

# 台北市政府員工休閒合唱團 115 年 4~6 月練習計畫

練習時間：每週三，晚間 7 點~9 點

課程總時數：13 次，每次 110 分鐘

## 壹、第一階段：基礎建立期（第 1-5 次）

### 一、教學重點

1. 呼吸與發聲
2. 音準模仿與齊唱練習
3. 建立團體音色與合唱信心

### 二、曲目

- #1 《你是我所有的回憶》李泰祥 詞曲
- #2 《四季紅》李臨秋 詞 | 鄧雨賢 曲 | 蔡昱姍 編曲
- #3 《如果明天就是下一生》張卉湄 詩 | 石青如 曲

### 三、選用理由

旋律熟悉、節奏穩定，有助於建立音準與團體音色。

### 四、預期成果

團員能自然發聲，具備基本音準與合唱參與能力。

## 貳、第二階段：穩定成長期（第 6-9 次）

### 一、教學重點

1. 簡易聲部概念建立
2. 節奏穩定與聲部協調
3. 曲目分段練習

### 二、曲目

- #4 《望春風》李臨秋 詞 | 林育伶、鄧雨賢 曲
- #5 《祝你幸福》林煌坤 詞 | 林家慶 曲 | 蔡昱姍 編曲
- #6 《Movin' On》Raymond R. Hannisian

### 三、選用理由

旋律線清楚，適合聲部練習，並能培養情感表現與呼吸控制。

### 四、預期成果

團員能於聲部中穩定演唱，理解合唱合作關係。

### 參、第三階段：合唱整合期（第 10-13 次）

#### 一、教學重點

1. 音樂表情與歌詞詮釋
2. 合唱平衡與舞台呈現
3. 全曲連貫與模擬演出

#### 二、曲目

#7 《月光暝》林育伶 詞曲

#8 《聽泉》陳雲山 詞曲 | 蔡昱姍 編曲

#9 《十八姑娘》謝宇威 詞 | 鄧雨賢 曲 | 蔡昱姍 編曲

#10 《一顆開花的樹》席慕蓉 詩 | 劉新誠 曲

#### 三、選用理由

情感成熟、象徵性強，適合作為演出之表演曲目。

#### 四、預期成果

完整呈現演唱內容，具備舞台自信與團隊默契。

### 肆、教學方法與策略

- 一、聽唱與示範為主
- 二、節奏身體化
- 三、關鍵音引導
- 四、語言導向發聲
- 五、正向團體修正

### 伍、預期學習成果

完成 13 次課程後，團員可達成以下具體成果：

- 一、能以正確方式穩定發聲
- 二、在合唱中維持基本音準與節奏
- 三、理解聲部角色並與他人協調

四、完成多首合唱曲目之連續演唱

五、具備參與合唱演出之基本能力