

音樂活動設計與實施對於社區高齡者 健康促進之行動研究

蔡麗雲 台灣統整藝術教育推廣協會 講師／理事長

林小玉 臺北市立大學音樂學系 教授

摘 要

本研究旨在設計與實施社區高齡者音樂活動課程，對高齡者之健康促進活動以行動研究進行實務探討。本研究為期三個月，將 12 次課程分為三循環，每一循環各有四次課程，每次兩小時。透過研究者之教學省思紀錄、活動錄影、研究諍友之觀察紀錄，作為檢核及修正之依據，探討高齡音樂活動之課程設計與實施情形。結果發現音樂活動設計以健康操、音樂律動結合輔助教具、打擊樂器合奏之課程安排，於帶動高齡者健康促進活動係實際可行。根據研究發現，提出三點研究建議：（1）高齡音樂活動課程設計應注意活動內容的適切性、可行性與安全性；（2）以多元化概念設計高齡音樂活動提升身心靈健康；（3）活動帶動者應具備對高齡者之同理心。

關鍵詞：高齡者、健康促進、音樂活動設計

An Action Research of Designing and Implementing Music Activities for the Health Promotion of the Elderly in the Community

Li-Yun Tsay

Lecturer / President, Taiwan Association for Integrated Arts Education Promotion

Sheau-Yuh Lin

Professor, Department of Music, University of Taipei

Abstract

This study aims to design and implement a community-based music activity program for the elderly, exploring its practical application to health promotion through action research. Conducted over three months, the study comprised 12 sessions divided into three cycles, with each cycle including four two-hour sessions. The implementation process was guided by teaching reflection records, video recordings, and observational notes from research collaborators, which served as the basis for evaluation and modification of the program. The findings reveal that a music activity program incorporating health exercises, music movement combined with auxiliary teaching aids, and percussion ensemble is a feasible approach for promoting health among the elderly. Based on the research findings, three recommendations are proposed: (1) the design of music activity programs for the elderly should prioritize appropriateness, feasibility, and safety; (2) a diversified approach to designing music activities can enhance the physical, mental, and spiritual well-being of participants; and (3) facilitators should demonstrate empathy toward the elderly.

Keywords: the elderly, health promotion, music activity design

壹、緒論

一、研究動機

因應我國超高齡社會來臨，政府長照政策之需求，藉由推動高齡者預防及延緩失能健康促進活動課程，以帶動社區高齡者透過規律參與運動，達到健康老化目標。現今有許多以體適能推動於社區高齡健康促進相關運動之研究，研究結果發現效益顯著。但是部份社區高齡者平均年齡偏高，屬老高齡者其年齡平均約為 80 歲以上，研究者服務之據點屬此類型。本研究初探發現對社區高齡者，以朝向身體運動強化目的，導入課程活動固然重要，但是過於強調肌力訓練方是能達到效果的前提下，可能讓帶動者過度專注於操練次數與動作效率，若未能注意參與對象實際身心情況之需求與接受程度，讓社區高齡者心生恐懼，恐影響活動參與意願，反而造成反效果，導致未能達到預防及延緩老化之目標，是值得關注的問題。

由林亮如（2020）所提出「社區音樂照護」概念，藉由音樂活動可以得到身心抒發與關懷，音樂活動增進長輩於社區在人與人之間互動連結順利，肯定音樂活動用於照護社區高齡者之價值。現今以音樂活動之課程對應社區高齡者健康照護的研究仍不足，從長照 2.0 之後陸續可見以音樂課程帶入高齡者健康促進照護，研究者認為推行於社區帶領高齡者是值得推廣的活動。如林惠娟（2016）提出之藉由團體音樂韻律活動導入高齡健康促進活動來促進生理、心理與社會的健康，發現是有正面之效益。因而，政府長照 2.0 之各項服務，於社區推動多元健康促進活動課程，增加社區高齡者活動之多樣性，如何兼具運動與娛樂的課程安排，從參與者角度規劃，使活動符合高齡者健康需求並具可行性及安全性，乃是本研究之動機。

研究者在文獻回顧中，發現以社區高齡者為對象，運用音樂教學活動設計導入高齡者健康促進活動之行動研究較為少見，而較多選擇以樂齡者、中高齡者或日照機構、安養照護單位之失能、失智老年人為研究對象，如李騰秋（2013）、

蘇孟苹（2011）、蘇玉佩（2021）等之研究。關於探討音樂活動對身心靈健康老化影響或參與者學習動機、滿意度、幸福感等相關研究，也僅以調查研究或個案研究居多，如王淑玲（2020）、蘇韋茵（2020）之研究。因此，研究者希望藉由設計音樂活動課程實施於社區 C 級巷弄長照站，探討社區高齡者健康促進活動，以音樂導入各項活動中，並從活動中觀察參與者之互動情形，探討活動內容實施之可行性。研究者期望透過研究所獲之經驗，提升研究者在高齡音樂活動設計與帶領的專業職能，以及分享給未來高齡活動帶領者作為參考。

二、研究問題

（一）第一循環社區高齡者健康促進音樂活動課程實施與觀察檢核的情形為何？

1. 社區高齡者健康促進音樂活動於「健康操」實施與觀察檢核的情形為何？
2. 社區高齡者健康促進音樂活動於「音樂律動」實施與觀察檢核的情形為何？
3. 社區高齡者健康促進音樂活動於「打擊樂器合奏」實施與觀察檢核的情形為何？

（二）第二循環社區高齡者健康促進音樂活動課程實施與觀察檢核的情形為何？

1. 社區高齡者健康促進音樂活動於「健康操」實施與觀察檢核的情形為何？
2. 社區高齡者健康促進音樂活動於「音樂律動」實施與觀察檢核的情形為何？
3. 社區高齡者健康促進音樂活動於「打擊樂器合奏」實施與觀察檢核的情形為何？

（三）探討第三循環社區高齡者健康促進音樂活動課程實施與觀察檢核的情形為何？

1. 社區高齡者健康促進音樂活動於「健康操」實施與觀察檢核的情形為何？
2. 社區高齡者健康促進音樂活動於「音樂律動」實施與觀察檢核的情形為何？
3. 社區高齡者健康促進音樂活動於「打擊樂器合奏」實施與觀察檢核的情形為何？

三、名詞釋義

本研究中之重要相關名詞說明其定義如下：

（一）高齡者（The elderly）

根據世界衛生組織（WHO）認定與我國老人福利法之第二條所稱（長者）老年人，皆是指年滿六十五歲以上之高齡者。本研究之研究對象均為年滿六十五歲以上之高齡者。

（二）健康促進（Health promotion）

世界衛生組織（WHO）於 1986 年，在加拿大渥太華(Ottawa)舉辦有關健康促進國際會議時，制定的《渥太華憲章》中，提出「健康促進」意指「使人們能夠強化與掌握促進自身健康的過程」。讓高齡者就近參與社區活動，透過健康促進活動預防及延緩失能及疾病的發生，讓社區高齡者維持身體健康，能有優質老年生活（葉至誠，2015）。本研究以設計音樂活動導入社區之健康促進課程，以多元音樂活動為策略，達成高齡者健康促進之目標。

（三）音樂活動（Music activities）

「音樂活動」意旨以音樂為導向，依音樂要素特性導入的各項活動，活動內容會依不同人事物情境之需求而規劃。林小玉（2012）表示音樂為時間導向之聽覺藝術，與人們所處的時代文化之脈絡極為相關，音樂之應用連結活動目的，透過教與學的互動達成教學目標。對應音樂參與者之學習，包含有聆聽欣賞音樂、器樂演奏、舞蹈律動、運動休閒、娛樂團康……等，相關運用極為廣泛。對於音樂活動在高齡族群之應用，以音樂照顧高齡者，使高齡者保持生活有樂趣與活力，藉由音樂的規律節奏及次序感促進情緒緩和（吳幸如、黃創華，2006）。

