

全国老年服务与管理类专业
规划教材

NATIONAL PLANNED TEXTBOOK
FOR ELDERLY SERVICE AND
MANAGEMENT

**Music Game
Design** 
for the Elderly

老年音乐 游戏 设计

主 编 何 静
Chief Editor He Jing

史金玉
Shi Jinyu

副主编 刘君沙
Deputy Editor Liu Junsha

傅微雯
Fu Weiwen

江鑫越
Jiang Xinyue



天津大学出版社

TIANJIN UNIVERSITY PRESS

项目一 游戏艺术理论和音乐游戏理论 / 001

任务一 了解音乐游戏的历史 / 001

任务二 了解游戏艺术理论 / 009

任务三 掌握老年音乐活动与游戏的关系 / 015

项目二 音乐心理学认知 / 021

任务一 了解音乐的生理机制 / 021

任务二 了解音乐的心理机制 / 029

任务三 掌握音乐与老年健康的关系 / 037

项目三 老年音乐游戏的设计和开发 / 049

任务一 掌握老年音乐游戏设计的类型 / 049

任务二 掌握老年音乐游戏设计的工具 / 065

任务三 掌握老年音乐游戏设计的流程 / 073

任务四 掌握老年音乐游戏设计的方法 / 085

任务五 掌握老年音乐游戏开发的技巧 / 093

项目四 老年音乐游戏设计案例和实操 / 105

任务一 自理老人音乐游戏设计案例和实操 / 105

任务二 半失能老人音乐游戏设计案例和实操 / 121

任务三 失能老人音乐游戏设计案例和实操 / 135

任务四 失智老人音乐游戏设计案例和实操 / 151

参考文献 / 191



项目一 游戏艺术理论和音乐游戏理论

任务一 了解音乐游戏的历史

知识详解

一、音乐的起源

人类社会音乐的起源可以追溯到非常古老的洪荒时代。人类在还没有产生语言时，就已经知道利用声音的高低、强弱等来表达自己的意思和感情了。随着人类劳动的发展，逐渐产生了统一劳动节奏的号子和相互之间传递信息的呼喊，这便是原始的音乐雏形；人们在庆贺收获和分享劳动成果时，往往敲打石器、木器以表达喜悦、欢乐之情，这便是原始的乐器雏形。

在古希腊时期早期，就有学者对音乐的起源进行了有关的探索。如柏拉图在《理想国》法律篇中指出“音乐是（模仿）善或恶的灵魂”。亚里士多德在《诗学》中指出“艺术起源于模仿”。他又在《政治学》中写道：“音乐的节奏和旋律反映了性格的真相——愤怒与温顺的形象、勇敢与隐忍的形象以及相反的形象……这些形象在音乐中表现得最逼真。”这种“模仿说”在我国古代也有相似的论述，如《吕氏春秋·古乐》中记载“质乃效山林溪谷之音以歌”，即尧帝命令质作乐曲，于是质就模仿山林溪谷的声音制作歌曲；“听凤凰之鸣，以别十二律”，即根据鸟的鸣声规定音高标准等。“模仿说”在音乐的起源这一命题的探讨中具有巨大影响。

有关音乐的起源，也有其起源于劳动的命题，即强调在劳动和舞蹈中身体动作的节奏为音乐的起源（即“劳动说”），如磨坊工人歌、纺织工人歌、船工歌等。持这一观点的有外国学者沃拉斯切克和 K. 毕歇尔等人。在我国古代也有相似的说法，如《淮南子·道应训》中记载“今夫举大木者，前呼‘邪许’，后亦应之。此举重劝力之歌



也”。这就是早期劳动号子的记录。

后来，又兴起了一种“巫术说”，这一学说由英国著名美学家爱德华·泰勒提出。我国也有相似的说法，如《吕氏春秋·古乐》中记载“以来阴气，以定群生”，即赋予音乐一种神秘感，把音乐视为人与神之间沟通的工具。

之后的理论更多，如瑞士精神病理学家、融恩心理学创始人融恩认为艺术起源于早期的集体意识等。

总的来说，关于音乐起源的学说主要有“模仿说”“劳动说”“巫术说”等。如果将这些论断与人的需求层次加以对应，便会发现无论音乐的起源归于什么，都是心理需求的一部分，都是心理能量的来源。

