【學會歌唱/擁抱健康】

序號:

課程編號	E1081104	課程類別	生活藝能
課程名稱	學會歌唱/擁抱健康	學分數	3
上課時間	每週一14:00~17:00, 共18週, 每週3小時	課程人數	28人
上課區域	竹西里里民活動中心(前鎮區廣東三街73號3樓)	親子課程	□是■否
師資介紹	徐鳳婷 最高學歷:政戰音樂系聲樂組畢業 經歷:1.全國性客語藝能競賽裁判, 流行歌曲歌唱比賽評審。2.學生時期參與『雙城復國』大歌劇, 與聲樂家吳文修老師同台演出, 擔綱B卡女主角。3.教部兩性平權核心教師及『認輔專案』教師。4.心路基金、盲人重建院、武昌教會益人學苑、百香果協會、YWCA歌唱技巧培訓老師。5.教會詩班及區公所合唱指揮。6.第一屆好消息詞、曲創作優等獎。7.客家社團流行歌曲及山歌教唱教師、客委會委員。8.翠屏社區客家及唐詩宋詞推廣, 負責山歌及童謠教唱教師。9.能公正評分, 多次受邀, 擔任流行曲歌唱比賽評審。 現職:歌唱教學1.第一社大正言里。3.第一社大竹西里3四維長青暑期4.翠屏社區 相關證照:愛上唱歌與活化健康的關連。		
學分費	3000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	水電場地費分攤

課程簡介:『學會歌唱/擁抱健康』較像練功坊, 科學已多方證實, 從事歌唱活動可帶來身心靈的活化與健康, 這門課就是要透過每週的發聲訓練, 讓大家開啟健康歌唱的百寶箱, 幫大家找回生命力, 心肺也得鍛鍊;學到各式唱腔, 藉詞曲故事的分享, 學員也可提升與週遭環境對話及統整自我內在的能力, 因為歌唱活動不只是個人身心靈的體驗, 更可提早預防及減少因失智問題所形成的家庭社會負擔。
授課理念:台灣正步入高齡化、失智者眾多的現象, 造成家庭經濟嚴重負擔。經國內外許多研究機構證明『歌唱活動』可提升免疫、活化健康、延緩老化、預防失智等諸多影響。本課程理念就是希望透過全方位的歌唱活動訓練及健康理念的傳達感染, 讓學員能唱出感人的歌聲外, 也透過健康理念的訓練, 期能啟發學員自我照顧功能, 以減少家庭社會負擔。課程目標三點強化:1.人身樂器及歌唱知識的建造提升、技巧訓練等。2.活化腦細胞:高低來回的音律訓練需要專注, 可訓練反應讓思維活化, 實踐預防醫學的觀念。3.課中啟發自我照顧觀念:建造積極正面的人生觀, 鼓勵『再造活潑生命力』。
與社大理念、公共行動之關聯性:社大建樹多年來, 對於課程之篩選, 無論在深度、廣度上皆周延考量。『學會歌唱/擁抱健康』之課程設計, 將緊隨社大成長, 更重視個人生命的內在對話, 加強預防醫學及透過部分曲目內容, 適當引導學員反思兩性間尊重、欣賞並活出全方位自我之議題。『歌唱活動』已是全世界公認有益身心的活動, 但本課程除了重視歌唱技能的基礎發聲鍛鍊, 以強化學員心肺功能, 更鼓勵學員能發展出關懷社稷的熱誠
教學方式:口述教學, 示範演練, 學員實作或練習, 修正建議
教學預期效益:根據國內外大學相關實驗研究, 關於『歌唱有益身心』之影響約略如下:1.正確發聲及口咽腔的訓練, 可使聲帶及會厭更健康, 避免飲食中嗆入異物, 減少吸入性肺炎的發生。2.歌唱訓練鼓勵人能建立自信, 人有自信, 心靈自然祥和, 愛唱歌自然遠離憂鬱。3.參與歌唱社團學員, 通常社交能力可得到提升, 儀態亦較常人優雅。4.歌唱深層的呼吸可活絡身體含氧量, 歌詞節奏訓練可讓人反應更敏捷準確。5.夫妻或親友若經常一起參與歌唱活動, 在彼此的情感連結上將更緊密。6.歌唱中的橫膈運動可強化腸胃臟腑等按摩, 加速血液清潔、維繫心肺功能的健壯。

學員條件:1.能接受課程內容且充滿好學心者。2.嗓音無嚴重受損可正常講話、聽力正常、能識字者。3.想健康使用喉嚨，讓自己歌唱發聲技巧更進步者。
學員自備物品:2學分，18週課程，每週每次2小時