本研究之「音樂活動」一詞，以社區高齡者為對象，依健康促進之概念，設計音樂活動，包含健康操的肢體機能促進，結合教具器材的韻律活動以及打擊樂

器合奏的學習活動，其目的是帶動高齡者進行身體的健康促進，音樂活動之設計依據社區高齡者的族群特性與對應之健康需求，設計適合的課程。

貳、文獻探討

將音樂活動融入高齡運動之健康促進活動，由文獻探討建立理論基礎與相關實務應用之關聯性，依據所獲得相關資訊，用於活動課程設計與策略。

一、高齡者健康促進活動概念

高齡者身體老化恐有造成失能或疾病之風險，也將影響日常生活基本能力，而成為家庭與社會負擔。政府長照 2.0 為預防及延緩老化提供社區有適度運動的健康促進活動，藉以增進社區高齡者身體機能達健康老化之目標。

Rikli 與 Jones（2013）指出高齡者在老年期需要有適度的運動，使自身之功能性體適能如心肺耐力、肌力肌耐力、柔軟度等得以維護，維持個體有獨立自主的生活能力。衛生福利部國民健康署（2018）提出健康體能「運動類型三合一」之概念，指出心肺耐力、肌力與肌耐力及身體柔軟度為促進身體健康的重要指標，社區健康促進活動之規劃以此為方針。

Koss（1983）研究發現老年者年齡未必與健康狀態成正比，身體健康是來自於個人對自身健康的重視，透過生活中有運動、康樂、學習等活動，增進生活活力使自己更健康。敏惠醫護管理專科學校校長葉至誠校長於 2015 年，在《社區高齡健康促進》一書中，提到關於社區高齡健康促進之推展，由重視高齡健康生活及有效健康促進活動，以協助高齡者維護老年期生活品質與生命意義。從建立高齡健康生活型態六個面向的自我概念，不僅僅是被動的依賴著他人提供的照顧，更能有自主意識懂得健康的重要，會積極配合與參與健康促進活動。高齡健康生活型態六個面向是：自我實現、健康責任、運動行為、適當營養、人際關係與壓力管理。如何讓自己生活有目的，對生命有熱誠樂觀有自信，能關注自身健康接

納健康資訊與建議，認知對自我健康維護的責任，透過從事適當運動或休閒以強化身體機能（葉至誠，2015，2 頁；2019，234-235 頁）。

由林亮如（2020）提出透過歌唱音樂活動增進銀髮族吞嚥功能的照護，增進口腔運動以提升唾液，並建立高齡者有正確飲食觀，讓營養充足有精神好體力能調理情緒讓自己身心放輕鬆，以改善睡眠品質天天有好心情。

歸納上述，可知高齡健康促進之概念，透過自主性積極參與規律運動，強化身體之機能以延緩身體機能老化。從建立高齡健康生活之型態，重視全面性之健康促進觀念，並使高齡者對自我本身健康有責任，藉由理想的健康促進活動導入引發參與動機，能有積極態度與行動力，此是高齡健康老化目標的重要基礎。

二、音樂對應高齡健康促進之應用與影響

（一）音樂與高齡照顧應用

對於音樂與高齡照顧之應用，如莊麗如（2019）的調查研究指出，高達 90%的銀髮族高齡者喜歡聽音樂，且喜聽音樂的時間前三名為休息時、運動中與運動後。對應高齡健康促進活動音樂之選擇，在暖身活動的健康操、音樂律動、輔助用具之運動體能促進活動，可配合適當音樂增加活動效益。如以參與者背景選擇之懷舊音樂的應用，讓高齡者於活動中重溫往日回憶（簡寬宇，2019；蘇韋茵，2020）。

（二）音樂活動與參與動機

影響參與動機之因素，由蘇玉佩（2021）的研究調查中高齡者參與音樂活動之動機與相關社會支持，其結果提及中高齡參與音樂活動在有合適教學與設備能提升活動參與動機。根據其調查顯示認同之中高齡者占 84.5%。可見於音樂活動中有適合的教學設備，及器材運用會對參與者在活動上帶來幫助。

（三）音樂與認知記憶促進

王淑玲（2020）之研究發現選用率相當高的經典台語老歌如：四季紅、白牡丹、望春風、水車姑娘等相關研究指出，當此類型歌曲播放時，高齡者們會隨著音樂唱歌，臉上會掛滿笑容，藉由熟悉歌謠喚醒記憶，開心的隨著帶動者唱歌做運動，再加入小樂器節奏學習提升認知能力，活動設計選擇符合參與者偏好的音樂增加活動之效益。

（四）音樂帶入運動對高齡體適能的影響

莊育冠（2012）研究指出藉由音樂結合運動活動之有氧舞蹈、拍手功等活動為健康操，可活化身體促進健康。連于箴（2018）的研究以下肢肌力訓練融入音樂課程，其研究表示運用不同模式的音樂課程，觀察到高齡者在參與下肢肌力訓練活動後，歸納有四項：腳步的平順穩定、上下樓梯輕鬆自在不需依賴他人、日常生活可以自主自理，達到預防及延緩失能、失智的活動效益。

（五）身心靈之影響

音樂韻律與身心平衡，就是藉由音樂組成的節奏、旋律、和聲等三要素，所呈現的各式樂曲風格特性，所帶給人的身心靈的直接或間接影響（胡寶林、周結文，1986）。Radocy 與 Boyle（2012）提出音樂應用的各種功能與影響，從音樂的本質最直接感受來自於節奏，其速度與力度對應的影響，有刺激音樂（Stimulative music）、鎮定音樂（Sedative music）二者屬性有不同功用，相對影響也有差異。依據音樂行為的心理學基礎，應用於高齡者活動設計，配合參與者屬性對應不同活動目的，在音樂的應用選擇面向對應不同活動，於不同的選擇對身心理影響也會有差異（Radocy & Boyle, 2012）。

綜合以上的研究，了解推行於社區中以健康概念為主，運用音樂策略導入促進健康體能的活動，對高齡健康促進皆有其正面意義，有可為之處值得推廣。

三、高齡健康促進與音樂活動相關課程探討

針對高齡健康促進活動課程的類型相當多元，以音樂課程導向關於高齡身心健康照顧活動的研究，歸納活動類型有健康操、音樂律動、樂器教學、健康輔助器材活動等，探討中發現音樂活動的多元性、多面向特色的健康促進活動課程，對高齡健康促進的效益值得關注。歸納如下。

（一）音樂律動與健康操

音樂與運動結合的健康操運動概念，是以音樂節奏融合於運動的動作中提升身體動能，健康操的應用於運動前的暖身、維護身體機能的運動（莊育冠，2012）。運用音樂帶入健康操課程中有「音律活化健康操」，其研究發現以音律活化之健康操，實施結果顯示對銀髮族、社區老人功能性體適能之心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度等身體機能促進，皆有顯著效益（葉啟芬、孫義智、劉文禎，2022）。藉由音樂豐富聲響帶給人們聆聽音樂之感受，讓活動參與者身心有正能量影響，透過音樂律動與身體產生共振的心靈感受，提升身心健康（孫鳳卿，2022）。運用音樂之節奏長短、速度快慢、力度強弱之音響效果帶動高齡者運動的心情，增加活動效益促進健康體能（施定宏，2020；黃靜芳，2011）。曾桂花（2012）研究指出，導入健康操對高齡者上肢、下肢與身體柔軟度之促進有幫助。李盈達（2019）研究指出，以音樂律動課程介入銀髮族的功能性體適能經 32 週後，結果顯示音樂律動課程，對社區關懷據點銀髮族之功能性體適能促進，如心肺耐力、肌力與肌耐力動態平衡力等確實有助益。

