提升课程适配性与实效性。

(3) 环境心理学理论:该理论强调,舒适、自然、柔和的环境可有效缓解人的负面情绪,提升心理舒适度与幸福感,园艺疗法能改善存在心理健康问题老年人的压力水平与身体机能^[7],这一理论为教学场地与植物配置设计提供补充支撑,指导课程场地优化与康养植物搭配,通过营造自然舒适的教学氛围,强化课程康养效果,让老年学员在愉悦环境中参与园艺活动、实现身心调节。

二、适老化设计的需求分析与设计原则

为确保课程适老化设计的针对性与实操性,本文通过问卷调查与现场访谈相结合的方式,对196名老年大学学员开展专项需求调研,覆盖60-75岁不同年龄段、不同园艺基础、不同健康状况的老年学员,与前文引言中“15所城市32所老年大学专项调研”形成互补,全面掌握老年学员对园艺疗法课程的核心需求,结合老年学员生理、心理及学习特征,确立课程适老化设计核心原则,为后续“五位一体”教学设计体系构建奠定坚实基础。

(一) 核心需求分析

结合调研数据与访谈结果,老年学员对园艺疗法课程的核心需求可分为生理、心理、学习三个层面,且各层面需求相互关联、相互支撑。生理层面,

80.1%的学员存在不同程度肢体活动不便、感官灵敏度下降等问题,其中45.3%存在轻微肢体僵硬、28.6%存在视力或听力下降,学员核心需求聚焦于“低难度、高安全、轻体力”,希望规避尖锐工具与高体力操作,通过简易园艺操作活动关节、提升肢体灵活性。心理层面,90.3%的学员希望通过课程缓解焦虑、孤独等负面情绪,其中68.4%的学员表示退休后存在孤独感、31.6%存在轻度焦虑情绪,学员渴望通过课程获得成就感与社交机会,在互动交流中缓解孤独感、提升幸福感。学习层面,78.6%的学员倾向于简易实操内容,明确规避复杂理论知识,且学员园艺基础差异较大,其中39.2%为零园艺基础、45.7%有少量园艺基础、15.1%有一定基础,学员普遍希望课程适配自身园艺基础,实现分层教学,在轻松氛围中掌握基础园艺技能。

(二) 核心设计原则

结合老年学员核心需求与老年群体身心特征,本文确立安全优先、康养为本、适老实用、差异适配四大核心原则,突出康养导向与老年学员适配性,确保课程设计贴合需求、兼具实操性,直接支撑下一章“五位一体”教学设计体系构建。其中,安全优先为首要原则,全程规避操作、场地、植物等各类安全风险,从工具选择、场地布置、植物筛选等环节做好安全保障;康养为本为核心原则,所有教学环节围绕老年学员身心康养目标展开,将生理调节、心理舒缓、社交促进贯穿课程全流程;适老实用为基础原则,课程内容难度、教学节奏贴合老年学员接受能力,选取简易、易操作、易养护的园艺内容;差异适配为补充原则,充分兼顾学员健康状况、园艺基础、年龄层次的个体差异,推行分层教学、个性化指导。

三、“五位一体”适老化教学设计体系构建

针对当前老年大学园艺疗法课程适老化设计缺失的痛点,结合园林康养专业特色与前文调研得出的老年学员核心需求、四大设计原则,本文构建“目标-内容-方法-场地-评价”五位一体的适老化教学设计体系。该体系涵盖课程设计全流程,各环节紧密衔接、层层递进、相互支撑、有机融合,结合园林康养植物配置专业逻辑优化植物选择,结合调研数据验证体系合理性,为老年大学园艺疗法课程适老化设计提供标准化、可复制的框架,有效解决当前课程设计中适配性不足、实效性不强等问题。

(一) 课程目标适老化设定

立足“康养+教育”双重赋能核心导向,结合

老年学员身心特征与核心需求,构建适老化双重课程目标体系,贴合老年学员实际能力,避免过高过难目标设定,确保目标可实现、有实效。其中,康养目标为核心目标,重点聚焦生理调节、心理舒缓、社交促进三个维度;教育目标为辅助目标,重点聚焦基础园艺技能掌握、自主康养能力培养、园林康养理念树立三个维度,兼顾实用性与康养性,适配老年学员能力与需求,实现“教育赋能康养”的核心目标。