二、音乐的游戏内涵

游戏在很大程度上属于美学领域，我们可以用紧张、相持、平衡、冲突、突变、化解、解决之类的词语表达游戏要素，这些词语大多数属于描述美学术语。游戏具有我们从事物中所能觉察到的最高品质：节奏与和谐。从游戏（play）一词的语义来看，其具体是指快速运动、姿势、手抓、拍手、演奏乐器以及各种身体运动，阿拉伯语和日耳曼语族早在中世纪就用“游戏”一词表示乐器演奏技艺。

音乐既是一种能够激发情感的神圣力量，又是一种游戏，音乐创作一开始就具有游戏固有的所有形式特征，在严格的时空界限内开始、结束，可以重复，以秩序、韵律、变奏为主，遵循自愿接受但又有绝对约束力的规则，以自身为目的，伴有紧张感、喜悦感，并让人意识到它不同于平常生活。

三、音乐的游戏特征和发展

东汉的徐干在《中论·治学》中指出：“志者，学之师也。”意志可以调节人从事活动的的能力，在音乐活动中产生的意志称为音乐意志，它贯穿音乐活动的始终，在音乐创作、音乐表演和音乐欣赏等活动中都不同程度、不同方式地发挥着作用。音乐一旦响起，会在音高、节奏、速度等方面产生多种多样的运动，这些运动在心理上会引起同步同态的反应——音乐激发了人的内心力量，然而力量一旦被激发就必然需要被疏导。

此时音乐就是一种游戏，乐音的运动可以引起内心的运动，运动着的心理就具有一种“心理能力”，或称为“心理力量”。但音乐作品的运动规律需要符合引发的心理运动，如秩序感的满足、平衡感的满足、惯性心理的保持、变化心理的需要，总之必

须符合期待与释放的心理过程。此时音乐就具有游戏的功能，给予人的内心一股力量，这股力量不断地变化，直到乐曲结束而消亡。

四、音乐游戏研究的发展

（一）奥尔夫音乐教育的起源和特征

奥尔夫音乐教育是当今世界三大音乐教育体系之一，是德国著名音乐大师卡尔·奥尔夫于1924年创立的音乐教育思想，其赋予了音乐教育全新的观念和方法。该教育理论的中心是奥尔夫音乐教学法，基本理念在于从音乐的本源和本质出发，“诉诸感性，回归人本”。奥尔夫指出，即兴是最古老、最自然的音乐表现形式，是情感表露的最直接的形式。

奥尔夫音乐教学融合了动作、语言、歌唱、欣赏、演奏、创作和表演等元素，以音乐游戏为纽带将各种艺术表演形式连接起来。奥尔夫认为，表达思想和情绪是人类的本能，人们通过语言、歌唱（含乐器演奏）、舞蹈等形式自然地流露感情，自古如此。音乐教育的首要任务就是不断地启发和提升这种本能的表现力，并不考评表现得好不好。

而传统的音乐教育却不是这样的，我们的课程往往把学习歌唱和乐理以及相关的音乐技巧和能力作为美育的手段和目标，目光集中在如何学得好上。其实不管是儿童的音乐学习还是老年的音乐课堂，本能地唱、奏、舞蹈并不是很难，甚至可以表现出一定的水平。因为出于本能的唱、奏、舞蹈是符合人的天性的，在这个过程中，不会有担心因学不会而挨训或丢面子的精神负担，因而都会得到不同程度的满足感。这种自然流露的形式还有助于即兴发挥的创造力的萌发。这种创造力萌发和得到激励造就了人们学习各种音乐技巧和能力的最佳状态，音乐老师在这样的教学过程中必然成为音乐学习者的引导者、诱导者和参与者。愉悦身心、学习艺术，二者相得益彰，这正是奥尔夫教学法的重要特点之一。

（二）音乐游戏介入老年照护的研究

对音乐治疗和老年人关系的研究关注的大都是团体活动并且大体上用于提高老年人的社会交往与沟通能力，同时相应地减少孤立与退缩的问题，鼓励参与者与他人有目的地沟通交流，辅助情感与思想的表达与沟通，刺激认知过程，从而提高老年人解决问题的能力。其目标还可以集中在感觉和肌肉刺激以及粗大运动和精细运动技能的发展上。