（二）音樂選擇與聆聽偏好

對於將音樂應用於各種情境中，隨著音樂進行方式，有主動性參與，也有被動性聆聽。由音樂教育心理學觀點，相對於影響人們的音樂行為與音樂偏好的因素很多，如來自於所謂先天與後天的關係，或環境、社會文化背景、音樂經驗與性向等因素皆是（林小玉，2012）。

鄭心怡（2007）之研究指出，音樂類型選擇在照護工作者之經驗表示，選擇音樂類型以老歌為主，依高齡者成長與生活文化背景，考量相關因素的影響，選用適切素材應用之。蘇韋茵（2020）音樂照顧活動研究以樂曲特質對應情緒動能，包含有激活、緩和等類型，以不同音樂特性，對應不同活動目的，可促進高齡者主動參與可增進社交人際關係，為高齡者帶來正向力量。

（三）打擊樂器在高齡團體音樂活動之效益

Grocke 等（2009）研究發現團體音樂活動對高齡參與者在生活品質的面向有顯著的改善。高齡音樂活動研究指出，在團體音樂活動中讓高齡者體察身體功能的進步（林惠娟、陳淑齡，2007）。節奏樂器合奏使用之樂器，包含有輕小型打擊樂器與大型鼓類樂器，其研究說明輕小型打擊樂器如鈴鼓、沙鈴、糖果鼓、木鳥、木魚等小型樂器，其優點為重量輕、體型小、方便握拿拍打，是非常適合高齡者使用之器材（蘇韋茵，2020）。林惠娟（2016）研究以團體音樂治療活動讓社區高齡者隨著樂曲進行活動，能提升身體適能。運用團體音活動達到綜合性感官整合，促進團隊合作精神，及個人與團體之互動協調能力與反應力（吳幸如、黃創華，2006）。

以大型樂器太鼓或非洲鼓的學習課程，研究結果顯示對於高齡者的身心健康效益可見。由翁和廷（2016）的研究觀察高齡者非洲鼓（Djembe）的學習課程，活動方式契合社區高齡者能力，透過雙手演奏鼓樂，聲響有低音與中音的表現，帶入簡單的節奏型式，並選擇歌曲搭配合奏，高齡者藉由節奏學習達到認知促進，同時也享受團體音樂活動之樂趣。

綜合以上，探討高齡健康促進音樂活動課程的多元性應用，在高齡音樂活動對應健康促進之各式研究，其研究結果都可見其正面的價值性，可見音樂活動對於社區高齡者群族的非醫療面向之健康促進效益有受到一定程度的肯定。

參、研究設計與實施

本研究設計與實施，由研究者自行設計十二次音樂活動課程，以行動研究實施三個月，共分為三個循環，每四次課程為一個循環，每次 2 小時。藉由實施十二次音樂活動課程、教學省思紀錄、活動觀察紀錄等，進行資料之收集。

一、研究場域與研究參與者

本研究場域在彰化縣某社區關懷點 C 級巷弄長照站，參與本研究課程有高齡者 16 位（平均年齡約 80 歲）。研究淨友一位，其有豐富音樂教學與高齡活動帶領的實務經驗，服務經驗有社區關懷據點、鄉鎮市樂齡中心、養護之家、護理機構、失智症照護、身障單位等。研究者從事幼童音樂教學有三十多年之經驗，曾於（2010－2019）受聘於育達科技大學幼保系音樂律動與音樂課程教學之業界講師；在（2017－2019）擔任臺中市和平區梨山國中小與幼兒園音樂老師；並於（2020－2024）期間就讀臺北市立大學音樂學系在職專班，對於從事長照音樂活動課程帶領經驗由 2019 年至今。研究者期許自己從教與學中擴充自己的教學領域，在每一段的教學歷程中尋求成長，研究者由衷的珍惜與感恩。

二、研究課程之設計

（一）音樂活動之曲目應用

本研究課程音樂活動有 15 項，活動對應曲目選擇說明如表 1。

表 1 音樂活動之曲目應用項目內容簡介

序號	曲目名稱	樂 曲 簡 介	活動分項	音樂活動名稱
1	拍手、踏腳、唱歌	創世紀音樂舞蹈系列（2），NO：9 舞蹈律動音樂 樂曲特色音樂段落清晰易辨	健康操	上肢下肢 伸展操
2	日光稻香	作者：游學志 陶笛演奏曲，曲風輕快而明亮	健康操	巧手十二式

序號	曲目名稱	樂 曲 簡 介	活動分項	音樂活動名稱
3	拍手、踏腳、唱歌	創世紀音樂舞蹈系列（2），NO：9 舞蹈律動音樂。 樂曲特色音樂段落清晰易辨	健康操	踏腳三部曲
4	白牡丹	懷舊台語歌謠 演唱者：江蕙 作詞：陳達儒 作曲：陳秋霖 此曲高齡者非常喜歡，聽著唱著心花都開了	音樂律動	絲巾活動
5	我們都是一家人	原住民傳唱歌謠 樂曲詞意特色可凝聚群族團結之意	音樂律動	毛線球活動
6	拍拍手	律動音樂 此曲段落之節奏差異性清晰易於辨識	音樂律動	握力球活動
7	拍拍手	律動音樂 此曲段落之節奏差異性清晰易於辨識	音樂律動	扭力棒活動
8	大旅行	創世紀音樂舞蹈系列（2），NO：14 歌謠律動音樂。 歌曲音樂段落清晰易辨，活力十足	音樂律動	彈力帶活動
9	甜蜜蜜	國語經典老歌 作詞：莊奴 演唱者：鄧麗君 樂曲輕柔悅耳為社區長輩所鍾愛	音樂律動	飄扇舞
10	歌聲滿行囊	作詞曲：陳雲山 演唱者：新格兒童合唱團 是 70 年代校園民歌集的經典歌謠	打擊 樂器合奏	沙鈴合奏
11	白牡丹	懷舊台語歌謠 作詞：陳達儒；作曲：陳秋霖 演唱者：江蕙	打擊 樂器合奏	非洲合奏鼓
12	我們都是一家人	原住民傳唱歌謠	打擊 樂器合奏	鈴鼓與糖果鼓 合奏
13	快樂出帆	作詞：集川靜夫 作曲：豐田一雄 台語作詞：蜚聲 此曲改編自日本演歌是台語經典老歌	打擊 樂器合奏	非洲鼓
14	好心情	詩歌 作詞曲：盛曉玫 《泥土音樂》專輯 NO.7 歌謠詞意充滿愛的氣息， 給人有正能量之感受力	打擊 樂器合奏	高低木魚
15	好心情	詩歌 作詞曲：盛曉玫 《泥土音樂》專輯 NO.7	打擊 樂器合奏	非洲鼓與鈴鼓 合奏

