

聲樂導論

11.9.2020

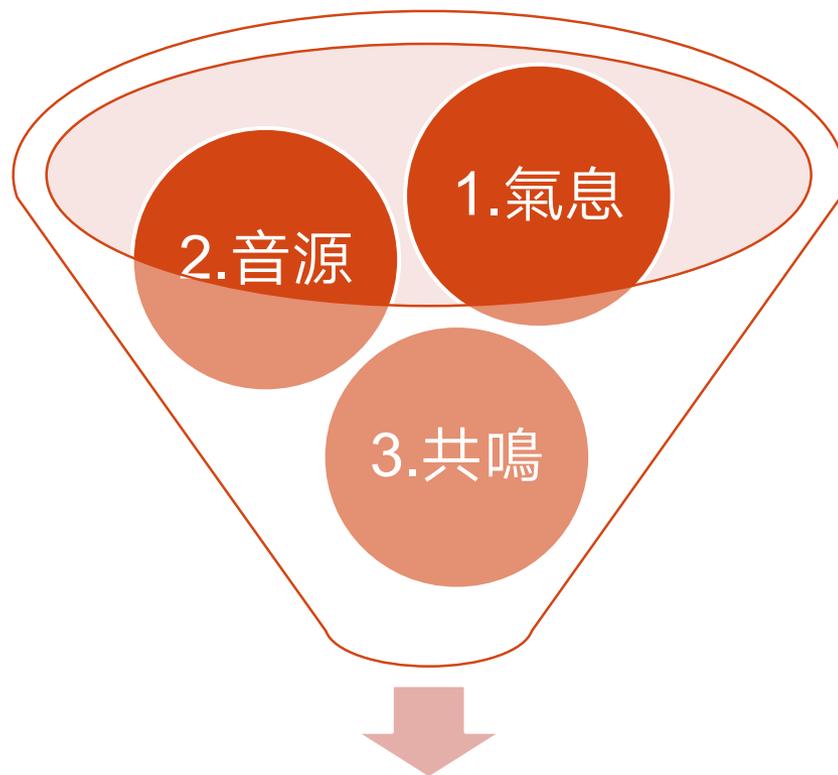
- 聲樂是一門藝術
- 使歌唱者更能達致完美的境界
- 但方法不一
- 唯殊途同歸百花齊放

Andante solenne

1 奇 妙 救 恩 何 等 甜 蜜 救
2 主 恩 活 蕩 我 心 敬 畏 復
3 一 生 路 途 都 靠 此 恩 克
4 在 天 之 邊 光 明 燦 爛 永

1 我 可 憐 罪 人 ； 我 曾 失 喪 今
2 使 我 得 安 人 慰 ； 起 初 相 信 至
3 勝 遠 困 苦 艱 辛 ； 藉 永 它 永 引 遠 導 遠 一
4 遠 感 謝 稱 讚 ； 永 永 遠 遠 無

1 復 皈 依 ； 瞎 眼 今 得 看 見
2 今 不 疑 ； 此 恩 何 等 寶 貴
3 路 平 安 ； 直 到 天 上 家 鄉
4 盡 無 窮 ； 歡 喜 快 樂 萬 年



