附件一：

**“游学养”工作实施方案**

读万卷书、行万里路。知行合一才是最完美的学习组合。老年教育机构开展“游学养”活动，是顺应新时代老年教育发展之需，是课堂教学有效拓展和延伸，是拓宽办学渠道重要抓手，是实现学习养老、文化养老的重要载体。各老年教育机构通过科学、安全、有序组织开展“游学养”活动，让老年学员走出“小课堂”，走进“大自然”，感受祖国日新月异变化，抒发热爱祖国的美好情感。各老年教育机构结合自身实际，制定详细的实施方案。

**一、工作目标**

（一）深化学习内涵：超越传统课堂讲授，引导老年学员在探究、体验、实践中深度学习，激发学习兴趣和内在动力。

（二）丰富精神生活：通过文化熏陶、艺术实践、科学养生、社交互动，满足学员的精神文化需求，提升生活品质和幸福感。

 （三）拓展社会参与：鼓励学员将所学应用于生活实践、服务社区、传承文化，实现老有所为。

 （四）打造特色品牌：形成具有本校特色的“游学养”老年教育模式，提升学校吸引力和社会影响力。

**二、 核心理念**

以学员为中心：充分尊重学员的主体性、差异性需求和兴趣爱好。

体验式学习：强调在实践中学习，在体验中感悟。

身心共养：注重知识学习与身心健康同步发展。

知行合一：鼓励学习成果转化为生活智慧和社会贡献。

文化浸润：将中华优秀传统文化、红色文化、非遗文化、地域文化等融入教学与活动全过程。

**三、主要工作内容与措施**

慎重选择“游学养”基地，有序开展“游学养”教学实践活动。

**（一）“游”：目的性明确有的放矢**

 1.主题选择：结合红色传承、社会热点、历史文化、生活科学、兴趣爱好等。

2.线路设计：结合课程安排线路，或根据线路安排响应课程（如历史文化课对应博物馆、古迹；生态课对应公园、湿地；农业课对应生态农场等），避免走马观花。

 3.深度“游”：行前准备：布置预习任务，明确研究或观察重点；行中引导：配备专业导师或讲解员，引导观察、提问、记录（笔记、摄影、录音）；行后总结：组织分享会、撰写游记或感想、制作影集或视频，深化学习成果。

 **（二）“学”：多元化知识技能学习**

1. 优化课程体系： 融入“游学养”元素。 在传统课程（书画、声乐、舞蹈、摄影、手机应用、外语等）中增加探究环节（如分析名画技法、探究歌曲背景、研究舞蹈文化、调研手机安全）和养生保健知识链接（如运动课程强调科学热身拉伸、声乐课融入气息养生）；开设特色“游学养”课程。如“中医养生与食疗实践”“园艺疗法与社区绿化”“智能生活与安全防范研究”“家庭急救与健康管理”等。

2. 创新教学方法：互动研讨式。减少单向灌输，增加小组讨论、案例分析、经验分享等；任务驱动式。布置与生活实践紧密结合的小任务（如为家人设计营养餐单、用手机记录生活美好瞬间、为社区活动献计献策等）；体验实操式。增加动手操作环节（如养生操练习、手工艺品制作、烹饪实践、摄影采风）。