（二）高齡者健康促進音樂活動課程大綱

下表為本研究高齡健康促進音樂活動課程三循環內容之大綱綜整，十二次課程分三循環，四次為一循環，每次 2 小時。

表 2 高齡健康促進音樂活動三循環課程內容綜整表

循環 序	堂 次	課 程 三 項 目		
		(一) 健康操	(二) 音樂律動	(三) 打擊樂器合奏
第一 循環	一 — 二	上肢下肢伸展 (坐式活動)	1 絲巾活動以坐式進行，結合音樂《白牡丹》 2 握力球活動以坐式進行，音樂《拍拍手》	1 沙鈴合奏配合音樂《歌聲滿行囊》音樂節奏伴奏 2 非洲鼓合奏配合音樂《白牡丹》音樂節奏伴奏
	三 — 四	上肢下肢伸展 (坐式活動)	1 絲巾活動以站式進行，音樂《白牡丹》 2 握力球活動以站式進行，音樂《拍拍手》	1 沙鈴合奏配合音樂《歌聲滿行囊》設計音樂節奏伴奏 2 非洲鼓合奏配合音樂《白牡丹》音樂節奏伴奏
	五 — 六	巧手十二式 (雙手操作)	1 毛線球活動以坐式進行，音樂《我們都是一家人》 2 扭力棒活動配合音樂《拍拍手》進行活動	1 鈴鼓與糖果鼓合奏，配合音樂《我們都是一家人》音樂節奏伴奏 2 非洲鼓合奏配合音樂《快樂出帆》音樂節奏伴奏
	七 — 八	巧手十二式 (雙手操作 + 踏腳)	1 毛線球活動結合音樂《我們都是一家人》進行活動 2 扭力棒活動配合音樂《拍拍手》進行活動	1 鈴鼓與糖果鼓合奏，配合音樂《我們都是一家人》音樂節奏伴奏 2 非洲鼓合奏配合音樂《快樂出帆》音樂節奏伴奏
第二 循環	九 — 十	踮腳三部曲	1 飄扇活動以坐式進行，音樂《甜蜜蜜》 2 彈力帶活動配合音樂《大旅行》	1 高低木魚合奏，音樂《好心情》音樂節奏伴奏 2 非洲鼓與鈴鼓合奏配合音樂《好心情》音樂節奏伴奏
	十一 — 十二	踮腳三部曲	1 飄扇活動以站式進行，音樂《甜蜜蜜》 2 彈力帶活動配合音樂《大旅行》	1 高低木魚合奏，配合音樂《好心情》音樂節奏伴奏 2 非洲鼓與鈴鼓合奏配合音樂《好心情》音樂節奏伴奏

三、研究課程內容實施要點

本研究課程有「健康操」、「音樂律動」、「打擊樂器合奏」三部分。課程活動流程安排為健康操活動為 30~35 分鐘；音樂律動為 30~35 分鐘；打擊樂器合奏為 30~35 分鐘。課程期間會有二次 5~10 分鐘的休息時間，課程尾聲以 5~10 分鐘進行緩和活動。

第一部分「健康操」，課程一開始的安排，以暖身作用概念為主，藉由四肢之伸展、以活絡全身肢體為主的活動內容，包含有靜態與動態活動，依據高齡者之身體機能狀態，有坐式活動或站立活動。健康操動作對應音樂節奏的關聯性，每一組動作模式，配合音樂段落反覆來進行，例如：樂曲之 A 段（4×8）以四個 8 拍作為一個樂段對應一組動作，以此類推。

課程活動以音樂為背景結合音樂結構特性，較常選用律動音樂樂曲形式是「輪旋曲式（Rondo）」或「AB 二段式樂曲」或其他創意運用。「健康操」之設計，研究者參考相關文獻所提出之注意要點，配合高齡者適切之上肢下肢活動，於健康、安全為目標的全身性肢體活動（劉淑娟等，2017）。

第二部分「音樂律動」活動設計內容之安排，以循序漸進有連貫性的方式，配合高齡者喜好之音樂類型，依據社區高齡者特性，選擇適當樂曲設計符合健康促進需求之動作，並加以整合為活動具有系統性，在同一首樂曲配合不同形式之應用，讓參與者在熟悉的音樂中活動。並選擇參與者經驗背景歌謠為素材，結合肢體動作進行健康操，及融入教具器材增加活動的豐富性。

音樂律動課程中，導入之輔助器材，有以下三個項目，一為音樂律動輔助教具，有絲巾、飄扇、毛線球等；二為提升健康體能之功能性器材，如握力球、扭力棒、彈力帶等；三為小型打擊樂器，如沙鈴、糖果鼓、鈴鼓、高低木魚等。結合以上輔助器材融入音樂活動中豐富活動內容及增加活動效益。

第三部分「打擊樂器合奏」，依照參與學習者其整體性活動需求與活動目的，課程設計應學習者能力所及，以做得到的程度規劃。在打擊樂器合奏的課程內容，以簡易節奏的學習運用於打擊樂器樂上，音樂活動所用節奏樂器類型有小型打擊樂器與非洲鼓（Djembe）。本研究課程設計運用之小型打擊樂器有沙鈴、鈴鼓、糖果鼓、高低木魚等，配合樂曲以節奏伴奏形式進行活動。本研究課程之非洲鼓合奏運用以雙手打擊的方式，配合樂曲作為伴奏之學習目標，以雙手拍擊鼓面產生二種音色，分別是 Bass（低音）與 Tone（中音）組合成各式節奏句型，運用樂曲結合頑固伴奏概念進行合奏的高齡健康促進音樂活動。

四、研究工具

（一）音樂活動課程設計

本研究有詳細的逐堂社區高齡者健康促進音樂活動之課程內容，此處僅以第一循環之簡案方式呈現如表 3。

表 3 社區高齡者健康促進音樂活動簡案：以第一循環為例

社區高齡者健康促進音樂活動簡案			
第一循環	第 1~4 次	設計與教學者	蔡麗雲
壹、活動目標			
〈身心促進〉感受音樂伸展及舞動肢體讓身心的舒暢 〈認知促進〉認知音樂節奏拍打肢體與操作打擊樂器 〈人際促進〉能與他人一起以打擊樂器進行合奏			
貳、教學活動流程			
教 學 活 動 內 容		時 間	輔助器材
（一）健康操： 上肢下肢伸展活動配合音樂：《拍手、踏腳、唱歌》進行活動 以下肢伸展接著再上肢伸展，如（下肢伸展，先右腳，再左腳；上肢伸展，先右手再左手；雙腳墊腳尖上下反覆動作；雙手向前伸展並立掌上下動等動作的整合組成，並配合樂曲的曲式進行）		20 分	無
休 息 時 間		10 分	

(二) 音樂律動 絲巾活動：配合歌謠《白牡丹》進行律動 配合音樂 A 段：以雙手將絲巾拉平，接著上肢下肢伸展右手右腳同時先往右邊伸展 2 次，再換左手左腳同時往左邊伸展 2 次；B 段：將絲巾拉成一條線，抬右腳 2 次，抬左腳 2 次，反覆進行。 握力球活動配合音樂：《拍拍手》進行活動 A 段音樂時，雙手用力捏、放握力球進行阻力的練習；B 段音樂時，以往上拋球、接球及往下擲球、接球的活動。	15 分	絲巾
	20 分	握力球
休 息 時 間	5 分	
(三) 打擊樂器合奏 沙鈴合奏配合音樂： 《歌聲滿行囊》進行活動，站式動作設計配合音樂曲式 AB 反覆進行，沙鈴結合身體律動。 非洲鼓合奏： 節奏基本練習：左右手打擊練習，配合數拍子於右手 8 下左手 8 下→左右各 4 下→左右各 2 下→左右各 1 下，依序反覆練習。 打擊樂器合奏配合音樂：《白牡丹》進行活動 配合音樂曲式進行，結合肢體節奏拍打，熟悉節奏句型後，導入非洲鼓低音與中音的音色，搭配節奏句型設計合奏用於非洲鼓打擊。	20 分	沙鈴
	20 分	非洲鼓
緩 和 收 工	10 分	