国外的音乐治疗师为许多老年人进行音乐治疗后发现，音乐治疗在团体治疗中是一个很有用的工具，它能够提高沟通交流、关注他人、歌唱、演奏乐器以及就座行为的水平。游走行为、困惑和焦躁是住在老年公寓或者患阿尔茨海默病的老年人的常见问题。一位音乐治疗师曾经对一位 81 岁的老妇人进行唱歌的测试，目的是看唱歌能否帮助她保持就座行为。20 分钟的唱歌活动过后，治疗师又给那位老妇人读书听，以对比其注意力水平。结果发现，音乐治疗和听书都让老妇人的游走行为减少了，而她在音乐治疗时段中保持在座位上的时间是听书时段的 2 倍多（分别为 214.3 分钟、99.1 分钟），并且相较于在听书时段中不连贯地、偶尔地保持就座状态，她在音乐治疗时段中保持在座位上的时间更加连续。对于有焦躁行为的老年女性，个体音乐治疗看上去有很显著的镇静作用。在减少重复性行为方面，音乐活动能够减少破坏性的发声行为。

还有研究发现，在一个阿尔茨海默病病区中，30 位老人（年龄从 60 岁到 91 岁）被随机分到了音乐组和听书组，并且受到一对一的关注（这些老人都存在游走行为）。结果发现，接受音乐治疗的老人保持在座位上的时间比听书组的老人更长。

老年人群体的一个中心问题就是独立性与自尊的丧失。有学者介绍了一所养老院的音乐治疗计划是为了帮助老年人重建自我意识。首先根据功能水平对 380 位老人进行区分，从能够正常生活的老人到需要全面护理的老人，音乐治疗计划根据老人的能力和需要进行调整。随着音乐行进与跳舞可帮助一些老人正常行走，对于那些不能行走的老人，跟着音乐踢腿和跺脚能够促进血液循环，并且能够增强忍耐力和力量。一起唱歌的环节则被用于鼓励回忆往事和提高社会交往能力。实践研究证明，在社会行为方面，老人的很多行为都可以通过团体音乐治疗得到改善。参与性要素看起来对沟通交流是很有用的，使老人有意愿去参与其实就是音乐治疗的一个核心。

音乐治疗也常常关注回忆歌曲和语言。对 10 位被诊断为疑似阿尔茨海默病的患者的研究发现，他们能够回忆起的歌曲中的歌词比语言中的词语、信息要多很多。虽然比起新歌，熟悉的老歌会被回忆得更准确一些，但是大部分患者会在治疗师唱的时候试图跟唱、哼唱或者打拍子。与所选择歌曲的熟悉度相比，拍子、每个词的长度、词的总数等因素与歌曲回忆更加相关。

在一个更进一步的研究中，研究者研究了三种不同的治疗方法对 12 位居住在疗养院的女性阿尔茨海默病患者的认知功能的作用。这三种治疗方法为音乐提示回忆、语言提示回忆和只有音乐。认知功能的改变是通过治疗前后获得的简易精神状态检查量表的分数的改变来评估的。总分以及定向力、注意力、语言这几部分

的分数会被拿来作比较。结果发现，用音乐做提示与用语言做提示来回忆这两种方法都明显地提高了语言部分的分数，而在只有音乐条件下，总分显著。

也有学者建议在老年护理中运用音乐治疗，因为它可以降低个体患者所需要的镇静剂的处方剂量，减少医院对安眠药的使用，从整体上促进康复。音乐治疗应该基于一定的治疗目标：增强互动和协作的社会目标、提升情绪与强化自我表达的心理目标、刺激语言与建构心理过程的智力目标，以及将感觉刺激与运动整合的生理目标。有关个体的刺激、提高社会活动的参与度、确定特别的个体行为目标以及强调特殊记忆功能的维持等目标曾在许多音乐治疗文献中被阐述。也有研究认为，行为的干预应该瞄准护理机构中的老年人存在的更普遍的行为问题（例如，定向障碍，在社会活动中与年龄相关的改变，还有睡眠障碍）。一项在两所疗养院中进行音乐治疗的研究发现，与没有音乐治疗的控制组相比，有音乐活动介入的实验组的生活满意度与自我意识有了显著的提高。

