

柯达伊视域下银龄群体音乐教育实践 与社群运营模式探索

黄子洛

浙江音乐学院, 浙江 温州 325000

DOI:10.61369/HASS.2026050025

摘 要： 人口老龄化持续推进背景下老年精神文化需求不断提升，传统老年音乐教学存在教法固化、社群粘性不足等短板。柯达伊音乐教育以全民音乐普及、母语式歌唱、群体协同学习为核心特质，与银龄群体身心特征、社交诉求高度契合。本文立足柯达伊核心教学思想，梳理其适配老年音乐学习的底层逻辑，搭建分层落地的教学实施路径，构建长效可持续发展的老年音乐社群运营体系，为基层老年文化服务、老年美育提质提供实操参考，助力丰富老年群体精神生活，推动普惠老年美育常态化发展。

关 键 词： 柯达伊教学法；银龄群体；老年音乐教育；社群运营；老年美育

Exploration of Music Education Practices and Community Management Models for the Silver-Age Population from Kodály's Perspective

Huang Ziluo

Zhejiang Conservatory of Music, Wenzhou, Zhejiang 325000

Abstract： Against the backdrop of ongoing population aging, the spiritual and cultural needs of the elderly continue to grow. Traditional music education for seniors suffers from limitations such as rigid teaching methods and insufficient community engagement. Kodály music education, characterized by universal music accessibility, native-language singing, and collaborative group learning, aligns closely with the physical/mental characteristics and social needs of the silver generation. Grounded in Kodály's core pedagogical principles, this paper examines its fundamental logic for adapting to senior music learning, establishes a tiered implementation framework, and develops a sustainable community management system for senior music programs. These findings provide actionable recommendations for enhancing grassroots elderly cultural services and aesthetic education, enriching the spiritual lives of older adults, and promoting the sustained development of inclusive senior aesthetic education.

Keywords： Kodály method; silver-haired group; music education for the elderly; community operation; aesthetic education for the elderly

前言

社会养老体系逐步完善过程中，物质养老保障水平持续提升，老年群体对于精神陪伴、文化娱乐、自我价值实现的需求愈发突出，音乐学习成为多数老年人首选的休闲提升方式。现阶段多地老年学堂、社区老年音乐班普遍沿用专业器乐授课模式，忽视老年人嗓音条件、乐理接受能力、社交需求的特殊性，教学效果薄弱且学员流失率偏高。柯达伊体系摒弃复杂理论前置的教学方式，强调歌唱为本、全员参与，能够弱化学习门槛。本文将柯达伊理念融入老年音乐教学场景，同步配套适配老年群体的社群运营方法，挖掘老年美育长效发展可行方案。

一、柯达伊教育理念适配银龄群体音乐学习的内在逻辑

（一）无门槛歌唱核心契合老年人学习基础

柯达伊教学体系将自然歌唱作为音乐学习第一载体，不要求

学习者具备乐器基础与乐理储备，依靠人声完成音高、节奏感知训练，这一核心特质完美适配银龄群体普遍零基础的学习现状。

老年人青年时期极少接触系统化音乐课程，复杂乐谱、乐器操作容易催生畏难情绪，单纯依靠清唱、民间小调、本土民歌开展训练，能够降低心理压力。日常交流中老年人习惯语言表达，人声

项目名称：“柯”达银龄——国家“文化适老化”政策导向下的老年音乐艺术共同体构建及其运作研究，项目编号（省级项目编号）：202514535011S。

项目来源：“浙江音乐学院2025年国家级大学生创新训练计划项目”。

作者简介：黄子洛（2000.07-），女，汉族，浙江温州人，学历，硕士研究生，研究方向：音乐教育。

歌唱与日常语言感知逻辑相通，无需额外适应全新操作工具，短时间内即可获得完整音乐参与体验，持续维持音乐学习的主动意愿，从学习起点消除老年群体抵触音乐学习的核心诱因^[1]。