(二) 教學省思記錄表

本研究「教學省思紀錄表」其內容，是研究者依據課程活動實施之情形回顧反思的記錄，對於活動實施過程真實狀況與焦點事件之記錄。

(三) 活動觀察記錄表

活動課程檢核之標準，係以本研究諍友之實務經驗及專業判斷為依據。研究諍友於觀察活動課程影帶後，依其實務經驗及專業判斷提供課程帶動方式之修正建議，並提供檢核結果予研究者進行修正參考。檢核面向：1.音樂節奏配合肢體伸展動作；2.音樂選擇與活動的對應；3.活動設計與高齡活動安全的對應；4.節奏學習與高齡認知促進的對應。觀察檢核相關面向後，對應高齡健康促進活動藉由影音記錄觀察與檢視活動實作內容過程，回饋觀察課程實錄，提出研究者教學設計與活動帶動之盲點，給予研究者寶貴意見並進行討論提出建議，使本研究課程之研究結果較為客觀。

肆、研究結果與討論

以下分別說明音樂活動課程三個循環之實施情形與觀察檢核說明。由資料蒐集後，經由研究者省思與誼友之觀察檢核之回饋和討論，獲得相關研究結果說明如下：

一、第一循環高齡音樂活動課程實施情形與觀察檢核

（一）第一循環健康操

1. 上肢下肢伸展操

課程實施：研究者以口頭講解說明動作的內涵與要點，並逐一示範動作配合音樂曲式，配合段落轉換對應的動作說明。讓高齡者以模仿學習的方式，搭配音樂完整進行活動。研究者從帶動中觀察高齡者活動情形，發現大部分社區高齡者之學習態度佳，且配合度高，在帶動的過程中，當發現高齡者有跟不上帶動者動作時，會先暫停音樂，再次說明與示範動作，再經由練習數次後確認沒問題時，就再往下進行活動。

觀察檢核：研究誼友對於上肢下肢伸展操活動設計概念之對應高齡健康促進需求、音樂節奏配合肢體伸展動作的設計內容、音樂選擇與高齡健康促進活動的對應、活動設計與高齡活動安全的觀察檢核為非常符合。

（二）第一循環音樂律動（絲巾、握力球）

1. 絲巾活動

課程實施：絲巾活動之要點，以雙手的大拇指、食指、中指捏住絲巾兩邊在眼前呈現一個四方型，雙手拿好絲巾配合腳往右或往左推出再拉回的反覆動作，有雙手舉臂同時上下的動作。設計肢體動作配合音樂懷舊台灣歌謠《白牡丹》，此曲是台語的懷舊歌曲，與社區高齡者之年代背景相符，較容易引起長者共鳴。於活動中研究者觀察到有極少數位高齡者會有分心的情況，見此研究者對應以自然也不強迫的態度，並持續以鼓勵的口吻一邊說活動動作要領，讓參與活動的高

齡者能陸續慢慢跟上。

觀察檢核：研究誼友在絲巾活動活動觀察檢核項目三項之檢核結果，活動設計概念對應高齡健康促進需求，音樂節奏配合肢體伸展動作的設計內容是為非常符合；音樂選擇《白牡丹》此曲對應與活動設計之高齡活動安全的對應，檢核結果是符合的。

2. 握力球活動

課程實施：握力球活動的進行，研究者觀察高齡者的活動情況，發現高齡者們都玩得很開心，可見握力球活動是有趣味的活動。不過在活動過程中也有些小狀況，在第一、二次活動進行中，研究者觀察發現到長輩拋接球的時候，當球沒有接住而掉落時，高齡者的反應是急忙起身撿球，除了在活動中協助高齡者撿球外，也會隨時提醒高齡者切勿急忙起身撿球，以維護活動安全。

觀察檢核：研究誼友對於握力球活動之檢核意見，在音樂節奏動作設計與高齡健康需求的對應為非常符合；音樂選擇與高齡健康促進活動的對應為符合；而動作設計與高齡活動安全的對應則有「不符合」之疑慮。

修正說明：針對握力球活動觀察檢核「不符合」之疑慮提出修正之說明，研究者於經由課後省思，以及與研究誼友再進行討論，對握力球活動進行修正調整活動方式。首先調整 A 段，配合音樂以慢速的動作，作手的握緊與放開的活動；B 段，以快速按方式來強化手指的握力。其次，將拋接球的動作修正調整隊形安排全體圍圓圈坐著活動，A 段個人將球從左手往後傳給右手，循環繞身體的方式進行；而在 B 段音樂時，以雙手做搓球的動作來進行活動。經由活動修正後實施的觀察，高齡者對握力球活動的操作情況已改善。

（三）第一循環打擊樂器合奏（沙鈴、非洲鼓）

1. 沙鈴活動

課程實施：操作沙鈴時透過肢體動作與節奏句子的組合，這項樂器屬較為小

型的打擊樂器輕巧好操作，施以雙手腕小動作的離心運動，或手臂、手肘的向心大動作，用以促進上肢的機能，透過感應音樂節奏同時也能帶動全身性肢體韻律動能的效果。

觀察檢核：第一循環適能打擊樂器沙鈴合奏活動之誼友觀察檢核，其意見指出第一項音樂節奏配合肢體動作的設計非常符合高齡之健康需求，而在音樂選擇與節奏學習項目的設計內容對應高齡健康促進需求為符合。

2. 非洲鼓活動

課程實施：本研究適能打擊樂器非洲鼓的節奏設計，以非洲鼓（Djembe）的三種音色選擇其中二種，運用於簡單的節奏句型變化，帶入非洲鼓的打擊活動。

觀察檢核：研究誼友對於第一循環之非洲鼓合奏活動之觀察檢核表示，在音樂節奏配合肢體動作的設計內容與高齡健康促進需求、音樂選擇與高齡健康促進活動面向、與節奏學習與高齡認知促進的對應，皆表示非常符合。

（四）小結

第一循環課程活動有 5 項，從研究者之教學省思與研究誼友觀察檢核記錄對照，發現其中有 1 項之動作設計對高齡者安全有疑慮，經由研究者之反思與研究誼友討論後，已完成調整修正。其次，研究誼友對於教學者在第一循環整體活動課程，其回饋表示活動內容豐富有動能，在面對高齡者時教學者之教學態度得宜，給予高齡者之引導活動用語，語調溫和，懂得尊重高齡者之個別情況，活動的引領以不強迫與不過度要求的態度，很符合高齡帶動要領，選擇配合活動的音樂為得宜。另外，研究者發現，在非洲鼓合奏時觀察到，導入打擊樂器前的預備教學策略，先以拍手、拍腿的方式，熟悉打擊非洲鼓的節奏句型，再導入實際操作打擊非洲鼓，此方法能幫助高齡者容易掌握做節奏的學習，可增加高齡者學習動力與自信心。

二、第二循環高齡音樂活動課程實施情形與觀察檢核

（一）第二循環健康操

1. 巧手十二式活動

課程實施：活動課程開始，研究者依曲子的形式，以每一個八拍配搭一組雙手相互敲打的動作，運用十二項動作連接搭配於一個樂段中完成。研究者依據所設計之活動內容，依序說明動作的要領同時示範作法，也會運用可對應節奏的引導詞，作為提醒高齡者操作動作的輔助。這讓研究者發現這個方式有效協助了視力較不好的高齡者，可以跟得上活動的動作。

觀察檢核：依據教學影片研究淨友之觀察檢核，指出巧手十二式活動之音樂節奏配合肢體動作的設計內容與高齡健康促進需求，與動作設計與高齡活動安全的對應，皆為非常符合。而在音樂選擇與高齡健康促進活動的對應則為符合。