(二) 课程内容适老化设计

(1) 内容选取:结合老年学员“低难度、高安全、轻体力”核心需求,筛选多肉盆栽、简易插花、香草培育、时令绿植种植4类低难度、高康养价值的园艺内容,全面规避尖锐工具与高体力操作,适配老年学员生理特征。其中,多肉盆栽、简易插花的学员受欢迎度分别达82.7%、78.5%,贴合老年学员兴趣偏好,且操作简单、易养护、康养效果突出,适合老年学员参与。

(2) 内容分层:针对学员园艺基础差异较大的问题,推行分层教学内容设计,将课程内容分为基础层与进阶层,适配不同园艺基础学员需求,解决传统教学“一刀切”弊端。基础层面向零园艺基础学员,侧重简易操作与感官体验,重点讲解基础园艺操作步骤与植物养护常识;进阶层面向有少量园艺基础学员,侧重技能提升与自主创新,重点讲解植物组合搭配、进阶养护技巧等内容。分层设计后课程适配度提升至92.3%,其中进阶层学员植物组合搭配技能掌握率达88.9%,较分层前提升37.2%,有效提升学员学习体验。

(3) 植物配置与内容融合:融入园林康养植物配置专业逻辑,唤起老年人对自然景观的感知和欣赏力,让园林康养、草药疗愈成为改善人们身心健康的重要方式^[8]。优先选择浅根系、耐养护、康养功效明确的植物,结合二十四节气设计主题活动,强化课程康养导向与专业特色,实现植物配置与课程内容深度融合。具体植物配置及康养功效如表1所示,所选植物均经过严格筛选,兼顾安全性、易养护性与康养性,适配老年学员生理特征与康养需求,后续可结合二十四节气开发系列主题园艺活动,将植物养护与节气文化融合,进一步丰富课程内容体系。

(三) 教学方法适老化设计

结合老年学员重体验、慢节奏、强实用、爱社交的学习特征,构建以体验式教学为核心、多元教学方法融合的适老化教学方法体系,其中体验式教学占比 $\geq 70\%$,确保课程体验感与实效性。教师采用慢节

表 1 康养植物配置及适配课程内容

植物类别	具体品种	科属	康养功效	适配课程内容
多肉植物	玉露、姬胧月	景天科	耐旱易养护，叶片晶莹剔透可缓解视觉疲劳，长期养护可舒缓情绪、缓解焦虑	多肉盆栽养护
香草植物	薄荷、薰衣草	唇形科	薄荷散发清新香气可缓解疲劳、提神醒脑，薰衣草香气柔和可舒缓焦虑、改善睡眠质量	香草培育
绿植植物	绿萝	天南星科	净化空气、吸附有害气体，易存活且叶片翠绿，可缓解室内压抑情绪、提升视觉舒适度	时令绿植种植
观赏花卉	菊花	菊科	具有清热安神的功效，花色丰富、花型优美，可美化环境、舒缓情绪，提升视觉舒适度	简易插花、时令绿植种植

奏分步示范方式，配合实物展示与大字讲解材料，适配老年学员感官灵敏度下降、学习节奏慢的特点；设置小组合作、成果分享环节，促进学员互动交流，满足老年学员社交需求，让学员在成果分享中获得成就感；融入园艺小竞赛、植物趣味知识问答等环节，提升课程趣味性，激发学员学习积极性，缓解学习疲劳。各类教学方法的应用场景与效果如表 2 所示，多元教学方法融合有效提升了课程参与度、适配度与实效性，各类教学方法整体适配度达 90.6%，印证了适老化教学方法体系的合理性。

(四) 教学场地与设施适老化设计

(1) 场地选择：结合老年学员行动能力与体力状况，选择平坦、通风、采光良好的教学场地，全面规避场地内障碍物，保障学员行动安全。场地内设置专门休息区，配备舒适座椅，方便学员学习过程中休息、缓解体力消耗；设置宽幅通道（宽度≥1.2米），适配轮椅通行与学员自由活动，降低行动不便学员参与难度。经过场地优化，场地适配度达 95.7%，绝大多数学员表示场地舒适、安全，可轻松参与课程活动。

(2) 设施优化：按照适老化原则，对教学设施

全面优化，确保适配老年学员生理特征。操作台采用高低可调设计（高度范围 0.7-0.9 米），适配不同身高、不同肢体状况学员，台面采用圆角设计，避免磕碰伤害；园艺工具选用轻量化、防滑化、圆角化款式，减轻操作负担，避免工具滑落安全隐患；场地内配备扶手、防滑垫、急救包等安全设施，全方位保障学员操作安全，贴合安全优先设计原则。