任务导入

小李是某养老服务中心的一名社工，负责带领机构中的老人开展音乐活动，常规的音乐活动就是教老人唱歌。如果你是小李，你会如何运用在本任务中所学的知识搜集适合所在机构的老年音乐游戏相关资料？

任务分析

要搜集老年音乐游戏的相关资料，首先要分析音乐作为游戏的功能，然后分析音乐活动除了唱歌还有哪些形式，不同的形式对老年照护有哪些不同的功能，最后分析不同老人的需求以及不同老人对音乐游戏活动的需求。

梳理了任务的分析思路后，就需要对需分析的内容进行整理和汇总，通过维普、中国知网、各大文字和视频资源网站搜集与老年音乐游戏相关的研究成果和实务经验，同时结合机构老年人的现状评估和需求评估明确活动目标。

任务实施

一、操作流程图

操作流程见图 1.1。

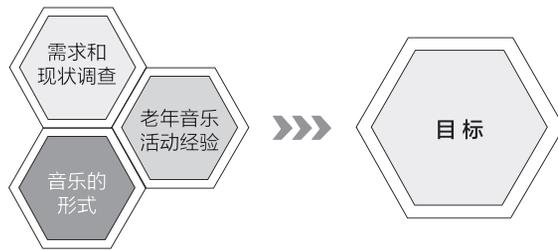


图 1.1 操作流程

二、操作注意事项

- (1) 分析老年服务的需求和现状时注意选择标准的量表和按照评估流程进行。
- (2) 搜集音乐形式的资料时注意科学性和多样性。
- (3) 查阅老年音乐活动经验时尽量注意地区差异和个性化差异设计。

任务工单

音乐游戏搜集任务工单见表 1.1。

表 1.1 音乐游戏搜集任务工单

任务名称	音乐游戏搜集	学 时		培训对象	
学生姓名		联系电话		任务成绩	
任务设备		操作时间		操作地点	
任务目的	1. 了解不同音乐游戏的分类 2. 了解不同种类音乐游戏的功能和作用 3. 分析不同种类的音乐游戏的运用场景				
任务实施	准 备				
	实施流程				
	实施总结				
	实施评价				
教师评价					



思考实践

1. 选择一首你喜欢的流行音乐，仔细分析音乐的音高、节奏、速度等方面发生的变化，思考这些变化在你心里引起的同步同态的反应，比如这首音乐引发了你的哪些内心力量，引发的这些力量目前对你有哪些影响。

2. 选择一首《经典咏流传》里面的歌曲，如《岳阳楼记》（出自宋代范仲淹的《岳阳楼记》），结合诗词的内涵和音乐的音高、节奏、速度，写出音乐带给你的感受并画出代表你的感受的画面。

任务二 了解游戏艺术理论

知识详解

一、康德的游戏艺术理论

康德是近代西方思想史上较早谈论游戏并从游戏论的角度分析艺术现象的理论家，他在对艺术和手工艺进行比较时论及了游戏问题：“艺术有别于手工艺，艺术是自由的，手工艺也可以叫作挣报酬的艺术。”他还进一步指出：“以愉快的情感为直接意图”的艺术是自由的，而“以获得报酬为目的”的艺术则是不自由的，对于自由的艺术我们把它看作游戏，对于不自由的艺术我们把它看作劳动。

在康德看来，艺术的本质是自由的活动，游戏的本质也是自由的活动，因此，二者在本质上是相通的。正因为如此，康德把“音乐和‘颜色艺术’”列入所谓“感觉游戏的艺术”。音乐艺术在接受者的意识中是表现为美的听觉艺术还是舒适的听觉艺术，要看接受者在听音乐时是否动用了想象力和知性能力将所听到的各种声音组织成一个有形式的整体。游戏作为自由活动是纯粹的，它可以给人带来多种感觉上的满足。满足感仿佛总是人的整个生命得以发展的一种感觉，因而也是身体舒畅或健康的感觉。各种感觉常在变化的自由游戏经常是满足感的来源，因而它产生了健康的感觉。