（二）第二循環音樂律動（毛線球、扭力棒）

1. 毛線球活動簡介

課程實施：活動內容依歌詞分為 2 段，前 8 小節為第一段，進行右手拋、接 2 次、左手拋、接 2 次；後 12 小節為第二段，進行左右手拋接與抓握的手部運動。

觀察檢核：本研究淨友在毛線球活動之觀察檢核，提到音樂節奏配合肢體動作、下肢動作健康促進、音樂選擇與高齡健康促進、動作設計與高活動安全以上四項接為非常符合。

2. 扭力棒活動簡介

課程實施：本活動配合音樂《拍拍手》，於 A 段音樂時雙手用力扭、放或折彎的方式，透過有阻力的扭力棒練習手部機能促進；B 段音樂時，自己輕拍打身體如肩膀、背部、大腿內外側等。

活動進行中，研究者發覺高齡者們對扭力棒很感興趣，當配合音樂時進行折彎的動作時，觀察到高齡者們確實很賣力，研究者有時會跟高齡者們開個玩笑的說：「折斷扭力棒有獎勵喔！」，此時其中一位高齡者就笑著回答說：「沒辦法啦！」、「不可能啦！」。研究者覺得像這樣在活動中與高齡者開玩笑，發現也能增添課堂的樂趣博得笑聲。

觀察檢核：由研究諍友對扭力棒活動的觀察檢核，對於音樂節奏配合肢體動作表示「非常符合」，在音樂選擇對應高齡健康促進與動作設計對應活動安全二者，檢核結果為「符合」。

（三）第二循環打擊樂合奏（鈴鼓與糖果鼓、非洲鼓）

1. 鈴鼓與糖果鼓合奏活動

課程實施：鈴鼓與糖果鼓合奏活動搭配樂曲《我們都是一家人》，合奏的內容以二小節 8 拍交替一次，先敲打鈴鼓 8 拍後，敲打糖果鼓 8 拍。往下變化為以一小節 4 拍交替一次，接著變化為以一小節 2 拍。節奏模式對應歌詞以固定拍子，配合樂器鈴鼓與糖果鼓的打擊。

觀察檢核：研究諍友觀察鈴鼓與糖果鼓合奏活動之教學影片後，回饋其檢核表示在音樂節奏與肢體動作、音樂選擇與節奏學習，對應高齡者之健康促進需求與認知促進面向為非常符合。

2. 非洲鼓合奏活動內容情形

課程實施：非洲鼓合奏是配合《快樂出帆》這首歌，先以肢體節奏拍打，讓高齡者熟悉節奏句型與打擊的變化應用。透過身體節奏打擊，依著樂曲段落反覆的進行，堆疊拍打身體的次數，達到使高齡者透過拍打身體促進氣血循環。

觀察檢核：此非洲鼓合奏活動，研究諍友觀察由音樂節奏配合肢體動作的設計內容、音樂的選擇、節奏學習與高齡認知促進等以上三項，表示對應高齡健康促進需求，皆為非常符合。

（四）小結

第二循環課程活動有 5 項，從研究諍友觀察檢核記錄獲得的回饋，顯示 5 項皆為符合。課程實施後，研究者感受到與高齡者們更有默契了，從課堂觀察到高齡者上課很認真，配合度很高。活動中雖有些高齡者，偶而有動作沒跟上或做錯時，會露出害羞靦腆的表情，對此研究者是回以鼓勵的微笑以增進信心。

三、第三循環高齡音樂活動課程實施情形與觀察檢核

（一）第三循環健康操

1. 踮腳三部曲活動

課程實施：踮腳三部曲的三種動作分別為第一、雙腳一起踮起腳尖上，腳跟提高停留數秒後放鬆下來，第二、左右腳交替踮腳尖、第三、將身體彎腰臀往後推，踮腳跟與踮腳尖交替反覆進行，以上三種動作模式配合音樂段落反覆進行數次。

觀察檢核：研究諍友對踮腳三部曲的觀察檢核，表示對於音樂節奏配合肢體動作的設計內容與高齡健康促進需求的對應、在音樂選擇與高齡健康促進活動的對應為非常符合，以及動作設計與高齡活動安全的對應，此三項皆為非常符合。

（二）第三循環音樂律動（飄扇、彈力帶）

1. 飄扇活動

課程實施：活動配合音樂《甜蜜蜜》其段落：A.（5×8）雙手拿飄扇由右邊扇 2 下，往外平推至左邊；左邊扇 2 下，往外平推至右邊 B.（4×8）以雙手拿飄扇由左下推高後，接著轉至右邊，再由右下推高後，接著轉至左邊，（1×8）身體轉正後將飄扇上推下拉 C.轉右邊往自身扇動 4 下，再轉左邊往自身扇動 4 下 D.雙手合扇再開扇二次，B.（4×8）以雙手拿飄扇由左下推高後，接著轉至右邊，再由右下推高後，接著轉至左邊，（1×8）身體轉正後將飄扇上推下拉。全曲依據上述動作配合歌曲反覆進行活動。

觀察檢核：音樂律動的飄扇活動，經由研究諍友之觀察檢核，指出音樂節奏配合肢體動作的設計內容、音樂選擇與高齡健康促進的對應，及動作設計與高齡活動安全的對應，皆為非常符合。

2. 彈力帶活動

課程實施：活動配合音樂《大旅行》，在 A 段音樂時（4×8），左手固定於左腿上，右手往右上拉提至頭的高度後，配合音樂節奏慢慢回放，做二次後換邊進行；B 段音樂時（4×8），雙手將彈力帶向前平舉，配合音樂（1×8）拉開（1×8）慢慢回放反覆二次。以上動作配合歌曲進行。

觀察檢核：本研究之彈力帶活動，經由研究諍友之觀察檢核，其表示對於音樂節奏配合肢體動作的設計內容、音樂選擇與高齡健康促進的對應，及動作設計與高齡活動安全的對應，提出「不符合」之疑慮。

修正說明：針對彈力帶活動觀察檢核「不符合」之疑慮提出之修正說明，依據觀察檢核要調整的部分，經由研究者教學反思，並與研究諍友討論後，研究者將輔助用具改為彈力絲帶，使高齡者在操作左右拉力動作時，較容易拉開外展，放回的動作也能控制得當，動作進行時，會提醒高齡者，要有意識的控制手部用力方式，操作以分段動作明確，能做到拉力訓練及顧及活動安全。

（三）第三循環打擊樂器合奏（高低木魚、鈴鼓與非洲鼓）

1. 高低木魚合奏活動

課程實施：活動搭配歌曲為聖詩《好心情》，活動實施先以拍打肢體節奏讓高齡者熟悉節奏句型，再結合樂曲進行樂器合奏，循序漸進的方式帶動高齡者學習。在高低木魚的合奏活動中，研究者透過肢體節奏的模仿拍打做節奏練習的方式，活動中發現高齡者對簡單節奏句型都可以拍得出來，可以跟上帶動者的速度，掌握以此為基礎，建構配合音樂的節奏句型，先分段練習後，再進行整合為整首樂曲的合奏。

觀察檢核：高低木魚合奏活動的觀察檢核，對於音樂節奏配合肢體動作的設計內容、高齡健康促進需求的對應、音樂選擇與高齡健康促進活動的對應為二者皆表示「非常符合」。對於節奏學習與認知促進的對應為「符合」。

2. 鈴鼓與非洲鼓合奏活動

課程實施：選擇樂曲《好心情》整首樂曲的第一段為非洲鼓演奏，接著在間奏時加入鈴鼓，於第二段歌曲時，使用鈴鼓和非洲鼓，以此 2 種樂器配合演奏。研究者於帶動中，觀察到社區高齡者經由第一、二循環的打擊課程中累積了節奏樂器打擊學習經驗，對於第三循環打擊樂器操作情況，高齡者的打擊能力、學習力與節奏能力的掌握程度有明顯進步。