唱歌發聲的三要素

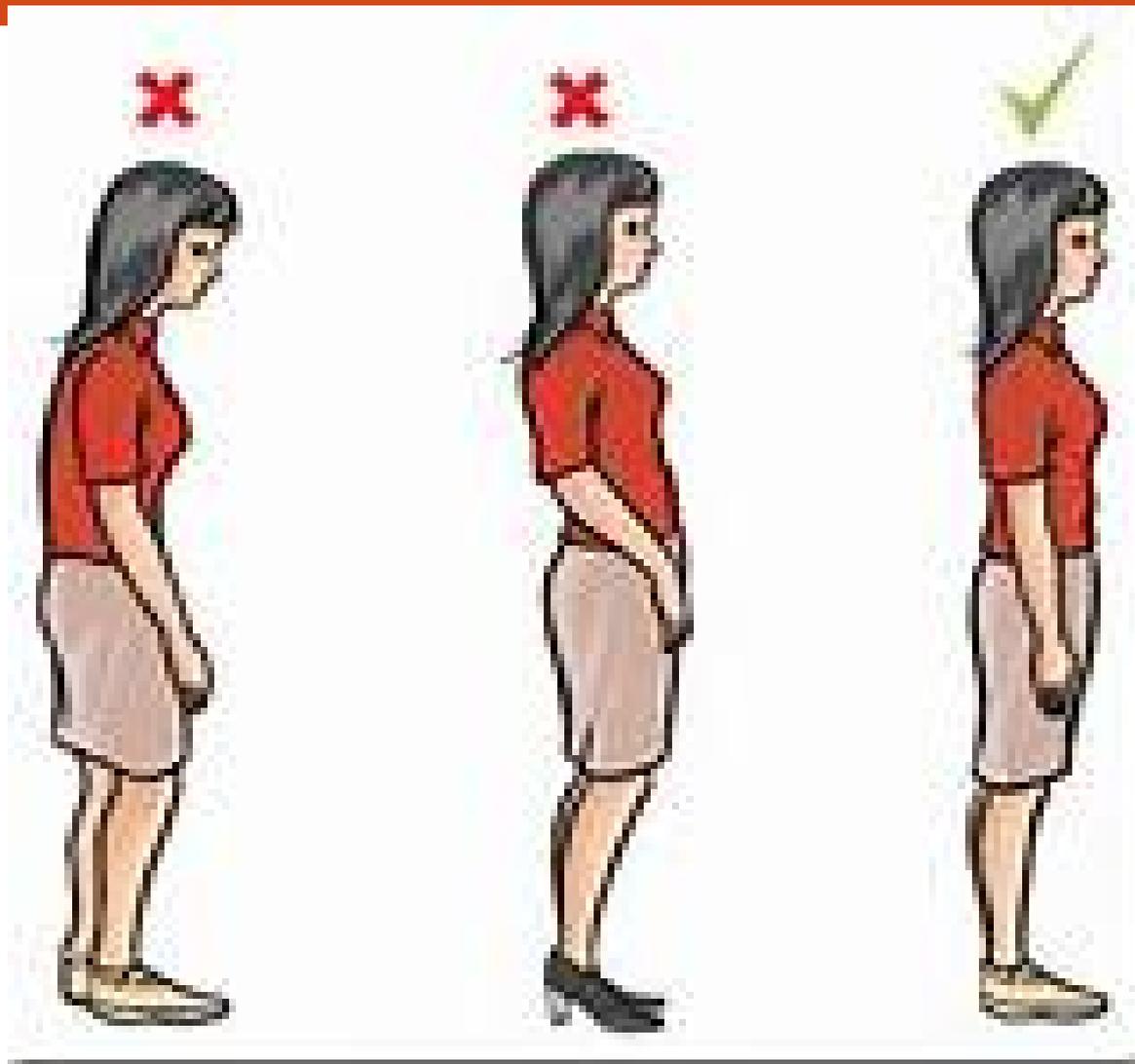
唱歌發聲的三要素

1. 氣息

站立姿勢

- ◆ 兩腳分開或一前一後
- ◆ 可有重心的轉移

站立姿勢



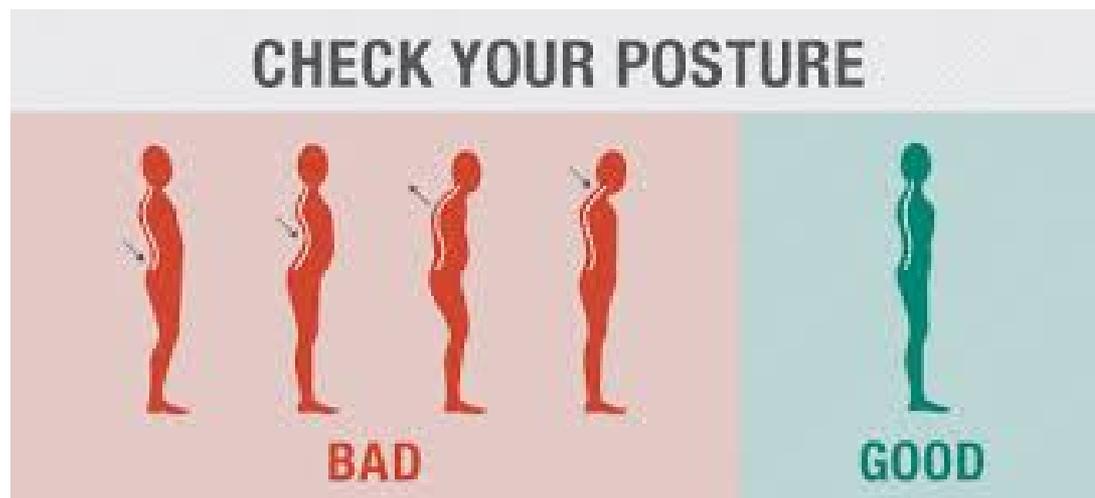
頭部

- ◆ 眼睛平視
- ◆ 後頸梗直
- ◆ 穩固咽壁



背部

- ◆ 含胸拔背
- ◆ 胸部要放鬆
- ◆ 脊背要挺拔



手部

- ◆ 雙手自然下垂



面部

- ◆ 下巴、舌、牙床、前頸都要放鬆
- ◆ 面部肌肉放鬆
- ◆ 面帶笑容
- ◆ 唱歌時,笑了才唱



坐下姿勢

- ◆ 雙腳自然地分開成直角
- ◆ 背要直而不靠背
- ◆ 手放鬆按著膝蓋或大脾
- ◆ 頭、頸直
- ◆ 眼平視向前

坐下姿勢



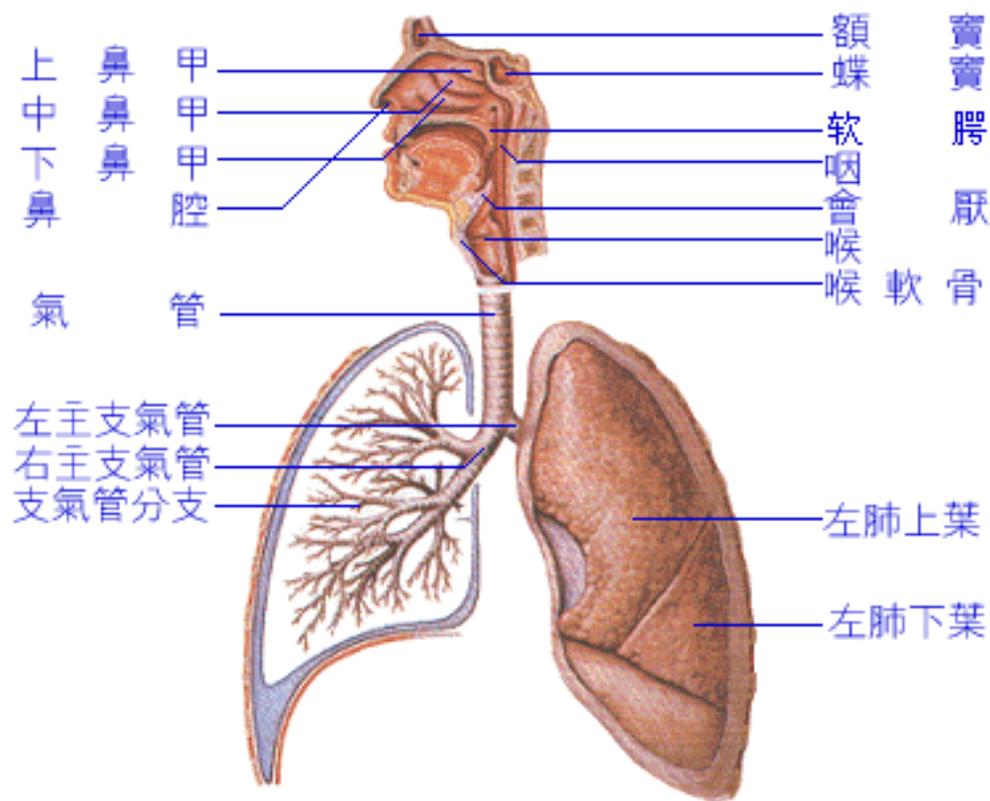
坐下姿勢



呼吸器官

- 上呼吸道
 - 鼻
 - 咽
 - 喉
- 下呼吸道
 - 氣管(支氣管)
 - 肺

呼吸器官



呼吸系統

