

屏東縣立新埤國民中學 115 學年度活化教學「計畫一：推動學校教師實踐自助活化教學-合唱進修研習」計畫書

一、研習目的

為提升基層教師與合唱愛好者之合唱教學與聲樂發聲技巧，特邀請天主教輔仁大學音樂系專任助理教授周筱倩老師親臨指導。本課程針對合唱團員非歌唱專業背景之特性，結合「腹式呼吸練習器」之實作教學與聲樂肌肉運用，協助學員掌握正確發聲與呼吸機制，並實際融入合唱曲目演唱中，以期帶回學校與社團推廣合唱音樂藝術。

二、辦理單位

- 主辦單位：屏東室內合唱團
- 協辦單位：屏東演藝廳

三、研習資訊

- 研習日期：2026 年 9 月 13 日（星期日）
- 研習時間：上午 10:00 至 下午 17:00（扣除中午休息 1 小時，共計 6 小時時數）
- 研習地點：屏東演藝廳 排練室 209 室（屏東縣屏東市民生路 4-17 號）
- 招生對象：
 1. 各級學校對合唱教學、聲樂發聲有興趣之教師。
 2. 團員及廣大合唱音樂愛好者（學員需自行負擔呼吸器材及原版樂譜費用）。
- 招收人數：預計 30 - 50 人（額滿為止）。

四、專業師資簡介

周筱倩 老師

- 現任：
 - 天主教輔仁大學音樂系助理教授
 - 台灣神學院音樂研究所 / 桃園平鎮國中音樂班 / 桃園啟英高中音樂科兼任教師
 - 直締友聲室內合唱團指揮、風信子合唱團指揮
 - 福爾摩沙青年合唱團聲樂指導與副指揮、福爾摩沙合唱團女高音

- 中華民國聲樂家協會會員
- 學歷：
 - 美國明尼蘇達大學音樂藝術聲樂演唱博士（D. M. A.）
 - 美國邁阿密大學音樂學院聲樂演唱學士、碩士
- 經歷與特色：
 - 音樂啟蒙於聲樂家詹怡嘉老師，多次於國家演奏廳舉辦獨唱會（如《詠嘆美歌》、《藏愛法國》等），並演出多部知名歌劇主要角色。
 - 擅長將專業聲樂發聲技法融入合唱指揮與教學中，著重引導團員領略音樂詮釋、熟習身體肌肉運用與演唱姿勢，具備豐富之合唱指導與研習授課經驗。

五、課程時程表（共 6 小時）

時間	課程單元	課程內容與實作重點
09:30 - 10:00	學員報到	領取研習資料、器材與樂譜，預備研習
10:00 - 11:30	單元一：身體與發聲機制	• 聲樂肌肉運用與演唱姿勢調整 • 認識腹式呼吸與支持（Support）機制 • 腹式呼吸練習器之原理與操作實作
11:30 - 12:30	單元二：聲樂技巧與合唱共鳴	• 結合呼吸練習器之氣流穩定度訓練 • 合唱聲部之音色統一與共鳴位置建立
12:30 - 13:30	午休時間	用餐與自由交流
13:30 - 15:00	單元三：曲目實務運作（上）	• 研習樂譜導讀與聲部拆解

時間	課程單元	課程內容與實作重點
15:00 – 16:30	單元四：曲目實務運作（下）	• 將呼吸機制與發聲技巧帶入合唱樂句實作 • 音樂詮釋、動態對比與情感表達 • 合唱和聲平衡與樂句線條呈現
16:30 – 17:00	綜合討論與 Q&A	• 學校合唱團/社團教學常見問題解答 • 頒發研習證明 / 賦歸

六、研習效益

1. **教學技術轉化：**參與教師能將「腹式呼吸練習器」與聲樂肌肉運用法帶回學校，建立系統化的學生合唱訓練流程。
2. **演唱能力提升：**協助非歌唱專業背景之合唱愛好者，建構正確發聲觀念，避免過度使用喉嚨，提升歌唱續航力與音色表現。
3. **推廣在地文化：**活化屏東演藝廳專業排練空間，促進大屏東地區教師與合唱愛好者之藝術交流。

七、報名與注意事項

1. **報名方式：**請填寫線上報名表單（或至教師研習網報名）。
2. **費用說明：**本研習免收報名費，惟學員需自行負擔個人使用之「腹式呼吸練習器」及「指定原版樂譜」費用（將於報名成功後通知繳費與代購細節）。
3. **攜帶物品：**請穿著舒適易於肢體伸展之服裝，並自備水壺、筆及個人指定樂譜/器材。