（二）群体协同学习匹配老年人社交心理需求

柯达伊教学拒绝单一独立学习模式，课堂全程设置合唱、轮唱、集体节奏游戏等集体学习环节，依托多人协作完成音乐感知训练。步入老年阶段后，多数人群面临社交圈收缩、独居独处时长增加等现实状况，内心存在稳定社交、同伴交流的潜在诉求。集体歌唱训练过程中，学员需要相互配合把控节奏与音准，自然形成稳定交流场景，学习过程同步完成人际互动。相较于独自居家听歌、练习，群体协同学习既完成美育教学目标，又搭建常态化社交渠道，双重满足老年人文化提升与情感陪伴两类核心需求，实现音乐教学与心理关怀双向融合。

（三）本土化旋律素材贴合老年人情感记忆

柯达伊体系主张以本土民间音乐、传统歌谣作为核心教学素材，拒绝过度选用外来复杂乐曲开展基础教学。银龄群体成长阶段伴随大量地方民歌、红色歌谣、民间小调，此类旋律承载个人成长记忆与时代情感，听觉与演唱过程中能够唤醒正向情绪，舒缓老年阶段常见的焦虑、孤独情绪。选用熟悉旋律开展节奏模唱、简单和声编排，老年人无需花费大量精力记忆陌生曲调，更容易建立学习成就感，同时依托熟悉音乐内容唤起群体共同记忆，强化班级内部情感联结，为后续社群长期运营筑牢情感基础。

（四）循序渐近分层教学适配老年认知节奏

柯达伊遵循由浅至深、由具象到抽象的教学顺序，先通过拍手、踏步等肢体动作感知节奏，再逐步引入简单音符、短句和声，不强行灌输系统化乐理知识。老年群体认知速度放缓，记忆、理解能力相较于青壮年存在明显变化，跳跃式、高强度教学会造成学习负担。分层递进的教学节奏贴合老年人接受规律，每阶段教学内容难度小幅提升，搭配重复巩固训练，兼顾记忆衰退带来的学习短板，保证各年龄段老年人均可跟上教学进度，持续保有音乐学习的自信心^[2]。

二、柯达伊视域下银龄群体音乐教育实践路径

（一）前置学情分层调研搭建差异化授课框架

正式开展柯达伊老年音乐教学前，面向参与学习的银龄学员开展全覆盖学情调研，调研内容围绕嗓音状态、音乐基础、身体活动能力、兴趣曲目类型四个核心维度展开，不设置难度较高的测试环节，以简易口头问答形式收集信息。依据调研结果将学员划分为零基础初学组、有简单演唱基础提升组、肢体行动不便舒缓组三个层级，各组统一沿用柯达伊歌唱教学核心，仅调整训练强度、内容难度与肢体动作幅度。初学组侧重民间童谣短句模唱与基础节奏肢体游戏，提升组增加二声部简易合唱编排训练，行动不便组简化站立律动，以坐姿拍手、轻声哼鸣为主要训练形式，让不同身心条件的老年人都能够适配对应教学内容，落实柯达伊普惠全员的教育核心^[3]。

（二）以本土歌谣为核心构建课堂歌唱教学体系

全程以本地传统民歌、年代经典通俗歌谣作为课堂核心教学素材，严格遵循柯达伊先唱后认谱的教学顺序，课堂前半段仅开展无乐谱模唱训练，借助教师示范、群体跟唱熟悉旋律与词句，后半段再引入简易节奏卡片辅助识别基础节拍，不一次性投放完整五线谱内容。每节课设置二十分钟集体合唱训练，搭配简单轮唱编排，弱化独唱考核要求，不设置技巧评判标准，重点关注全员参与度。每单元选取一首经典老歌完成完整和声编排，教学过程穿插旋律背后时代故事分享，将音乐学习与情感回忆结合，充分发挥本土旋律对老年群体的情感安抚作用，打造低压力、重体验的歌唱课堂。

（三）肢体律动与节奏游戏简化乐理感知训练

依托柯达伊节奏教学思路，摒弃书本乐理讲解为主的授课形式，设计适配老年人身体条件的轻量律动训练，采用拍手、拍腿、缓步踏步、手摇简易打击乐器完成节奏感知，所有动作幅度控制在温和范围内，避免大幅度运动造成身体负担。课堂设置十分钟集体节奏小游戏，教师口述短句旋律，学员依靠肢体动作复刻对应节拍，游戏以集体完成目标为奖励，不设置个人胜负区分。借助具象肢体动作替代抽象音符概念，让老年人直观感知长短音、快慢节拍，在轻松玩乐状态下掌握基础音乐规律，规避纯理论教学带来的枯燥感与理解障碍^[4]。

