

# 《终身学习背景下老年人主动健康促进研究》 课题成果公报

湖南开放大学杨斌教授主持完成了湖南省湖南省教育科学规划重点项目《终身学习背景下老年人主动健康促进研究》（课题批准号：XJK23AJD061）。

## 一、研究目标

（一）从完善老龄人主动健康促进的理论体系，着力老龄友好社会环境的创建，全面推动老年健康服务均等化和寿命质量提升等方面论证和阐释终身学习背景下体育服务老年人主动健康促进的价值取向与主要内容，为破解老年人主动健康难题提供借鉴与参考。

（二）体育服务健康老龄化，在构建预防、康复、健康促进一体化的老年人主动健康促进服务体系中，打造政府主导、部门协同、全社会共同参与的运动促进健康模式。

## 二、研究内容

一是老年人主动健康的内涵及其特征研究；二是老年人终身学习与健康老龄化推进研究；三是中国老年人主动健康促进现状与困境透视；四是国外发达国家老年人主动健康促进经验及其启示；五是老年人主动健康促进策略与路径选择研究

## 三、思路与方法

### （一）研究思路

研究依据“背景梳理→文献回顾→理论探讨→案例探索→实证检验→研究总结”的研究思路，按照“提出问题→分析

问题→解决问题”的逻辑顺序，运用理论分析和实证检验相结合的研究方法展开。第一，通过分析研究背景，探索要解决的问题，提炼研究意义和内容。第二，通过梳理、归纳国内外相关研究成果，检视老年人主动健康内容，审视影响老年人主动健康促进的相关因素，梳理老年人主动健康促进相关研究，如终身学习理论、MOA 理论等（参与动机、参与机会和参与能力），为研究奠定基础。第三，通过案例研究法，对老年人主动健康促进进行探索，检验理论研究在实践中的适用性。第四，通过文献研究、深度访谈和扎根理论等方法，分析影响因子的相互作用关系，并结合文献分析和访谈材料，采用因子分析等方法，对研究假设进行实证检验。第五，归纳总结研究结论及其现实意义，提出针对性对策建议与实践方案。

## **（二）研究方法**

### **1. 文献分析法**

研究利用中国知网、Web of Science、Science Direct 等中英文数据库，大范围搜集有关主动健康促进和终身学习等文献，分门别类进行文献梳理，为后续研究提供支持。

### **2. 案例分析法**

按照单案例要求，抽样选取湖南60 岁以上老年人作为案例对象，探索其主动健康促进行为，深入解读和剖析老年人主动健康促进的实践内容，以便透过典型案例更好地把握规律。

### **3. 扎根理论法**

拟对主动健康促进的 30 名老年人进行深度访谈，并采用扎根理论法将访谈进行质性分析，探索老年人主动健康促进的

前因变量，构建相应的理论框架，并提出研究命题。

#### **4. 调查访谈法**

通过分析老年人主动健康促进的既有文献，结合主动健康促进的研究情境，整理出访谈提纲，通过深度访谈获得一手资料，为后续研究提供素材；采用问卷调查法收集测量数据，为定量研究提供数据支持。

#### **5. 数理统计法**

研究采用 SPSS 软件、AMOS 软件等统计分析软件，运用因子分析等多种数理统计方法分析问卷调查数据，对检验量表进行信、效度分析，验证研究假设。

### **四、研究结论与目标完成情况**

课题通过理论建构、国际比较与实证分析，系统回应了终身学习与体育服务老年健康促进的交叉性问题，为政策制定提供了科学依据。

#### **（一）老年人主动健康促进的理论依据、当代内蕴、价值取向与现实基础**

通过整合社会学、健康教育学及社会福利政策理论，系统梳理了主动健康促进的理论框架，明确了其在健康老龄化和终身学习双重背景下的核心内涵。并基于湖南爱晚老年学校实践，验证了数字化学习与社区教育在老年健康促进中的基础性作用。

#### **（二）老年人终身学习（运动健康教育）与健康老龄化推进**

结合国际案例和国内实践，论证运动健康教育通过提升老年人健康素养、增强社会参与的双向作用。提出“学习一实

践—反馈”循环模型，强调终身学习需与健康行为干预相结合。

### **（三）中国老年人主动健康促进现状与困境透视**

基于吉尔伯特社会福利政策分析框架，对老年健康教育服务高质量供给的现实困境进行审视，发现分配基础普遍性不够、给付内容优质性不高、输送系统高效性不强和资金保障持续性不足等四大核心问题与现实困境。为此，要从推动均衡发展、提高服务质量、破除系统障碍、转变筹支方式等方面着手推进老年健康促进服务高质量供给。

### **（四）国外发达国家经验与启示**

为了解国际上关于老年人主动健康研究的现状，本文以Web Of Science 为数据来源，选取 2013-2023 年的 407 篇文献为样本数据，借助CiteSpace 软件进行关键词知识图谱和聚类分析。结果显示：国际上关于老年人主动健康研究的研究者、研究机构之间合作较为紧密，而我国在老年人主动健康研究方面与其他国家缺乏合作与交流。同时，生命质量、健康管理、患病率、初级护理、干预项目实施及影响等是研究热点，主要包括患病等特殊老年群体的主动健康研究、老年人主动健康促进的措施研究和老年人主动健康管理研究。建议：我国加强与他国研究机构的交流合作，从宏观、微观以及二者相结合的角度加大对老年人主动健康的研究力度，着重对心理健康与质量、老年评估等方向进行研究。