呼吸方法

- 呼吸方法有兩種
- 1. 鎖骨/胸式呼吸
- 肩膊向上升
- 胸部向上
- 2. 腹式呼吸
- 胸部向前
- 腹部向下向外
- 唱歌時最有效的呼吸方法就是**腹式呼吸**

呼吸練習 - 腹式呼吸

- ◆ 口鼻并用，
- ◆ 但以口為主，
- ◆ 以鼻為輔

- ◆ 吸氣時, 腹部漲起
- ◆ 呼氣時, 腹部頂住
- ◆ 唱歌時, 慢慢呼氣

唱歌發聲的三要素

2. 音源

發聲器官

- ◆ **聲帶**
- ◆ 聲帶位於喉頭中間，是歌唱的發音體。
- ◆ 聲音是由**聲帶的振動**而發出來的。

發聲時常犯毛病

舌根發硬

往後縮

壓緊喉節

喉音

過分追求胸腔共鳴而去壓迫喉頭

把濃重的喉音誤認為是胸腔共鳴

發聲時常犯毛病

軟口蓋下垂

氣息和聲音都是由鼻孔內出來

類似傷風感冒那種聲音

鼻音

鼻音

過度的鼻腔共鳴

把濃厚的鼻音誤認為是頭腔共鳴

發聲時常犯毛病

抖音(震音)

軟口蓋、小舌頭、喉結、舌根以及橫膈膜在發聲時都跟著顫動

產生羊咩聲

聲音的小抖(半音音程)

大搖(major 2 nd)

此為唱歌大忌!!