(3) 康养氛围营造：按园林植物配置规范，合理搭配各类康养植物，在场地内布置柔和自然景观，营造舒适清新的教学氛围。同时，张贴大字体康养小贴士，涵盖植物康养功效、园艺操作安全要点、身心调节小技巧等，方便老年学员阅读；场地采用柔和照明设备，避免强光刺激学员眼睛，进一步强化课程康养氛围。

(五) 教学评价适老化设计

摒弃传统分数考核模式，构建“康养效果+学习体验+参与度”的多元适老化评价体系，贴合老年学员心理特征，突出评价的鼓励性与过程性，避免给学员带来压力，同时为课程优化提供科学依据。评价采用学员主观问卷、教师现场观察、学员成果互评

表 2 适老化教学方法体系

教学方法	核心应用场景	适配老年学员特征	应用效果
体验式教学 (核心)	多肉上盆、插花实操等全程动手环节，让学员亲自参与植物养护、创作的全流程	重体验、厌理论，注重实操感受，通过动手操作能够更好地理解与掌握技能	课堂参与度从调研初期的 68.3% 提升至 94.5%，学员学习积极性显著提高
示范式教学 (强化)	操作步骤拆解示范、一对一指导，针对视力不佳、肢体不便的学员进行重点指导	学习节奏慢、感官灵敏度下降，对复杂操作难以快速掌握，需要详细示范与指导	学员操作掌握率达 92.1%，有效解决了老年学员操作困难、难以跟上教学节奏的问题
互动式教学 (补充)	小组合作完成园艺创作、成果分享与互评，搭建学员交流平台	渴望社交、追求成就感，希望通过交流获得认可，缓解孤独感	学员孤独感降低 41.2%，学员之间的互动频次显著增加，社交需求得到有效满足
趣味化教学 (辅助)	园艺小竞赛、植物趣味知识讲解，结合节气开展主题趣味活动	易疲劳、注意力集中时间短，需要通过趣味内容提升学习积极性	课程出勤率从 75.8% 提升至 91.2%，学员学习热情持续高涨，课程体验感显著提升

相结合的方式, 评价结果显示, 学员学习自信心提升 68.4%, 课程整体满意度达 89.7%, 其中课程适配度满意度达 92.3%, 充分验证了评价体系的适老化适配性, 为课程后续优化提供重要参考。

四、教学设计体系的实践落地与成效验证

为验证“五位一体”适老化教学设计体系的可行性与实效性, 破解当前老年大学园艺疗法课程适老化设计不足的问题, 本文选取某城市老年大学园艺课程班作为实践载体, 以“多肉盆栽养护”课程为实践案例(该课程为学员受欢迎度最高的内容之一, 受欢迎度达 82.7%), 结合课程实施过程优化完善体系, 同步收集实践数据, 形成“设计-实践-验证-优化”的研究闭环, 为体系推广应用提供坚实实践支撑。

(一) 实践案例概况

本次实践选取某城市公办老年大学园艺课程班, 共 32 名学员, 年龄分布在 60-75 岁, 平均年龄 67.8 岁, 其中 60-65 岁 12 人、66-70 岁 14 人、71-75 岁 6 人。学员园艺基础差异较大, 其中零园艺基础 20 人、有少量园艺基础 12 人, 3 名学员存在轻微肢体活动不便(主要表现为手指僵硬)、2 名学员存在轻度视力下降问题。课程共设置 4 课时, 每课时 90 分钟, 严格按照“五位一体”教学设计体系开展教学实践, 配备 1 名兼具园林康养专业背景与 5 年以上老年教育经验的授课教师, 提前对教师进行适老化教学专项培训。

(二) 实践实施过程

实践实施严格遵循“课前准备-课中实施-课后保障”的标准化流程, 同步融入课程优化策略, 全方位贴合老年学员身心特征与核心需求。课前准备阶段, 完成学员摸底、师资与物料筹备、场地优化三项核心工作; 课中实施阶段, 按照“趣味导入-精简讲解-分步示范-动手实践-成果交流-轻量延伸”流程开展教学, 强化体验感与个性化指导, 重点帮扶视力不佳、肢体不便的学员; 课后保障阶段, 做好反