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	愛上唱歌與活化健康的關連	1.讓學員了解社大辦學理念。2.說明參與歌唱活動與人體身心健康之連結。3.示範並訓練學員呼吸技巧及檢視學員呼吸操作狀況及修正建議。4.發聲訓練及歌曲教唱。
2	建構人身樂器歌唱的基礎	1.以蘋果節奏圖，訓練學員在15分鐘內瞭解節奏觀念，使看譜無障礙。2.解說人體歌唱功能及四大丹田在歌唱中所扮演的角色與其運作要領。3.發聲訓練及歌曲教唱。
3	了解臉部型態與歌唱中的矛盾力量與音線音量關係。	1.解說在歌唱中，人身樂器如何反向操作使各腔體成就所扮演的角色。2.透過不同示範，讓學員看到、聽到、瞭解到臉部所有腔體的型態操作，是如何影響歌聲的呈現。3.歌曲教唱。
4	了解男女調及受損聲帶定調問題	1.解說男、女聲帶因結構不同及嗓音受損者之定調相異原則。2.發聲訓練。3.歌曲教唱。
5	唱高音真的可以有方法	1.解說高音發聲運作要領，使學員明白高音唱法所需備齊的腔體形態。2.發聲訓練。3.歌曲教唱。
6	如何鍛鍊心肺及造成音量過弱原因	1.解說口腔為基礎共鳴及胸腔為支撐共鳴之運作重點及訓練其獲得方法。(活化胸肺重點)2.訓練音線大小之發聲訓練。3.歌曲教唱。
7	當橫膈愛上唱歌	1.讓學員作橫膈式呼吸之發聲訓練。2.要求學員檢視自身橫膈肌在歌唱過程是否依要求扮演了推氣、送氣關鍵角色。3.歌曲教唱。
8	認識豐富的人聲樂器且體驗如何調整臉部骨骼及肌肉可取得不同音色	1.透過示範:讓學員明白歌曲意境是可以用『調整聲音的色彩及溫度』來呈現的。2.發聲訓練。3.歌曲教唱。
9	為何有人歌唱過後會喉痛成因探討及鍛鍊預防之道	1.解說歌唱中喉痛成因及鍛鍊、保護聲帶、強韌喉肌方法。2.發聲訓練。3.歌曲教唱。
10	歌唱中的聲韻咬字詳解。	1.解說唇齒舌顎在歌唱中應如何將咬字韻詞呈現才能讓歌境更清晰。2.說明示範及引導歌詞中單韻、複韻及尾韻應注意要訣及其與共鳴之關係影響。3.發聲訓練+歌曲教唱。
11	氣音唱腔介紹	1.解析氣音操作各項要領2.講解哪些聲音可以混搭入氣音。3.歌曲教唱。
12	了解人體共鳴區	1.解析人身樂器整體共鳴之配置運作要領。2.高低共鳴之發聲體會3.歌曲教唱。
13	感人歌聲必備的條件/真誠是最好的養生之道。	1.讓學員清楚知道:　感動自己就能感動旁人。2.解析如何將歌唱活動中的:聲、詞、境三階段一一呈現的概念。3.解析:聲隨境轉、真誠單純、以敬畏之心歌唱之重要性。4.發聲訓練+歌曲教唱。
14	常見流行唱腔介紹	1.整合流行唱腔說明及腔體運作要訣。2.發聲訓練+歌曲教唱。
15	歌唱場域之社交倫理及其他	1.舉例在歌唱場域可能遇到或需要知道的社交禮儀。2.公眾表演需注意及避免尷尬之問題解析及麥克風使用注意事項。3.發聲訓練+歌曲教唱。
16	混搭音操作解析	1.分析及示範半真半假音操作技巧要領。2.發聲訓練。3.歌曲教唱。
17	台風訓練及學習成果呈現(1)	1.學員自選歌曲期末實習上臺完整獨唱，學習社交禮儀及讓老師修正建議。2.讓其他學員可自活動中彼此鼓勵，也自觀摩中吸收他人優缺點，尋求更精進之道。3.讓學員明白克服、超越瓶頸的方式，並分析下期應邁進之近程目標。

18	台風呈現與學習成果分享(2)	1.鼓勵學員分享成長心得及影響。2.宣傳:社大乃終身學習最佳場所，也鼓勵學員撥出時間，參與公益活動。3.老師總評、建議。