觀察檢核：研究誼友給研究者在打擊樂器之鈴鼓與非洲鼓的活動，其觀察檢核表示，音樂節奏配肢體動作的設計與高齡健康促進需求、音樂選擇與高齡健康促進活動、節奏學習與高齡認知促進的對應皆為非常符合。

（四）小結

第三循環課程活動有 5 項，從研究誼友觀察檢核記錄獲得的回饋，顯示 4 項皆為符合，其中 1 項彈力帶活動觀察檢核不符合。針對活動檢核不符合的部分，研究者已進行教學反思、並與研究誼友討論後做出修正。研究者將活動修正改用較為輕量的彈力絲帶，實施中發現此類型輔助教具於音樂活動中，能讓高齡者雙手的拉伸延展性動作更佳。配合音樂節奏使活動進行順利不吃力，以和緩運動調理訓練壓力。

四、綜合討論——對音樂活動設計實施於高齡健康促進之要點總整

（一）透過音樂活動課程設計對應高齡者之特性需求，可帶給高齡者在心靈上的鼓勵與安慰

音樂配合肢體活動契合高齡者特性的設計安排，掌握節拍時間長度的運用，對應高齡者體況給予較充分的時間反應，讓高齡者身體感受其動作帶來的作用，由不同音樂類型產生不一樣的效果，有時是活力充足，有時是溫馨柔和、有時是能量充滿……等等對身心健康都有不一樣作用效果。

高齡者在課堂上認真地依照老師的引導努力執行活動時，研究者會隨時給予正面的肯定，而高齡者也會回饋其對活動的肯定與喜愛，如此的雙向互動讓研究者感到欣慰，覺得教學者以學習態度帶動高齡者，使教與學之間形成互惠之良好關係，皆大歡喜。如翁和廷（2016）在其研究結論中引用一句聖經經典語錄之「喜樂是心的良藥」之語意，教與學都心生喜樂才是重點，確確實實讓音樂活動課程帶給高齡者不僅身體健康，也能提升心靈層面上的慰藉。

（二）音樂選擇之適當性組合身體動作，喚醒熟悉記憶增進身心理之健康

研究者認為健康促進音樂活動課程，選擇適當音樂能讓高齡者在愉悅的心情下做運動，體貼高齡者之身體負荷力而設計，並非將目標定為一直不斷地進階課程活動內容的課程設計方向，而是以健康促進為主，音樂節奏學習為輔的高齡健康促進音樂活動，由此可知配搭音樂的選擇很重要。

如鄭心怡（2007）的研究關於老年人音樂聆聽偏好是會影響心理反應與莊麗如（2019）針對銀髮照顧的音樂應用於照顧情境對應的選擇，在運動中的激活、運動後的緩和等，以符合高齡受照顧者之偏好「台語老歌」為首。對於此研究者也發現懷舊台語老歌確實深具魅力，很容易就可以喚起高齡者的共鳴。研究者在活動實施中觀察到，每當台語歌曲《白牡丹》之樂聲響起，明顯感受到高齡者整體性愉悅之活絡氣氛。此音樂應用於絲巾活動或非洲鼓打擊合奏上，都有相同的效果，能讓高齡者不自主地哼唱著歌，臉上笑容可掬，可見音樂對人的影響不容小覷。

（三）由音樂節奏與打擊樂器合奏學習，能有認知促進效益，亦可見增添活動豐富性與身體機能復健作用

音樂活動課程的設計應依據高齡者能力為之，在打擊樂器類型中有如沙鈴、鈴鼓、高低木魚等小型樂器，其特色輕巧容易操作，此類型活動受到高齡者的喜愛；而非洲鼓、太鼓屬大型鼓類樂器。經由課程實施觀察結果，發現高齡者對非洲鼓接受度高，可以坐著打擊很適合亞健康及衰弱之高齡者。

對應翁和廷（2016）所提出，音樂活動之樂器合奏能增進高齡者的身心功能，在開心快樂情境中玩樂器，內涵要義不在於敲得好不好，演奏技巧的是否精細，而是藉由打擊樂器容易上手的特點鼓勵高齡者的信心，也經由反覆操作樂器的過程達到運動復健的效果。

透過打擊樂器操作動作學習，讓高齡者動動腦延緩記憶退化，藉由多元樂器激發好奇心，提升主動參與活動意願，推升出席率更有助於增進健康效益（連于箴，2018）。在郭首麗（2021）的研究探討高齡者參與健康促進課程學習歷程之研究結果中，有提及高齡者的持續參與意願，可增進活動之效益。

（四）高齡音樂活動設計與實施對應活動安全的考量面向

從本研究選擇之場域與對象為社區 C 級巷弄長照站的高齡者，該族群高齡者之體況有健康、亞健康及衰弱等，研究者觀察三循環音樂活動實施的情形，發現部分高齡者可有較好的學習力與專注力，可以跟得上教學者的動作而反應。但也有部分高齡者，因身體老化或疾病造成之因素，而影響到在學習活動的表現。對此，研究者認為高齡族群體況之差異極大，屬於不可抗之因素，為求能在安全之情況下進行活動，不宜過度要求高齡者人人能掌握活動的表現力，而應保有更大的包容與彈性調整空間，在音樂活動設計重點對應健康需求，活動趣味性，認知性等面向外，更應關注高齡者參與音樂活動的安全性，視實際反應考量高齡者體況，活動場域、器材應用、動作範圍等，讓高齡者安全的進行健康促進活動為要。

伍、結論與建議

本研究經由實施三循環高齡音樂活動，由回顧省思觀察活動的實施情形獲得以下結論。

一、結論

- (一) 三循環健康操活動之實施與觀察檢核，在音樂節奏與肢體動作之設計、音樂選配、動作設計對應高齡健康需求與活動安全皆為符合。

本研究健康操活動安排有上肢下肢伸展操、巧手十二式、踮腳三部曲三個活動，透過研究諍友之觀察檢視為符合高齡健康需求與活動安全。透過實際實施中，研究者觀察到高齡者學習之情況佳，健康操活動的各式動作順利依計畫進行，是可彈性安排於課程中，如開始的暖身活動或後段的緩和運動。許多運動活動前，皆有安排暖身活動可增加活動效果及降低活動傷害，因此，帶動高齡之健康促進活動不例外，健康操之安排有其必要性。

第一、二循環安排之健康操以上肢下肢伸展操和巧手十二式，研究發現配合音樂的段落變化，轉換相應之肢體動作，使運動過程不無聊，在經由音樂的導入，每一首樂曲之時間約為 2~3 分鐘，隨之反覆 3 次就會在不知不覺中達到運動效益。第三循環健康操為踮腳尖活動，以站立扶著椅背的方式進行，這對於健康與亞健康的高齡者是可行的，但是對於衰弱行動不便的高齡者就需要調整，依據個別情況以坐著的方式進行，這才符合安全的作法，也是帶動者必需注意之處。

健康操課程安排以循環的方式一次課程中可做二至三項，時間約為 15 至 20 分鐘，透過健康操讓高齡者配合適切音樂節奏適當動作，來活絡身體、舒展筋骨，這是很適用之高齡健康促進活動之一。

（二）三循環音樂律動之實施與觀察檢核，在音樂節奏與肢體動作之設計、音樂選配、動作設計對應高齡健康需求與活動安全，僅有 2 項稍有疑慮，但修正後皆符合。

研究者於本研究之音樂活動設計，結合了輔助用具的用意，在於讓高齡者藉由使用絲巾、毛線球、握力球、飄扇、彈力絲帶、扭力棒等用具，是能輕易上手，操作無礙，可多次反覆達到健康促進的目標。研究者從活動省思觀察實際實施活動，內容確實可行，在音樂節奏對應肢體動作之設計、音樂選擇應用、動作對應活動之安全等項目，三循環中符合的有絲巾、毛線球、飄扇、扭力棒等 4 項目。而 2 項之握力球與彈力帶，動作安全之觀察檢核稍有質疑的部分已修正後符合。主要修正握力球的操作方式，用於指尖末梢和手掌握力，以速度快慢之變化為握力訓練之重點；另將彈力帶更換為彈力絲帶，更符合高齡者使用於上之手臂的拉放伸縮練習。確實善用輔助用具之多樣操作方式，可為高齡者帶來多元機能促進。

