

黑龙江省教育厅

关于开展征集银龄课程资源的工作通知

各市（地）教育局，各普通高等学校、职业学校，各开放大学（学院）：

为深入贯彻落实省教育厅《黑龙江省银龄课程提升行动实施意见》的通知要求，开展征集 2026 年优质数字化适老共享课程的工作。现将有关事项通知如下：

一、工作目标

围绕“文化传承，数字素养，健康生活，艺术审美”4 大模块，建设 200 门优质数字化适老共享课程资源，以数字赋能学习型社会建设，为全省老年人提供更加便捷、优质、适老的学习资源。

二、征集对象

全省普通高等学校、职业学校、老年教育机构（含老年大学）、社区教育学校、各开放大学（学院）。

三、具体要求

（一）课程分类

1. 文化传承类

聚焦中华优秀传统文化传承，涵盖中国古代文学经典赏析、民俗文化、非物质文化遗产技艺、中华礼仪文化、红色记忆、地方戏曲等。旨在传承中华优秀传统文化，增强文化认同与文化自信。

2. 数字素养类

聚焦老年人所需的数字技能，涵盖常用社交与支付 APP 操作技巧、人工智能工具使用（如 DeepSeek、豆包等 AI 工具使用）、智慧医疗与在线问诊、线上政务服务平台使用、短视频创作与分享、防范新型网络诈骗与隐私保护、智能手机基础操作等。旨在帮助老年人跨越“数字鸿沟”，提升数字生活素养。

3. 健康生活类

聚焦老年常见病防治、合理膳食与营养、科学运动健身（如太极拳、八段锦、广场舞）、心理健康调适、中医养生、急救知识、合理用药、智能化健康监测工具使用等。帮助老年人提升主动健康能力，乐享健康生活。

4. 艺术审美类

聚焦绘画（国画、水彩、素描等）、书法、音乐欣赏与学唱、舞蹈、摄影、手工创意制作（编织、陶艺等）、服饰搭配、生活美学等。丰富精神文化生活，提升艺术修养和审美情趣。

（二）内容要求

课程内容必须严格规范、表达准确。课程内容需注意版权隐患（如图片的使用、视频片段的引用、影视作品等），无任何违法、违规内容。

规范性：每门课程须聚焦一个明确的主题，具备完整的教学设计。每门课程至少包含5个微课（鼓励制作10个以上微课，以参加教育部课程征集），每个微课时长一般为5-7分钟，内容较多时可适当延长但不超过15分钟。每个微课聚焦一个知识点，知识脉络清晰完整，杜绝拼凑式课程。

新颖性：申报课程须为近两年内新建的课程资源，且课程内容不能与往年申报的内容重复。

适用性：课程设计需充分考虑老年人的认知特点和学习习惯，具有明确的教学意义和实用性，重点突出，注重案例教学与实操指导。具备可推广性和复用价值。

（三）技术要求

技术要求详见附件1《银龄课程资源参考技术标准》。

（四）版权要求

申报课程须为公益属性，无任何版权纠纷。申报单位或个人须提供版权说明（见附件4），确保课程中所使用的图片、视频片段、音乐、影视作品等素材均已解决版权问题，或为原创、无版权风险的内容。

（五）数量要求

各高校（含高职）原则上不少于推荐5门课程，各中等职业学校、各级开放大学、老年教育机构原则上不少于推荐2门课程。

四、活动组织

以市（地）教育行政部门和各高校（含省属中职）为单位，组织开展本校的课程资源遴选推荐工作。组织专家对课程进行审核，确保知识和技能的准确性，无侵犯他人知识产权内容。同时，对拟推荐课程资源进行政策性审查，确保依法合规。课程版权归属由学校与授课人商定。