二、席勒的游戏艺术理论

席勒继承和传播了康德的哲学，与此同时席勒的游戏艺术理论又发展了康德的思想。假如说康德只是在讨论艺术和美学问题时顺带讨论了游戏问题，那么席勒则正式把游戏作为一个重大的哲学问题进行了深入的剖析，他著名的《审美教育书简》一书用了大量的篇幅来专门讨论游戏问题，提出了很有特色而且影响很大的两种音乐艺术理论，并申明了他对美和艺术的看法大多是以康德的原则为依据的，所以席勒提出的“游戏说”实际上是对康德的艺术自由本质在起源方面的具体演绎。

艺术作为游戏对人具有美的净化作用。“在人的一切状态中，正是游戏而且只有游戏使人成为完全的人，使人的双重天性一下子发挥出来。”“如果一个人在为满足他的游戏冲动而走的路上去寻求他的美的理想，那是绝不会错的。”说到底，只有当人是完



全意义上的人时，他才游戏；只有当人游戏时，他才是完全的人。席勒认为，艺术的目的与功能应该是轻松的娱乐与严肃的认识和教育的统一，即“寓教于乐”。游戏是自由活动，“审美的游戏”是因感性与理性的和谐而具有“审美自由”的活动。审美游戏冲动在它最初的试探中几乎感觉不出来，因为感性冲动以其我行我素的习性和粗野的欲求不断地进行干预。当形式从外部，即通过人的住所、家庭工具、服装逐渐接近人的时候，形式也终于开始占有人本身，起初只是改变人的外表，最后也改变人的内心。为了取乐而做的没有规则的跳跃变成舞蹈，没有一定姿势的手势变成优美和谐的哑语，为表现感受的混乱的声音进一步发展，开始有了节拍，转变为歌声。

三、游戏精神的内涵

游戏精神是指在游戏艺术理论的发展过程中表现出来的一种自由的精神，一种超功利的精神，一种愉悦快乐的精神，一种富有创新的精神，一种平等合作的精神以及一种积极表现、主动参与的精神。其主要特征有：自由性；超功利性；愉悦快乐性；富有创新性；平等合作性；积极表现和主动参与性。

伽达默尔是近代以来以谈论游戏和主张艺术游戏理论著称的西方哲学家之一，也是在这方面社会影响最大的极少数哲学家之一。伽达默尔认为，游戏是人及其活动的存在方式，游戏具有以下几个方面的内在精神。

首先，表现为游戏的轻松愉快性与严肃性。伽达默尔在论述游戏的性质时说：“游戏的轻松性在主观上表现为感受到了解脱，当然这种轻松性不是实际上的缺乏紧张性，而只是现象学上的缺乏紧张感。”他还说：“游戏的真正本质在于使游戏的人摆脱那种他在追求目的的过程中所发现的紧张状态。”游戏常常令人轻松愉快，同时它与严肃也并不是对立的。非但不对立，按照伽达默尔的观点，恰恰正是游戏中的严肃才使得游戏完整，游戏也就因此成了音乐教学中值得研究的一种重要教学方式。

其次，表现为游戏的对话性和参与性。游戏者全身心沉浸于游戏中，相互敞开又相互接纳，从而不断实现视域的融合和精神的拓展，这就是“对话性”。“对话”使游戏者不断从一种可能性走向新的可能性，在“往返重复”中不断更新自己，这正是伽达默尔所强调的游戏的特有精神。同时，伽达默尔认为，参与是交流的基础，游戏是由游戏者和观赏者组成的整体。事实上，最真实地感受游戏，并且游戏对之正确表现自己所意味的，乃是那种并不参与游戏而只是观赏游戏的人。在观赏者那里，游戏好像提升了它的理想性。音乐艺术的一切实践活动都必须依赖于视、听、唱、奏等，也就是说感受与鉴赏是首要的事情，音乐艺术必须以聆听为先导，在对话性和参与性中

训练与培养音乐感知能力，发展音乐思维。

最后，表现为游戏的自为性、自我表现性与创新性。伽达默尔认为：“游戏的存在方式就是自我表现，自我表现乃是自然的、普遍的存在状态。”“游戏并不为某人而表现，也就是说它并不指向观众。”伽达默尔在这里指出，游戏是一种自我表现性的活动，同时指出游戏富有创新性，具体表现在游戏者和游戏过程两个方面。游戏者在游戏中首先进行充分的自我表现，包括自身的感知觉、智力，对游戏的冲动等，然后实现自我超越、创新，来弥补自己经验上的不足，更新原有的经验。游戏过程的创新是指游戏有一个开放的秩序结构，游戏一直在它自身的秩序结构里不断往返重复，不断更新自身。