抖音

人造共鳴

唱歌發聲的三要素

3. 共鳴

共鳴器官

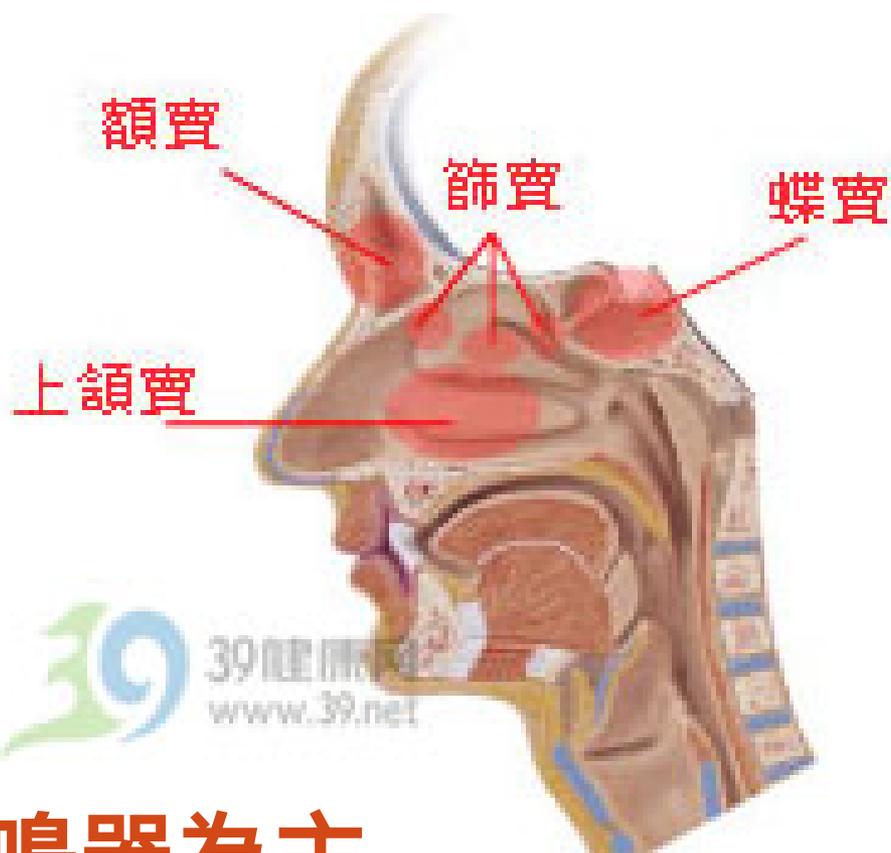
頭腔

胸腔

口腔

頭腔 - 頭上的空腔

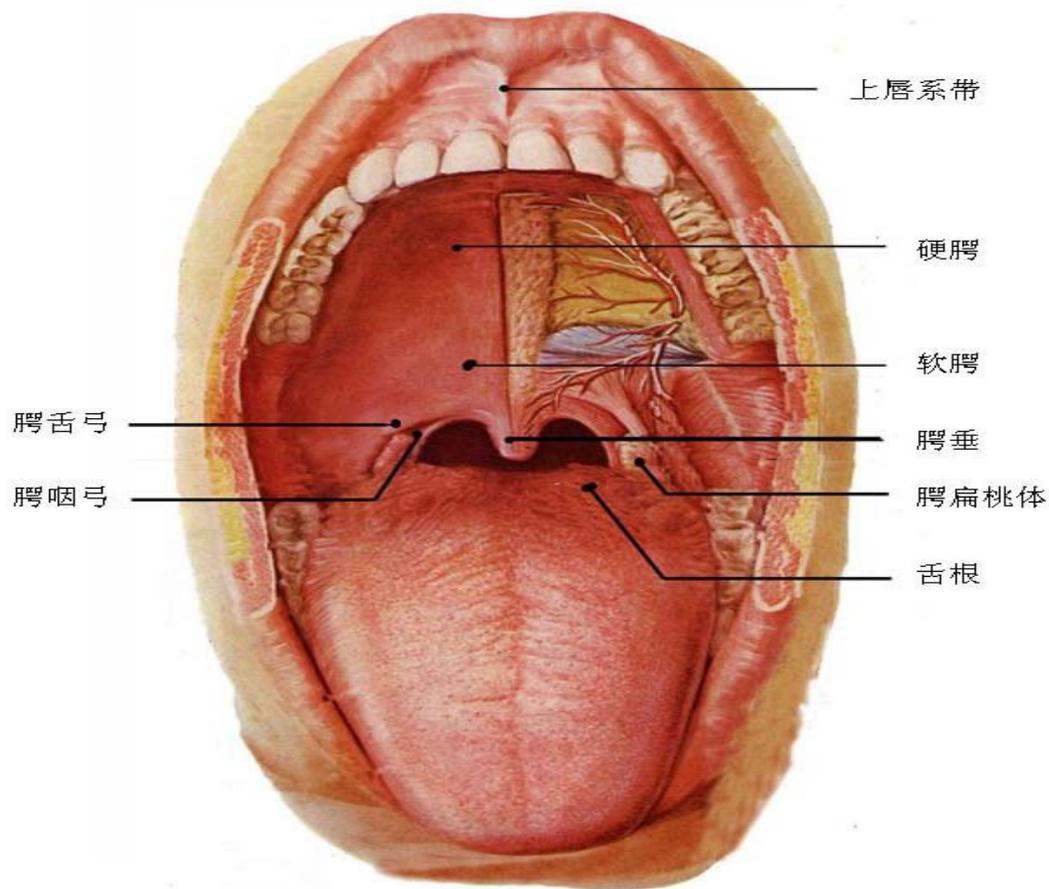
1. 鼻腔
2. 額竇
3. 篩竇
4. 蝶竇
5. 頤竇



□ 高音以上部共鳴器為主

口腔