3. 利用信息技术：建设线上学习平台，提供课程回看、注重科教赋能和数字助力。分享学习资料、在线讨论区，方便学员巩固学习和交流。

**（三）“养”：身心滋养与生活品质提升**

1. 系统化养生保健模块

开设系列课程：中医基础、经络穴位、四季养生、老年营养学、心理健康（情绪管理、压力调适）、科学运动（太极拳、八段锦、健身操、柔力球等）。

定期健康讲座或咨询：邀请医疗、康复、心理专家开展讲座和义诊咨询。

建立健康档案：在学员配合基础上，建立基础健康监测（如血压）和记录，为课程设置和科学康养提供依据。

推广养生实践：课间安排养生操，鼓励学员规律作息、合理膳食、坚持锻炼。

2. 深化文化艺术滋养

艺术欣赏：组织音乐会、戏曲欣赏、书画展览观摩鉴赏。

文化传承：非遗体验（剪纸、陶艺、戏曲学唱）、传统节日主题活动（诗词吟诵、民俗体验）。

创作与实践：鼓励学员创作书画、诗词、摄影、手工作品，举办成果展演。

读书会或经典诵读：营造书香氛围，分享阅读心得。

3.促进社交互动与情感支持

营造温馨氛围：教师关爱学员，学员互助友爱；

组织联谊活动：班级茶话会、主题沙龙、生日会、校际交流。

搭建交流平台：线上社群、兴趣小组、志愿服务队，促进学员间情感联结。

关注心理健康：开设心理讲座、提供个性化咨询疏导和指导。

**四、实施步骤（示例）**

1. 启动阶段（X月-X月）：成立工作组，调研学员需求，制定详细方案，宣传动员。

2. 试点阶段（X月-X月）：选择1-2个重点课程或特色活动进行“游学养”融合试点，积累经验。

3. 全面推广阶段（X月起）：在试点基础上，优化方案，在全校范围内推广“游学养”理念和模式。

4. 深化提升阶段（持续）：持续开展活动，加强成果转化，打造品牌项目，进行年度总结评估与改进。

**五、预期成效**

1. 学员学习积极性、主动性、创造性显著增强，学习效果提升。

2. 学员身心健康状况普遍改善，养生保健意识和能力提高。

3. 学员精神文化生活更加丰富，幸福感、获得感、归属感提升。

4. 学员社会参与度提高，在社区服务、文化传承等方面发挥积极作用。

5. 学校办学特色更加鲜明，社会声誉和吸引力提升，成为区域老年教育标杆。

附件二：

**“游学养”保险方案**

**一、保险目的**

为保障老年大学学员在参加“游学养”活动期间的人身安全与健康权益，防范意外风险和突发疾病带来的经济负担，特制定本保险方案，确保每位学员出行无忧、学习安心、养生舒心。

**二、适用范围**

在“游学养”活动起止时间范围内，所有参加“游学养”活动的老年学员、工作人员，购买“游学养”活动相关保险。

**三、投保方式**

统一投保：由老年大学（学校）统一组织购买团体“游学养”相关保险。

自愿参保：学员可选择是否参与学校统一保险，未参保者需签署《免责声明》。

**四、注意事项**

1.在活动中因疏忽或过失造成第三者人身伤害或财产损失，或在博物馆等场所碰坏展品等，均不在保险范围内。

2.明文禁止如攀岩、漂流、滑雪等高危运动，均不在保险范围内。

3.非活动时段发生的事故、意外事件等一律不在保险范围内。

**五、附则**

本保险方案由老年大学“游学养”项目组负责解释，自发布之日起执行。所有参加活动的学员均视为已阅读并同意本保险方案相关内容。

附件三：

**老年大学“游学养”活动安全服务保障承诺书**

尊敬的各位学员及家属：

为保障本次“游学养”活动安全、顺利、圆满进行，切实维护各位老年学员的身心健康与合法权益，XX老年大学特郑重作出以下安全服务保障承诺：

**一、组织领导与责任落实**

（一）健全机制。学校成立活动安全领导小组，明确主办方、服务方及随队工作人员的安全职责，建立高效畅通的指挥协调机制。

（二）制定预案。制定详细、可行的《“游学养”活动安全应急预案》，涵盖交通、住宿、饮食、医疗、活动、自然灾害、突发事件等各方面，并进行必要演练。

 （三）责任到人。配备充足、责任心强的随队工作人员（包括老年大学工作人员、随队医护人员、导游或领队等），明确分工，责任到人并实行分组管理，确保每位学员得到有效关注。