任务导入

小王是某养老机构的一名专职社工，负责设计老年小组活动的暖身游戏。如果你是小王，你会如何运用在本任务中所学的游戏艺术理论设计适合老年人的暖身游戏环节？

任务分析

要进行老年暖身游戏的设计，首先要明确游戏的目的，根据小组的服务目标进行游戏的设计和选择，同时要结合老年人的生理、心理和社会特征考虑游戏的可行性、趣味性，在游戏环节的设计上要讲究艺术性和创新性，深入理解游戏精神。

任务实施

一、操作流程图

操作流程见图 1.2。

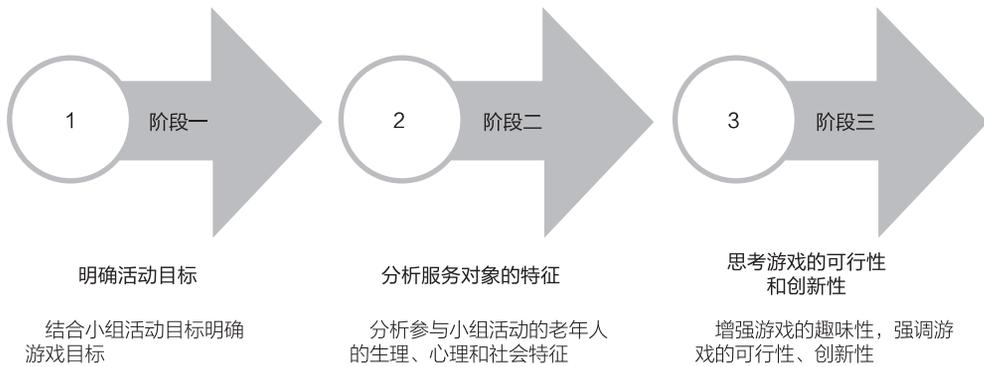


图 1.2 操作流程

二、操作注意事项

- (1) 进行热身游戏设计之前要宏观把握小组活动的目的和意义。
- (2) 分析参与小组活动的服务对象的特征时要尽量全面，了解每一个参与者的客观现状和需求。
- (3) 进行正式活动之前要进行模拟和彩排，以把握游戏目的的实现性和游戏的可行性。

任务工单

老年音乐游戏的艺术性调查任务工单见表 1.2。

表 1.2 老年音乐游戏的艺术性调查任务工单

任务名称	老年音乐游戏的艺术性调查		学 时		培训对象	
学生姓名			联系电话		任务成绩	
任务设备			操作时间		操作地点	
任务目的	1. 了解老年游戏活动的现状 2. 分析老年游戏活动设计的不足 3. 总结老年游戏活动设计与艺术的关系					
任务实施	准 备					
	流 程					
	总 结					
	评 价					
教师评语						



思考实践

1. 在进行老年小组游戏设计的过程中，如何运用各种艺术化的元素？
2. 如何在老年游戏活动的组织中把握游戏的带领流程和艺术？

任务三 掌握老年音乐活动与游戏的关系

知识详解

一、老年音乐活动需要游戏精神

老年音乐活动从一开始就不仅与其他音乐教育活动一样有着游戏的外在形式，而且比其他音乐教育活动更具有游戏的内在精神品格，游戏精神是人的心理本能。教育活动都应该顺乎人的本性，因此，要在老年音乐活动中倡导游戏精神，借助游戏精神的张扬激发出老年音乐活动过程中的生命活力。开展具有游戏精神的音乐教育活动，不仅要在活动设计中附加一些具体的游戏，而且要在更高层次上重视并利用超越游戏的游戏精神，并且大力张扬这种精神。老年音乐活动作为一件轻松、快乐、自由的事情，可以使老年人全身心地投入其中，让音乐兴之所至，让思想自由翱翔，让老年人在音乐这一特殊的游戏活动中焕发生命的活力，彰显生命的真谛。