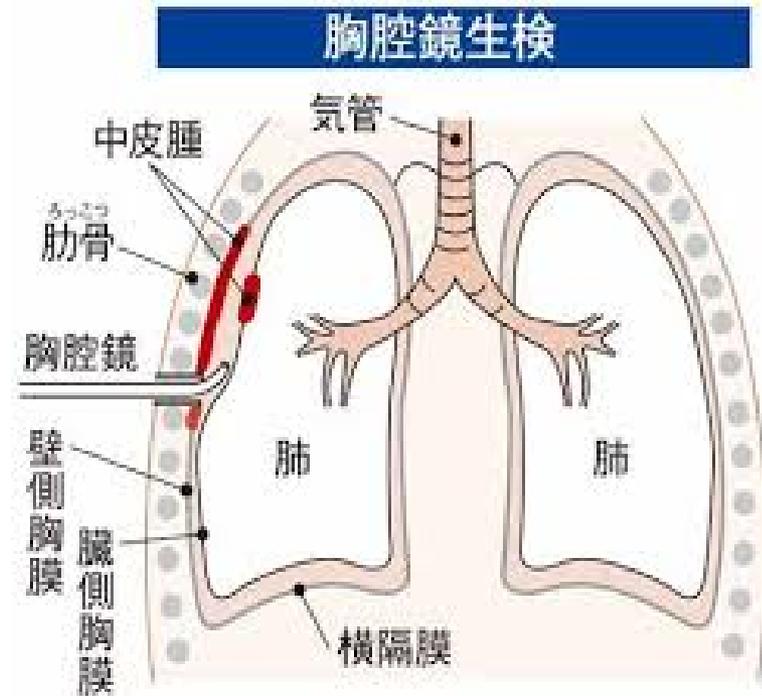
1. 喉
2. 咽腔
3. 口腔竇



胸腔

包括

1. 喉頭以下的氣管
2. 支氣管
3. 整個肺部

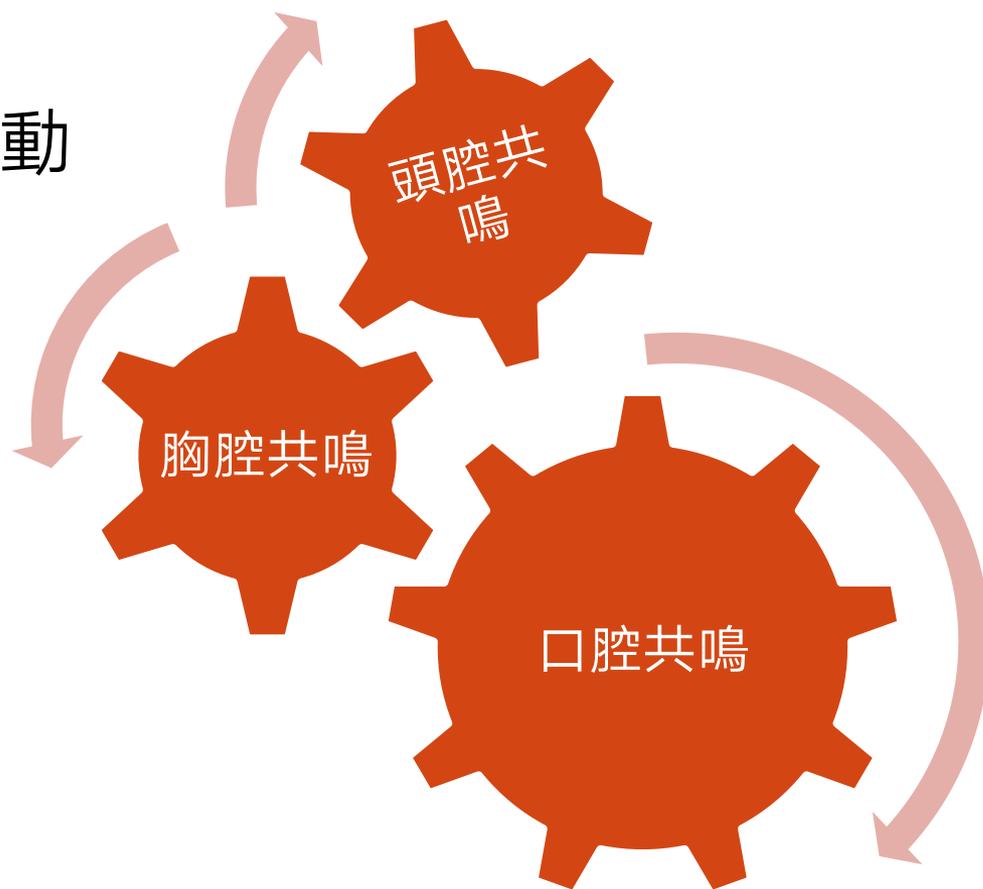


什麼是共鳴??

□ 聲帶發出的聲音是基音

□ 基音在共鳴腔體引起振動

□ 共鳴
(擴大聲音)