**二、交通安全保障**

（一）合规用车。选用具有合法营运资质、车况优良、保险齐全的正规运输公司车辆及经验丰富的驾驶员。

 （二）安全驾驶。要求驾驶员严格遵守交通法规，杜绝疲劳驾驶、超速行驶等行为。长途行程合理安排途中休息。

（三）全程提醒。上下车时专人引导、搀扶，提醒学员系好安全带，行车途中进行必要的安全提示和检查。确保车门、车窗使用安全。

（四）其他交通工具，均遵守相关规定。

**三、住宿安全保障**

（一）资质可靠。选择消防、卫生、安全设施完备且通过相关部门验收合格的酒店或“游学养”场所。

（二）适老环境。优先选择无障碍设施完善、房间防滑措施到位、紧急呼叫系统有效的住宿地点。

（三）巡查管理。随队工作人员定时查房，及时关注学员起居情况，特别是高龄或身体状况特殊的学员。提醒学员注意用电、用水、用火安全及保管好个人财物。确保消防通道畅通。

**四、饮食安全保障**

 （一）卫生达标。安排在卫生许可证照齐全、信誉良好的餐厅用餐，确保食材新鲜、来源可溯、加工过程规范。

（二）适老营养。根据老年学员特点，提供营养均衡、清淡易消化、适合老年人口味的餐饮，尊重特殊饮食需求（提前报备）。

（三）饮水安全。提供充足、安全的饮用水（瓶装水或经过滤的直饮水）。

**五、活动过程安全保障**

 （一）风险评估：对“游学养”活动场地（景区、展馆、田间、康养场所等）进行安全评估，避开高风险区域或不适宜老年人的项目。

 （二）行程合理。科学安排活动节奏和强度，劳逸结合，保证充足休息时间。避免长时间步行或剧烈活动。

（三）全程陪护。在参观、体验、互动等环节，随队工作人员全程陪同，加强看护，及时提醒注意台阶、湿滑路面、拥挤人群等潜在风险。

（四）健康监测。随队医护人员（急救员）携带常用药品和急救设备，密切关注学员身体状况，尤其是有慢性病史的学员，及时处理突发不适。

（五）防走失措施。为学员配备统一标识（如胸牌、帽子），告知紧急联系电话。在自由活动时间明确集合时间和地点，强调纪律。

（六）天气应对。密切关注天气变化，做好防暑降温、防寒保暖、防雨防滑等措施准备，必要时调整行程。

**六、医疗保障与应急响应**

（一）随队医疗。配备至少一名具备急救资质的随队医护人员或指定具备急救能力的专人，携带常用急救药品、设备和老年人常用药。

 （二）紧急联络。建立基地（活动地）附近医疗机构的应急联络机制，确保突发疾病或意外伤害时能快速送医。

 （三）信息畅通。确保工作人员通讯工具24小时畅通，及时上报和处理各类突发事件。

 （四）保险覆盖。为所有参与学员和工作人员购买涵盖意外伤害、突发疾病、医疗救援等责任的综合性“游学养”人身意外保险。

**七、沟通告知与家属联络**

 （一）行前说明。活动前召开说明会，向学员及家属详细讲解行程安排、注意事项、安全要求及应急预案。

 （二）健康告知。根据相关法律法规要求，学员必须如实填写《健康信息登记表》，学员及家属签署《安全告知书》《免责声明》等相关文件。

 （三）动态沟通。活动期间，通过微信群等方式，定期向学员家属通报活动进展和安全情况。

 （四）紧急联络。提供活动期间24小时紧急联系人及电话给学员家属。

**八、服务品质保障**

 （一）专业服务。服务人员（领队、“游学养”导师、随队医护人员等）尊重老年学员，态度热情、耐心细致，提供符合“游学养”要求的服务。

 （二）投诉渠道。设立畅通的投诉反馈渠道，及时响应并处理学员的合理诉求。

我们承诺：将始终把学员的生命安全和身体健康放在首位，以最高的标准、最严的要求、最实的措施，全力以赴做好本次“游学养”活动的各项安全服务保障工作。请广大学员放心参与，请各位家属安心支持！

主办单位：XX老年大学 (盖章)

负责人签字：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

服务提供方：[服务公司全称] (盖章)

负责人签字：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

附件四：

**老年大学“游学养”学员承诺书**

 老年大学：

本人自觉遵守国家法律法规，自觉遵守老年大学“游学养”相关规定。为确保本人在参加“游学养”活动中的人身安全与身心健康，维护集体活动的良好秩序，按照对自己负责、对他人负责、对学校负责的原则，本人自愿参加学校组织的“游学养”教学活动。根据相关规定和要求，我自愿作出如下承诺：

一、如实报告本人身体健康状况。若有慢性疾病（如高血压、心脏病、糖尿病等）或身体不适症状，我将在报名时主动向学校如实申报。如因隐瞒病情造成意外后果，一切责任均由本人自行承担。

二、我将严格遵守老年大学“游学养”活动的各项安排和管理制度，服从带队老师、辅导员、导游等相关人员的管理和调度。

三、活动期间不擅自离队、不单独行动。如有特殊情况提前报备并获得批准。

四、遵守“游学养”活动所有场所的公共秩序，注意人身安全，避免危险行为（如攀爬高处、靠近水边、随意采摘植物等），文明出行，尊重他人，爱护环境。

五、活动期间保管好个人财物，贵重物品自行投保。

六、提供真实、有效的紧急联系人信息，并保持手机畅通，便于学校与家属及时沟通。

七、若在活动期间身体或心理出现异常情况，及时向带队老师报告。

八、我清楚了解“游学养”活动属于非强制性项目，系自愿报名参加。

九、我理解活动中可能存在一定的不可预见风险（如天气变化、交通延误、轻微摔伤等），愿意自行承担相关风险。

十、学校已组织每位学员统一购买“游学养”意外险，我将配合完成相关手续。

**本人已仔细阅读并充分理解本承诺书内容，承诺自觉遵守各项条款。若违反相关规定，造成不良后果，愿承担所有责任。**

承诺人签名： 联系电话： 承诺人身份证号：
紧急联系人： 关系及电话：

2025年 月 日