二、老年音乐活动的目的

调查发现，老年音乐活动的目的是：扩大社会交往，增进身心健康，体验音乐美感，提高生活质量。老年音乐活动的目的除了具有普通音乐教育活动技能掌握和知识教育的特点外，还具有老年音乐活动独有的特色。有学者指出：老年教育的目的在于使老年人获得生存和发展的能力，充分发挥老年人的作用，增长和更新老年人的学识，提高老年人认识、理解、鉴赏事物的水平，优化老年人的人格；提高老年人的社会生活和社会参与水平，为社会创造物质财富和精神财富，提高老年人的生命质量和生活质量，使老年人获得晚年幸福。因此，将传统音乐教育以知识、技能为中心的模式改变为以快乐、健康为中心的设计思路，树立以增加老年人的快乐和增进、保持老年人的健康为目的的活动设计理念。在老年音乐活动中，充分发挥音乐活动带领者的主导作用和老年学员的主体作用，让老年学员生动地、快乐地、主动地学习音乐知识和练习音乐技能，有效地促进老年人的生理和心理机能健康发展，注重培养老年人的健康意识，使其养成终身学习的习惯，构建基于游戏精神的老年音乐活动的理论与实践体系。



三、老年音乐活动的不足和发展趋势

（一）活动内容需要改革

传统的老年音乐活动把音乐作为一门技艺课，活动的目的只是传授音乐知识和音乐技能；活动的内容主要是发声练习、识读乐谱、歌唱和器乐训练；教学方法多数为机械模仿和重复操练；教学评价主要看老年人学会了什么，比赛是否拿奖。这种专业化的教学倾向不但弱化了老年音乐活动的作用，湮没了音乐教育的审美、情感、创造等重要功能，也违背了音乐教育的教学规律，违反了学员音乐心理的发展规律。

在老年音乐活动设计中，活动内容应当不再采用以音乐要素、知识体系为线索的编排方式，而应当改为以人文为主线，从老年学员熟悉的生活中提炼主题、组织教学内容。这种看似简单的调整，实质上蕴含着音乐教育观念的巨大转变——注重音乐学习兴趣的培养成为老年音乐活动设计中的基础。同时，在此基础上还应当明确指出：淡化知识并非不要知识，降低难度不等于降低质量。相反，“淡化”和“降低”是为了使音乐真正面向全体老年人，使老年人真正成为音乐学习的主人。在强调形成积极主动的音乐学习态度的同时如何进行知识技能的教学应成为老年音乐活动设计者悉心研究的课题。

（二）活动方式需要改革

老年音乐活动应当创新活动方式。比如开展音乐主题探究性活动，使老人在工作者的带领下融入一种动态、开放、生动、多元的学习情景，在获得知识的同时学会获取知识的方法，提高解决问题的能力，养成积极向上、热情饱满的对音乐探究的态度，形成稳固、持久的学习热情，培养良好的学习习惯、健康的学习个性、独特的创新精神和实践能力。

富有探究性的音乐活动应当从老年人的经验出发来设计活动流程；注重创设开放式和趣味性的音乐活动情景；重视老年人的团体音乐交流研讨；注重培养老年人的自我评价能力，强调评价是为了激励。还要采用科学的方法与策略实施新型音乐活动。例如，在接受式音乐活动设计中，可以让老年人自主地收集音乐背景资料，以集体讨论的方式进行交流。此外，通过完整地听赏音乐，引导老年人对音乐的外在形式结构和内在情感内容进行探究，最终自我建构对音乐的理解和表达。

四、老年音乐艺术与游戏的关系

关于音乐与游戏的关系，康拉德·朗格认为：“从个体发生学的角度看，听觉游戏

是音乐的先导。听觉游戏产生于听觉器官活动的需要，儿童有节奏地欢叫是歌唱的开端，击鼓、吹喇叭和真正的器乐演奏之间只有程度的不同，而无性质的区别。毫无疑问，音乐是直接从听觉游戏中产生的，它只是由于精细的技术和幻觉性才同听觉游戏分开。音乐是精致的、通过丰富的形式和巨大的表现力而提高了的听觉游戏。”“舞蹈的先导是运动游戏。成人主要的运动游戏是散步。……信差走路为的是按地址送信，这是一项工作。散步的人却是为走路而走路，这是一种游戏。……最纯粹的运动游戏是儿童进行的无目的的、有节奏的运动。它同舞蹈这项由人培育出来的最高级、最精致的运动游戏很少有区别，界限也是不固定的。”我们可以看出，朗格认为听觉游戏、运动游戏与音乐艺术之间几乎没有质的区别，而只有量的差异。