### **（五）推进策略与实践路径**

1) 提出“四维一体”策略框架。2) 从老年运动健康教

育、体育非遗文化赋能老年健康促进、体育促进健康老龄化的三个方面构建老年健康促进的实践路径。

**从老年运动健康教育视角提出实践路径：**要通过以多样化内容为核心、以多渠道揽才为基础、以具身性学习为抓手、以全过程评价为依据、以全方位支持为保障等举措，构建和完善老年运动健康教育课程体系、师资体系、教学体系、评价体系和支撑体系，促进老年运动健康教育有效开展。

**从体育非遗文化赋能老年健康促进的外部机遇与内在遵循，探索推进老年健康促进的实践路径。**研究认为：体育非遗文化在老年健康促进具有增强文化认同，传承文化遗产；增加身体活动，助力健康生活；促进社交互动，凸显娱乐价值；增强认知能力，改善生活质量；拓展生活空间，提振精气神；激活银发经济，重塑人口红利等多元价值，并提出解决老年健康促进有效需求的体育非遗适老化传承与发展路径，即一是加强政府的有效引导，推动“政社企家”的深度合作；二是推进体育非遗“适老化”改造，提升参与率和覆盖面；三是构建多元合理人才结构，助力老年健康促进；四是强力打造银发产业，助消费潜力为发展实力；五是拓展体育非遗适老空间，服务社区居家养老，以促进体育非遗赋能老年健康促进事业，从适老化的角度全面推动体育非遗传承与可持续发展，建设“健康老龄化”社会。

**从体育促进健康老龄化视角提出老年健康促进路径：**即完善相关制度保障，奠定坚实制度基础；强化社会力量支持，完善社会支撑体系；加强公共服务供给，全面巩固基础保障；促

进老年个体参与，有力提升参与成效。特别是体育作为一种自然、安全、经济又易于普及的助力手段，不仅有助于提升老年群体健康水平，营造良好的社会氛围，还有助于促进医疗减负与经济增长。在未来的实践中，不仅要完善相关制度保障以奠定坚实制度基础，强化社会力量支持以完善社会支撑体系，还要加强公共服务供给以全面巩固基础保障，促进老年个体参与以有力提升参与成效，从而开创老年体育事业新局面，加快实现健康老龄化。

## 六、成果与影响

### （一）各阶段成果与反响

研究成果已应用于湖南省爱晚老年学校，并发表于《北京体育大学学报》（CSSCI）《体育文化导刊》（CSSCI 扩）《高等继续教育学报》《继续教育》《体育科学研究》《体育科技文献通报》等核心期刊和湖南日报理论版。

1. 《适老化背景下体育非遗助力老年健康促进实践路径研究》北京体育大学学报，CSSCI 期刊，2024.11.

2. 《体育促进健康老龄化研究》体育文化导刊，CSSCI 扩展版期刊，2025.1.

3. 《老年运动健康教育：理论依据、现实基础与实践路径》湖南开放大学学报，2024,1.

4. 《老年健康教育服务高质量供给的困境与对策 —— 基于吉尔伯特社会福利政策分析框架》高等继续教育学报，2024.3.

5. 《基于 C i t e S p a c e 的国际老年人主动健康研

究可视化分析》体育科技文献通报，2024. 8.

6. 《终身学习背景下老年运动健康教育价值指向与实践路径》继续教育研究，2024. 10.

7. 《积极老龄化战略下体医养融合发展研究》辽宁体育科技，2024. 4.

8. 《论中国式现代化视域下体育强国建设》体育文化导刊，CSSCI扩展版期刊，2024. 3.

9. 《人工智能助力构建更高水平全民健身公共服务体系：价值、困境与路径》体育科学研究，2025. 1

10. 《推进老年教育撬动“银发”产业阶段成果》湖南日报理论版

11. 《做好六个统筹加快推进高等教育改革》湖南日报理论版

12. 《终身学习背景下老年人主动健康促进研究》研究报告研究

## **(二) 成果贡献与评价**

1. 理论贡献：构建了“终身学习—主动健康—健康老龄化”的联动模型，验证了吉尔伯特框架在分析健康服务供给中的适用性。

2. 实践发现：终身教育平台显著提升老年人健康知识获取效率，但需解决技术使用障碍。

3. 研究方法的科学性评价：通过政策文本、案例研究揭示制度设计的核心逻辑；运用CiteSpace 对国际文献进行聚类，识别研究热点与趋势；通过CiteSpace 可视化技术有效呈

现国际研究动态，弥补国内研究合作不足的短板；数据来源覆盖中英文核心数据库确保样本全面性。

### **（三）改进与完善**

未来的实践中，不仅要完善相关制度保障以奠定坚实制度基础，强化社会力量支持以完善社会支撑体系，还要加强公共服务供给以全面巩固基础保障，促进老年个体参与以有力提升参与成效，从而开创老年健康促进事业新局面，加快实现健康老龄化。

《终身学习背景下老年人主动健康促进研究》课题组

二〇二五年六月五日