五、报送要求

请于2026年5月6日前，以各市（地）教育行政部门、高校及省属中职学校为单位将以下材料分类报送，逾期不予受理。

1. 电子版材料：将本单位审核通过的《黑龙江省2026年银龄课程资源报送表》（附件2）、《XXX单位2026年银龄课程资源汇总表》（附件3）及《版权说明》（附件4）的Word版及盖章扫描PDF版，发送至指定邮箱：hljcedu@163.com，邮件主题统一命名为“单位名称+2026年银龄课程资源”。

2. 纸质版材料与课程资源：将加盖公章的《黑龙江省2026年银龄课程资源报送表》（附件2）、《XXX单位2026年银龄课程资源汇总表》（附件3）及《版权说明》（附件4）纸质版各一份，以及审核通过的课程资源（存储于U盘或光盘，按汇总表顺序编号），一同邮寄至：哈尔滨市南岗区和兴三道街83号 杜佳航（收），联系电话：15645660202。

六、评审与公示

省教育厅组织专家对课程进行综合评定，重点考察课程的政治性、教学性、适老性、技术性、规范性和创新性。评审结果经省教育厅审核后，对拟通过的优秀课程资源名单进行公示。公示无异议后，省教育厅正式公布结果名单。终审通过的课程将分批推荐上线至黑龙江社区教育网、国家相关终身教育平台及新媒体矩阵展示，面向全省城乡社区和老年人群体开放共享。

- 附件：
1. 银龄课程资源参考技术标准
 2. 银龄课程资源报送表
 3. 银龄课程资源汇总表
 4. 版权说明



附件 1

银龄课程资源参考技术标准

1. 视频文件要求：采用视频或动画形式呈现，避免纯音频课程。需使用专业设备拍摄，至少一个固定机位，画面清晰稳定，无抖动、曝光、黑屏等问题。若需展示软件截屏，须保证内容清晰。每门课程至少包含 5 个微课（鼓励包含 10 个以上微课，可参加教育部课程征集工作），每个微课聚焦一个知识点，知识脉络清晰完整，杜绝拼凑式课程。每个微课时长一般为 5-7 分钟，内容较多时可适当延长但不超过 15 分钟。MP4 格式，视频编码：H.264，音频编码方式 aac，分辨率：1920*1080P，帧率：25，码率 3M 以内。需配有完整文字字幕（简体中文）、重点信息提示、引导式花字等基础包装，课程音量适中，无需过度特效包装，避免错别字。

2. 片头片尾：片头应包括课程名称、主讲教师姓名、专业职务、学校信息（学校名称、LOGO）等；片尾根据具体情况添加信息（学校相关信息或 XXXLOGO）。课程视频如无特殊情况，必须添加字幕。

3. 课程内容需经推荐学校政审通过，并支持最新版本的火狐、谷歌、IE 等主流浏览器的在线播放。

附件 2

黑龙江省 2026 年银龄课程资源报送表

课程名称				所在单位		本人照片
负责人姓名		性别		出生年月		
政治面貌		学历		学位		
毕业院校及专业				电话		
其他成员基本信息 (最多 2 人)						
姓名	职务	学历	专业	单位	联系电话	
如没有可不填						
个人简介 (100 字以内)						
课程简介 (100 字以内)						
本人所在单位意见						
	(盖章) 年 月 日					

附件 3

2026 年银龄课程资源汇总表

上报单位（盖章）：

联系人：

联系电话：

序号	推荐单位	课程名称	课程集数	负责教师	联系电话
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

注：请按推荐顺序填写登记表；可根据需要增加表格行数；只填写课程名称即可，微课名称无需填写。

附件 4

版权说明

负责人承诺：

自愿参与黑龙江省教育厅 2026 年银龄课程的征集工作。推荐的课程资源知识科学准确，无危害国家安全、涉密及其他不适宜网络公开传播的内容，无侵犯他人知识产权内容。同意活动组织方、协办方在黑龙江社区教育网等行动相关的互联网平台和媒体进行发布共享和宣传。

负责人签名（单位盖章）：

年 月 日