关于音乐与游戏的关系，胡伊青加认为：“我们的祖辈视音乐为‘paideia’（教养、文化），为既非必需亦无用处的东西，……只是一种消磨时间的东西。”他还指出：“与游戏一样，音乐也是建立在对一套习常规则——节拍、音调、旋律、和谐等的自愿接受与严格运用之上的。……音乐在本质上乃是一种游戏，一种在受限范围内有效的约定。这种游戏和约定没有外在目的，而只带来愉悦、松弛和精神上的享受。……音乐既是一种能够激发情感的神圣力量，又是一种游戏。”关于舞蹈，他说：“舞蹈……在一切时代、一切民族那里都总是纯粹的游戏，即最完美的游戏形式。……不是舞蹈中有某种游戏因素或与游戏相关，而是它就是游戏的构成部分。……舞蹈是一种特殊的游戏形式，并且是一种特别完美的形式。”总的说来，胡伊青加认为音乐艺术具有明显的游戏性，他甚至断言音乐和舞蹈都是“纯粹的游戏”。



任务导入

小刘是某老年大学的一名音乐教师，正在探索老年音乐课堂教学的改革和创新。如果你是小刘，你会如何运用在本任务中所学的知识进行老年大学音乐课堂教学的改革和创新？



任务分析

要进行老年大学音乐课堂教学的改革和创新，首先要对老年大学音乐教育课程的现状进行分析，了解当前音乐课程教学的优势和不足，分析老年人音乐学习的现状和需求，通过访谈和问卷调查的方式进行统计分析，同时查阅资料了解其他地区开展老年音乐教学和活动设计的实践经验，从而开展适合本地区的老年音乐教育教学实践改



革和创新。



任务实施

一、操作流程图

操作流程见图 1.3。

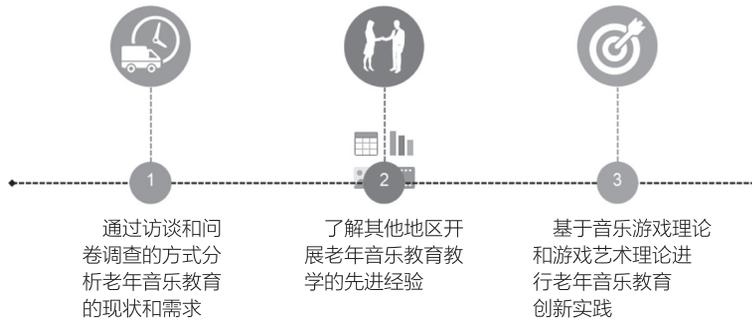


图 1.3 操作流程图

二、操作注意事项

- (1) 分析老年音乐教育的现状和需求时注意选择访谈对象和访谈技巧。
- (2) 了解其他地区的先进经验时注意结合当地的经济文化水平进行分析。
- (3) 选择创新实践模式的时候注意选择合适的实践对象进行对比分析。

任务工单

老年音乐教育和游戏调查任务工单见表 1.3。

表 1.3 老年音乐教育和游戏调查任务工单

任务名称	老年音乐教育和游戏调查	学 时		培训对象	
学生姓名		联系电话		任务成绩	
任务设备		操作时间		操作地点	
任务目的	1. 了解老年音乐教育的现状 2. 分析老年音乐教育的不足 3. 开拓老年音乐教育和音乐游戏设计创新的思路				
任务实施	准 备				
	流 程				
	总 结				
	评 价				
教师评语					



思考实践

1. 结合老年音乐教育的现状、需求调查和发展心理学、老年心理学知识，你认为应该怎样为老年人开展音乐教学和设计音乐活动？
2. 结合本任务的知识点和你对音乐的理解，你认为音乐艺术是否具有游戏的特征？音乐的游戏特征是如何体现出来的？请举例说明。