（四）阶段性小型展演建立持续学习正向反馈

按照月度设置小型集体展演活动，展演全程沿用课堂学习的柯达伊合唱曲目，不要求学员单独上台表演，全部以小组、全班集体合唱形式完成展示，展演场地设置在社区活动室、老年学堂内部，仅邀请同班学员、社区居民现场观看，不追求专业舞台效果。展演结束后仅开展集体鼓励交流，不进行技巧打分与优劣评判，引导学员分享演唱感受。小型展演为老年人提供展示学习成果的渠道，稳定输出正向情绪反馈，持续强化学员参与音乐学习的动力，同时借助展演场景加深学员之间交流频次，打通教学实践向社群活动延伸的渠道^[5]。

三、柯达伊视域下银龄群体音乐教育社群运营模式

（一）建立分层社群组织架构落实自主管理机制

以参与柯达伊音乐课堂的学员为社群核心成员，搭建层级清晰且适配老年群体操作能力的社群管理架构，整体分为核心统筹小组、兴趣分组联络员、普通社群成员三个层级，全部管理人员均从学员内部自愿推选产生，社区工作人员仅承担辅助协调工作。核心统筹小组负责月度课程安排、展演活动策划、物资协调；兴趣分组联络员按照学员喜爱曲目类型划分联络小组，日常同步练习提醒、收集学习诉求；日常管理流程简化，减少复杂文字报表，采用线下口头沟通、简易纸质记录完成信息传递，充分赋予老年人自主管理社群的权利，契合老年群体自我价值实现的心理诉求，依托自主管理提升社群归属感^[6]。

（二）依托柯达伊课堂内容设计常态化社群线下活动

社群线下活动全部围绕柯达伊歌唱教学内容延伸设计，打造

每周常规练习、月度主题分享、季度户外合唱三类固定活动。每周课后留存一小时自由集体练唱时间，学员自发结伴巩固课堂所学合唱曲目，联络员同步辅助音准薄弱学员轻声模唱；月度主题分享活动选取一首经典本土歌谣，组织学员分享对应人生回忆，搭配简易和声合唱；季度开展轻量户外合唱活动，选取公园、社区休闲广场开展集体演唱，全程采用低强度律动与合唱编排。所有活动延续无门槛、重集体的柯达伊核心特点，不设置专业表演要求，依靠持续稳定的线下活动维持社群成员见面频次，稳固社群人际联结^[7]。

（三）搭建轻量化线上辅助渠道补充社群交流场景

考虑部分老年人居家独处、不便频繁线下参与活动的现实，搭建操作简单的线上社群交流渠道，仅开设语音、图片分享基础功能，由社群联络员每日分享课堂练习旋律短句、歌谣文字歌词，不推送复杂视频、专业乐理课件。线上渠道主要用于同步线下活动通知、收集学员课程调整诉求、分享日常哼唱片段，杜绝高强度线上打卡、复杂线上乐理作业，兼顾行动不便、居家休养学员的参与需求。线上渠道作为线下教学与社群活动的补充载体，不替代面对面歌唱交流，线上线下双向联动拓展社群参与场景，降低社群成员参与门槛^[8]。

（四）联动社区公共资源构建长效社群保障体系

社群运营主动对接社区文化站、老年服务中心公共资源，整合闲置活动室作为固定歌唱练习场地，申请基础简易打击乐器、歌词打印物资支持，由社区工作人员协助完成场地维护、物资补给工作。联动本地民间文艺志愿者、退休音乐教师，定期进入社群开展免费柯达伊歌唱辅导，丰富教学资源供给。同步对接社区老年心理关怀服务，将社群合唱活动纳入老年精神关怀配套项目，获取常态化活动经费与场地支持，依靠外部公共资源减少社群运营成本，构建可持续、稳定运转的老年音乐社群长效保障体系。