共鳴

唱歌是以

口腔共鳴為基礎

整體共鳴

以**口腔**共鳴為基礎

配合**頭腔**和**胸腔**共鳴的混合使用

全身共鳴是最理想

混合共鳴

掌握好共鳴在各聲區里的**混合比例**

使各共鳴腔保持一定的平衡

使聲音獲得良好的效果



共鳴運用

唱高音時

頭腔共鳴應加強一些

口腔、胸腔也要有



共鳴運用

唱中音時

口腔共鳴為主

頭腔、胸腔也要有

共鳴運用

唱低音時

聲音低沉、渾厚

胸腔共鳴為主

摻入口腔、頭腔共鳴

共鳴運用

換聲區發聲時
不發生明顯的痕迹

在歌唱發聲中，只有**及時地調節各共鳴腔體**

**聲音統一、圓潤、飽滿，音色優美
色彩豐富**

口腔共鳴

是聲音從喉嚨發出后第一個共鳴區域
它是歌唱非常重要的部分

口腔共鳴

是

胸腔共鳴和頭腔共鳴的基礎

口腔共鳴

發聲時

口腔自然上下打開

笑肌微提

下齒_齶自然放下稍後拉

上齒_齶有上提的感覺

口腔共鳴

口腔共鳴的特色

明亮

靠前

集中

易於和頭腔取得聯繫

且可減少咽喉的負擔

起保護聲帶的作用

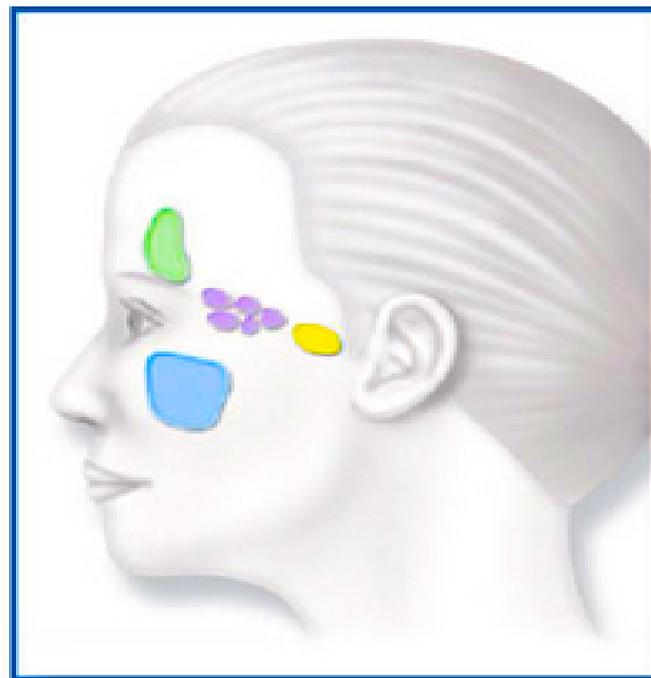
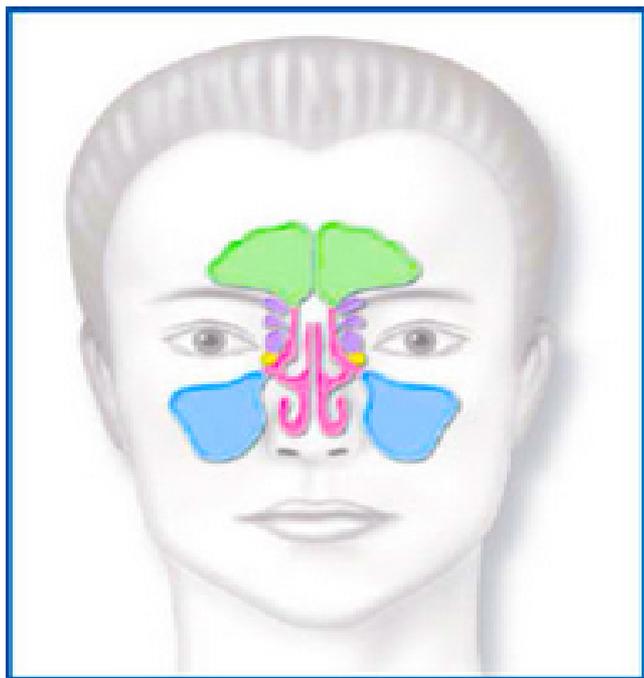
頭腔共鳴 - 頭聲

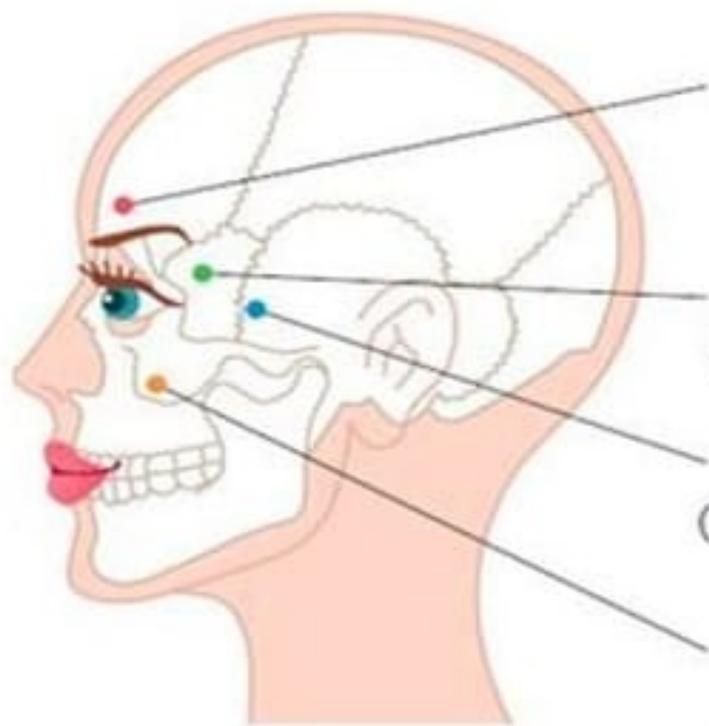
人們聲音中最具有魅力色彩的成份
它使聲音明亮、光彩、輝煌、穿透力強
尤其是男高音、女高音聲部
頭腔共鳴幾乎決定了聲音的質量。