（三）三循環打擊樂器合奏之實施與觀察檢核，在音樂節奏與肢體動作之設計、音樂選配、節奏學習之認知促進等活動項目，皆符合對應高齡健康需求。

音樂節奏學習可促進高齡認知功能，以打擊樂器合奏形式帶動專注力、感官整合反應力的促進。課程研究在三循環中發現以非洲鼓打擊學習，依簡單的節奏型，由 8 拍、4 拍、2 拍與左右手交替拍擊的方式依序帶入，可見高齡者的模仿學習能力為佳，三循環課程運用不同曲目採伴奏形式呈現，在每一堂課的最後都是成果展。非洲鼓演奏聲響宏亮有氣勢，是具鼓舞高齡者自信心之作用，而小型打擊樂器如沙鈴、鈴鼓、糖果鼓等之應用，輕巧方便易於操作，使高齡者的學習輕鬆不會造成額外壓力。

如在第一循環沙鈴活動中發現，除以雙手大臂搖擺的動作外，也調整運用雙手往前伸以手腕上下的動作活動，可強化手腕的靈活度。第三循環高低木魚的打擊方式也很有趣，當高齡者隨著帶動者邊念出「高 高 低低 低」的語言節奏，並一邊操作高低木魚敲出高低音的節奏變化時，可見高齡者的臉上都笑嘻嘻。由此可知，課程活動可促進高齡者認知能力、身體反應力及正向心靈感受。

綜合以上結論，高齡健康促進以音樂活動導入課程之安排，在善用多元化音樂活動的方式，可為高齡者喜愛，藉以增進活動趣味與健康促進效益。

二、建議

根據本研究結果與結論，提出對未來社區高齡音樂活動課程之設計與帶領者的建議。

（一）高齡音樂活動課程設計應注意之面向

高齡音樂活動課程設計，應對應參與者之特性與需求，謹慎於活動內容的適切性、可行性與安全性。

（二）以多元化概念設計高齡音樂活動提升身心靈健康

活動設計於音樂選擇與應用，應以多元化選擇使活動有趣且具吸引力，音樂活動應用可依據參與者之文化背景，亦可創意選用其他類型風格之樂曲，以豐富活動之樣貌，在課堂中使用教具輔助來增進效益，讓身心藉由音樂導引在規律的韻律活動中達成身心平衡健康。

（三）活動帶動者應具備對高齡者之同理心

活動設計的多元豐富性固然重要，活動帶領者具備同理心之態度，以高齡者的角度思維活動的適切性，考量活動音樂、器材選配之適當性，器材操作勿將目標過度放在音樂能力的表現，反而造成高齡者之挫折感，而降低參與意願。對話互動中要注意尊重與禮貌，保持每一次活動是在快樂中進行。

參考文獻

一、中文部分

- 王淑玲（2020）。團體音樂活動對社區照顧關懷據點老人身心健康之探討-以台中市某社區為例〔未出版之碩士論文〕。南開科技大學。
- 吳幸如、黃創華（2006）。音樂治療十四講。心理。
- 李盈達（2019）。音樂律動對銀髮族功能性體適能影響之探討〔未出版之碩士論文〕。正修科技大學。
- 李騰秋（2013）。音樂照顧活動介入對日間照護機構失智老人認知、憂鬱及社會支持成效研究〔未出版之碩士論文〕。美和科技大學。
- 林小玉（2012）。其實，我希望你懂我的心—論音樂教育心理學。美育，186，2-3。
- 林亮如（2022）。社區音樂照護作為社會實踐策略的可能與限制：澎湖社區作為場域的初探研究。臺大社會工作學刊，45，133-170。
- 林惠娟（2016）。團體音樂治療活動對社區老人體適能之影響。彰化護理，23（3），24-31。
- 林惠娟、陳淑齡（2007）。以焦點團體來探討長期照護機構老人對團體音樂療法的體驗。護理雜誌，54（2），38-46。
- 施定宏（2020）。背景音樂對於高齡者彈力帶活動時間知覺影響-以台北市萬華區巷弄長照站為例〔未出版之碩士論文〕。輔仁大學。
- 胡寶林、周結文（1986）。音樂韻律與身心平衡。遠流。
- 孫鳳卿（2022）。社區高齡者團體音樂活動之經驗歷程：焦點團體分析〔未出版之碩士論文〕。高雄醫學大學。
- 翁和廷（2016）。年長者健康照顧服務中的音樂活動研究—以中華民國天使之家全人關懷協會為例〔未出版之碩士論文〕。國立臺北藝術大學。
- 莊育冠（2012）。音律活化健康操是什麼？。音律活化健康報，7，1-5。
- 莊麗如（2019）。長照機構銀髮族照顧情境之音樂應用情況調查〔未出版之碩士論文〕。國立清華大學。

- 連于箴（2018）。下肢肌力訓練融入音樂課程學習成效之研究-以長青快樂學堂為例〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。
- 郭首麗（2021）。高齡者參與健康促進課程學習歷程之研究〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。
- 曾桂花（2012）。健康操導入對高齡者之健康機能及生活品質之探討〔未出版之碩士論文〕。台灣首府大學。
- 黃靜芳（2011）。音樂要素與聆賞者因素交互作用對聆賞情緒的影響。《藝術教育研究》，22，41-73。
- 葉至誠（2015）。社區高齡健康促進。秀威經典。
- 葉至誠（2019）。高齡者的健康生活。秀威資訊。
- 葉啟芬、孫義智、劉文禎（2022）。音律活化健康操對銀髮族功能性體適能之效益--以音活日間照顧中心為例。《休閒運動管理學刊》，7（2），1-19。
- 衛生福利部國民健康署（2018年10月25日）。運動類型三合一。載於衛生福利部國民健康署網站。<https://www.hpa.gov.tw/571/9778/n>
- 鄭心怡（2007）。台南地區老年人音樂偏好與聆聽音樂之生理反應〔未出版之碩士論文〕。國立臺南大學。
- 簡寬宇（2019）。懷舊音樂活動方案對預防及延緩失能照護之成效-以南投縣某社區為例〔未出版之碩士論文〕。南開科技大學。
- 蘇玉佩（2021）。探究中高齡者參與音樂活動之動機與社會支持〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學。
- 蘇孟苹（2011）。音樂輔導活動方案提升中高齡者自我概念與人際關係之研究〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學。
- 蘇韋茵（2020）。樂來越健康—音樂照顧應用於社區高齡者之個案研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺南大學。

二、西文部分

- Grocke, D., Bloch S., & Castle D. (2009). The effect of group music therapy on quality of life for participants living with a severe and enduring mental illness. *Journal of*

Music Therapy, 46(2), 90-104. <https://doi.org/10.1093/jmt/46.2.90>

Koss, R. (1983, March 13-16). *Aging and health-changing life-styles* [Paper presentation]. The Annual Meeting of the National Council on Aging. Detroit, MI, United States of America. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED239187.pdf>

Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2012). *Psychological foundations of musical behavior* (5th ed.). Charles C Thomas.

Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Development and validation of criterion-referenced clinically relevant fitness standards for maintaining physical independence in later years. *The Gerontologist*, 53(2), 255-267. <https://doi.org/10.1093/geront/gns071>