（五）打造共享情感社群文化强化成员粘性

以柯达伊集体歌唱、共同音乐记忆为核心打造专属社群文化，确立全员包容、互助陪伴的社群相处基调，课堂与社群活动中弱化演唱技巧差距，倡导基础较好学员主动陪同音准薄弱学员练习，形成互助学习氛围。定期整理社群演唱影像、学员分享的歌谣故事制作简易纸质纪念册，线下活动共同翻阅回顾集体学习片段，强化群体共同记忆。社群内部避开竞技对比类活动设计，

始终以情感陪伴、共同歌唱为核心导向，依靠统一的情感文化消解人际隔阂，长期维持社群成员稳定留存率，避免出现学员大批量流失问题^[9]。

（六）联动周边文艺团体搭建社群对外交流拓展渠道

长期单一社群内部活动容易造成内容同质化，难以持续激发银龄学员的参与新鲜感，依托柯达伊集体合唱的表现形式，社群可主动对接区域内其他社区老年音乐团体、民间文艺社团搭建常态化对外交流机制。交流活动全程延续柯达伊教学核心思路，不设置专业评比与竞技排名，仅以作品互换演唱、教学经验分享为主要内容，各团体轮流展示依托本土歌谣编排的简易二声部合唱曲目，交流间隙组织学员相互交流练习感受与演唱心得。每次对外交流前由社群统筹小组挑选适配全员演唱的基础曲目，提前组织集体排练，兼顾不同演唱水平学员的参与体验，避免高难度曲目给老年人带来心理压力。除线下合唱交流外，还可联合周边团体共同开展主题歌谣传唱公益活动，走进社区广场、养老服务站开展公益演唱，让银龄学员借助歌唱传递温暖，在对外互动中拓宽社交边界，跳出固定社群小圈子。多元对外交流能够持续为社群注入新鲜内容，不断丰富学员音乐体验，同时提升老年音乐社群的区域影响力^[10]。

四、结语

老龄化背景下银龄美育是完善老年公共文化服务的重要板块，柯达伊教学体系低门槛、重集体、本土化的核心特质，能够有效破解传统老年音乐教学适配性不足的现实难题。本文结合老年群体身心特征与社交需求，梳理柯达伊理念适配老年音乐学习内在逻辑，搭建分层调研、本土歌唱、律动教学、小型展演一体化教学实践路径，同步构建自主管理、线上线下联动、资源支撑、情感赋能多维社群运营模式。将柯达伊美育思想落地社区老年音乐场景，既可以丰富老年人日常精神文化生活，舒缓老年孤寂情绪，也能够推动普惠老年音乐教育长效落地。后续相关机构可结合本地银龄群体实际情况调整教学与社群运营细节，持续完善适配本土老年群体的柯达伊音乐教育实施体系，进一步提升基层老年公共文化服务质量。

参考文献

[1] 张晓杰. 音乐心理学视角下老年音乐素养教育体系构建与实践探索 [J]. 山东开放大学学报, 2026, (02): 49-52.
[2] 牛亮. 柯达伊教学法与合唱训练的融合路径分析 [J]. 流行歌曲, 2026, (02): 98-100.
[3] 孙亚. 基于柯达伊教学法的音乐能力四阶跃迁路径探究 [J]. 江西教育, 2025, (48): 114-116.
[4] 周碧. 传统节日庆音乐中的仪式美学与社群审美认同 [J]. 流行歌曲, 2025, (20): 166-168.
[5] 蒋丽媛. 柯达伊教学法在中国民歌教学中的本土化应用——以土家族民歌《乃哟乃》为例 [J]. 中国民族博览, 2025, (18): 151-153.
[6] 郭颖茜. 论柯达伊音乐教育思想在实践教学中的渗透与融合 [J]. 剧影月报, 2025, (04): 124-125.
[7] 李辉. 银发经济下音乐图书出版的创新思维 [J]. 当代音乐, 2025, (08): 202-204.
[8] 李丰. 老年社群开展音乐活动的原则研究 [N]. 河南经济报, 2025-04-22(010).
[9] 李丰. 老年音乐康养的定义、内容与价值 [N]. 企业家日报, 2025-04-21(006).
[10] 昌青. 社群音乐教育与受众拓展关联性研究 [J]. 音乐与声音研究, 2021, (02): 148-159.