頭腔共鳴 - 頭聲

是由於聲音的**頻率**引起了**頭部空間的震動**而產生的共鳴

頭部空間 = 鼻竇





額竇
(位在前額)

篩竇
(兩眼球之間)

蝶竇
(眼球的內後方)

上頷竇
(顴骨後方)



- 這四對鼻竇 就像八個“瓦罐”一樣
- 開口都位於鼻腔內
- 鼻腔通往鼻竇的管道十分幼細
- 面部肌肉要放鬆
- 微笑的面部表情
- 有助打開狹窄的通道
- 才容易達到頭腔共鳴效果

頭腔共鳴 - 頭聲

獲得頭腔共鳴必須先具有
鼻腔共鳴、口腔共鳴，
否則頭腔共鳴是難以掌握的

頭腔共鳴 - 頭聲

唱高音時

1. 打開口腔
2. 提起上口蓋
3. 有點像半打呵欠
4. 唱起來感到頭部有震動的感覺

□ 頭腔共鳴在起作用



頭腔共鳴 - 頭聲

共鳴效果

清脆，豐富，富有光彩



良好的頭腔共鳴 必須建立在

1. 正確的呼吸點
2. 發聲點
3. 共鳴位置點

胸腔共鳴

胸腔共鳴

低音聲部運用比較多
及在各個聲部的低聲區運用較多

實際上在每個聲部的所有聲區
都需要有胸腔共鳴的成分
只是比例多少的問題

胸腔共鳴

練習胸腔共鳴時

一定要注意**鬆弛**

千萬不要過分地追求胸腔共鳴而去壓迫喉頭

把濃重的喉音誤認為是胸腔共鳴

共鳴練習 - 「哼鳴」

「Humming」

1. 如閉口打哈欠狀態
2. 雙唇微微閉住
3. 口腔內越空越好
4. 鼻、咽腔打開
5. 把氣息的通道留得越寬越好
6. 然後讓氣息順利經過這些通道
7. 沿著口腔的咽壁、鼻腔壁進入頭農會的蝶竇處

共鳴練習 - 「哼鳴」

1. 蝶竇處的感覺就是人們前額的眉心處
2. 感覺到聲音向前向上
3. 體會到眉心在震動
4. 從而發出較明亮集中的「哼鳴」聲音
5. 這個發出「哼鳴」的眉心處就是要找的頭腔共鳴

共鳴練習 - 「哼鳴」

共鳴練習 - 「哼鳴」

奇妙救恩

Andante solenne

1 奇 妙 救 恩 何 等 甜 蜜 救
 2 主 恩 活 蕩 我 心 敬 畏 復
 3 一 生 路 途 都 靠 此 恩 克
 4 在 天 之 邊 光 明 燦 爛 永

1 我 可 憐 罪 人 ； 我 曾 失 喪 今
 2 使 我 得 安 人 慰 ； 起 初 相 信 至
 3 勝 遠 困 苦 艱 辛 ； 藉 永 它 引 導 一
 4 遠 感 謝 稱 讚 ； 永 永 遠 遠 無

1 復 皈 依 ； 瞎 眼 今 得 看 見
 2 今 不 疑 ； 此 恩 何 等 寶 貴
 3 路 平 安 ； 直 到 天 上 家 鄉
 4 盡 無 窮 ； 歡 喜 快 樂 萬 年

合唱的要素

1. 深呼吸
2. 高位置
3. 輕聲
4. 發聲、音量、咬字(vowel)統一

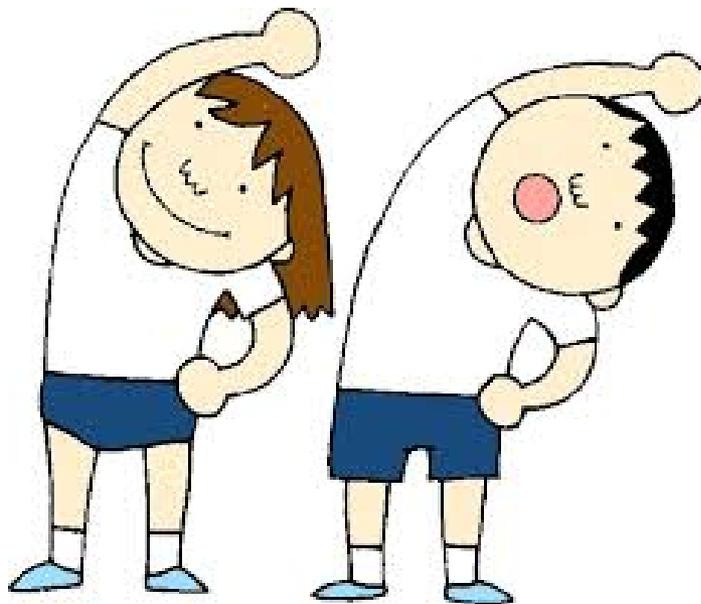


咬字吐字器官

口腔內的唇、齒、舌、下齶、上齶等
是咬字、吐字、形成語言的分節發音器官。

唱歌前的熱身運動

1. 肌肉(physical)
2. 發聲(vocal)
3. 咬字(diction)
4. 音量(dynamics)