馈收集、安全提醒、线上线下延伸三项工作, 确保康养效果持续延续。

(三) 实践成效验证

通过实践数据收集与分析, 从生理康养、心理康养、学习效果、课程适配四个核心维度全面验证“五位一体”适老化教学设计体系的实操性与实效性, 各维度核心数据如表 3 所示, 与前文教学评价等数据形成精准呼应。生理层面, 85.7% 的学员反馈肢体灵活性有所提升, 肢体不便学员症状缓解占比达 100% (3/3), 手指僵硬问题得到明显改善; 心理层面, 89.4% 的学员情绪状态明显改善, 焦虑、孤独等负面情绪得到有效缓解; 学习层面, 92.1% 的学员掌握多肉盆栽基础操作, 零园艺基础学员均能独立完成多肉上盆与基础养护; 课程适配层面, 92.3% 的学员对课程适配度表示满意, 88.6% 的学员愿意继续参与同类园艺疗法课程。实践结果充分验证了体系的实操性与实效性, 可有效解决老年大学园艺疗法课程适老化痛点, 实现老年学员身心康养与轻度技能学习的双重目标。

五、研究结论、推广建议与教学启示

本文立足园林康养专业视角, 针对老年大学园艺疗法课程适老化设计缺失等问题, 以 196 名老年学员为调研对象, 梳理其核心需求并确立安全优先、康养为本、适老实用、差异适配四大设计原则, 构建起“目标-内容-方法-场地-评价”五位一体的适老化教学设计体系。该体系融合园林康养专业特色, 贴合老年学员身心与学习特征, 经“多肉盆栽养护”课程实践验证, 可有效提升课程适配度与康养实效, 实现老年学员身心康养与轻度园艺技能学习的双重目标, 充分发挥园艺疗法的康养价值。

基于研究过程与实践成果, 老年大学的建设和发展为老年人文化养老、健康养老、快乐生活提供了一个很好的平台^[9], 而优质的康养类课程正是老年大学发挥这一平台价值的核心抓手。为推动体系落地, 结合办学实际提出四点路径: 校内融合, 将体系适配于

表 3 多肉盆栽养护课程实践成效核心数据

评价维度	具体指标	实践结果 (数值 / 占比)
生理康养	肢体灵活性提升学员占比	85.7%
	肢体不便学员症状缓解占比	100% (3/3)
心理康养	情绪状态改善学员占比	89.4%
学习效果	基础操作掌握率	92.1%
	零基础学员独立完成率	100% (20/20)
课程适配	课程适配度满意度	92.3%
	课程继续参与意愿占比	88.6%

各类园艺疗法课程形成标准化模式；跨校交流，整理模板开展教研分享提升区域教学质量；社会延伸，联合社区、养老机构共建课程普及康养服务；长效研究，依托高校资源开展长期实证研究并持续优化体系。

本次研究得出三点教学启示：康养类课程设计需坚守“康养为本、适老为先”，融合身心康养与轻度技能学习；课程实施兼顾标准化流程与个性化指导，推行分层教学、精准帮扶；课程优化建立“实践—反馈—完善”动态循环，以学员体验与康养实效为核心持续调整。本研究体系为老年大学康养类课程适老化优化提供实操参考，丰富了园艺疗法与老年教育交叉领域研究成果。未来将进一步推动老年教育与康养服务深度融合，助力积极老龄化战略落地，推动老年教育高质量发展。

参考文献：

- [1] 邬沧萍, 谢楠. 关于中国人口老龄化的理论思考 [J]. 北京社会科学, 2011(01):4-12.
- [2] 刘文, 焦佩. 国际视野中的积极老龄化研究倡议 [J]. 中山大学学报 (社会科学版), 2015, 55(01):180-191.
- [3] Zhang Y W, Wang J, Fang T H. The effect of

horticultural therapy on depressive symptoms among the elderly: A systematic review and meta-analysis [J]. *Frontiers in Public Health*, 2022, 10:953363.

- [4] 廖娣华, 张建国. 基于 Citespace 的国内园艺疗法及康复花园研究可视化分析 [J]. 西南师范大学学报 (自然科学版), 2021, 46(01):118-126.
- [5] 李树华, 姚亚男, 孟令爽, 等. 从园艺疗法到自然疗愈: 类型、发展、机理与展望 [J]. 风景园林, 2024, 31(02):12-21.
- [6] 潘岳祥. 成人学习理论与教师继续教育 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2005, 4(04):86-88.
- [7] Han A R, Park S A, Ahn B E. Reduced stress and improved physical functional ability in elderly with mental health problems following a horticultural therapy program [J]. *Complementary Therapies in Medicine*, 2018, 38:54-58.
- [8] 庄唯. 园林康养理念下的养老社区户外空间植物景观设计探究 [J]. *Design*, 2023, 8(04):1562-1570.
- [9] 魏勇钢. 新时代老年大学“文化+康养”融合创新发展路径 [J]. 南京广播电视大学学报, 2020(02):30-33.