肌肉練習

放鬆舌頭

1. 放鬆舌根

舌頭盡量伸長，舌尖可觸及下巴或鼻尖

2. 伸展及放鬆舌頭

舌頭在口中轉動，
以舌尖逐一數牙齒的數目

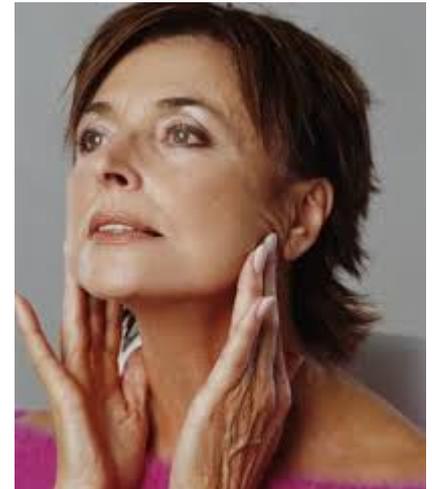
3. 提高舌尖的靈活性

模仿蛇舌快速地伸縮



放鬆牙骹

- 合上嘴巴
- 雙手按摩面頰兩旁的牙骹部位
- 低哼hummm，同時做輕嚼香口膠的動作



放鬆嘴唇

- 交替說 du 和bi，並漸漸加快速度
- 嘴唇做吹氣的動作，以brh 唱歌



發聲(vocal warm-up)

- 打呵欠 □喉頭放鬆
- 狗吠聲 □感受到橫膈膜的跳動
- 吹蠟燭 □保持平均的呼氣學習控制氣息
- Vowel □ a e i o u
簡單的scale d r m f s f m r d

咬字練習

- Vowel + Consonant



a e i o u + l = la le li lo lu

聲量練習

- pp 唱歌時只聽到旁邊的人唱而聽不到自己唱歌的聲音
- p 剛好聽到自己的聲音
- mp 輕聲說話
- mf 平常說話的聲量
- f 比平常說話大聲及有力
- ff 強勁的

聲量練習

A musical score for a dynamic exercise. It consists of two staves, treble and bass clef, with a key signature of two sharps (D major). The score is divided into eight measures, each containing a whole rest. The dynamic markings for each measure are: *ppp*, *pp*, *p*, *mp*, *mf*, *f*, *ff*, and *fff*. The dynamics increase progressively from the first to the eighth measure.

Measure	Dynamic
1	<i>ppp</i>
2	<i>pp</i>
3	<i>p</i>
4	<i>mp</i>
5	<i>mf</i>
6	<i>f</i>
7	<i>ff</i>
8	<i>fff</i>

唱歌技巧

- 要有氣息支持，打開喉嚨唱 (頭腔共鳴區)
- 作為主旋律時，要能與其他聲部合作

合唱最高境界

用耳仔唱歌



**將自己的聲音溶入別人當中
不要凸出自己的聲音**

4 parts 的特點與要求



女高聲部

有如美麗的**牡丹花**

**帶出主旋律、咬字清
晰、感情變化**

女低聲部

有如綠葉襯托著牡丹花

**和聲、圓潤、
穩健充實之感**

男高聲部

是牡丹花的**花香**

和聲、有美化作用

男低聲部

是牡丹花的支柱

基礎音
柱---支撐整個合唱團

牡丹雖好, 仍需綠葉



四聲部各有特色和功能，重要性均等

聲部分配是由指揮決定，按各人音質決定



高音聲部並不是較優越

經驗分享

心態

1. 詠唱時, 要有祈禱的心情
2. 面帶笑容, 發自內心的喜悅
3. 感恩

經驗分享

多思考

1. 老師/指揮的提示 要多加**思考**
2. 放棄舊我
3. 虛心學習
4. 空杯學習

經驗分享

行動

1. 多練習
2. 在堂區歌詠團練習時
3. 準時出席練習
4. 不缺席
5. 不遲到早退

盡好歌詠團團員本份

總結

唱歌容易 悅耳難
悅耳容易 動人難

奇妙救恩

Andante solenne

1 奇 妙 救 恩 何 等 甜 蜜 救
2 主 恩 活 蕩 我 心 敬 畏 復
3 一 生 路 途 都 靠 此 恩 克
4 在 天 之 邊 光 明 燦 爛 永

1 我 可 憐 罪 人 ； 我 曾 失 喪 今
2 使 我 得 安 人 慰 ； 起 初 相 信 至
3 勝 遠 困 苦 艱 辛 ； 藉 永 它 引 導 一
4 遠 感 謝 稱 讚 ； 永 永 遠 遠 無

1 復 皈 依 ； 瞎 眼 今 得 看 見
2 今 不 疑 ； 此 恩 何 等 寶 貴
3 路 平 安 ； 直 到 天 上 家 鄉
4 盡 無 窮 ； 歡 喜 快 樂 萬 年

Q&A
You have
Questions
We have
Answers



參考書目

- 合唱與指揮，花城出版社，苗向陽編著
- 盡善盡美，合唱技巧縱橫，宣道出版社，陳康著

I 
SINGING