

新健社

「開心唱歌學講話」班 2015-三期課程 I

151016


2015 第三期	2016 第一期	2016 第二期
十月 16, 23	一月 8, 15, 22, 29	五月 6, 13, 20, 27
十一月 6, 3, 20, 27	二月 5, 19, 26	六月 3, 10, 17, 24
十二月 4, 11	三月 4, 11, 18	七月 8, 15, 22, 29
	四月 1, 8	

1. 鬆弛練習。

~身體鬆弛運動 (May)

~喉嚨和聲帶鬆弛。(六字訣：嘻，哈，呼，舒，吹，詩)(湯)

2. 口腔肌能練習 I(May)

2.1. 舌頭操 (伸伸, 伸出伸入, )

2.2. 面和嘴唇運動

~做鬼臉 啦開咀角 皺起鼻樑 鼓氣 “嘟”長咀

~吹氣球 震咀唇 緊閉咀唇後，咀放鬆連發出2個卜聲

3. 歌唱1 ~海浴(瑞典)(湯)

4. 說話及理解練習。(湯、May)

~~請說出下列詞語類別的六個例子：生果、花朵、車、衣服。

5. 咬字練習。 //G// 和 //GW// 音練習2 (湯)

*雞蛋

*繼續

統計

| *歸家

海龜

三步不出閨門

| *詭計多端

電車軌

鬼畫符

| *季節

桂花

貴重

| *跪下

衣櫃

驚悸

*長久

九因歌

走狗

*足夠

機構

救急扶危

針灸

*今天

*感情

*手巾

饑饉

軍隊

究竟

黃金

敢作敢為

樹根

*近來

| *滾動

*舊曆年

甘肅街

*禁忌

*碩果僅存

| *千鈞一髮

| *棍球

54 3 (use
(Stroke)

71 total ppl

50% 60%

6. 口腔肌能練習 II(湯)

~哼聲練習。唔-a；唔-e；唔-i；唔-o；唔-u。

~發出“叮”，“啦”和“他” (由慢到快)

~發出“呀”，“依”和“烏” (由慢到快)

| 1 2 3 | 3 4 5 | 5 3 1 | | 1 -- |

呀 依 烏 呀 依 烏 呀 依 烏

~ | 1 1 1 1 | 1 - | 2 2 2 2 | 2 - |

na ne ni no nu - na ne ni no nu -

7. 記憶力練習。(張)

~數字歌：123 321 1234567 234 432 45678910

~天然歌：123 321 1234567 7654321

231 321 3234567 4234567

1122334 4433221

~九因歌：21 如 2，22 如 4，23 如 6，24 如 8，25 得 10……。

~我愛唐詩

8. 歌唱 II(蕭，May)

《希望》、《勇敢的中國人》、《採蓮謠》

導師：湯保歸、張卓堯 雷秀珍 黎綺蓮 蕭建勳

唐詩 [2]

2

[13] 238 劉長卿 彈琴

泠泠七絃上 靜聽松風寒

古調雖自愛 今人多不彈

[19] 251 金昌緒 春怨

打起黃鶯兒 莫教枝上啼

啼時驚妾夢 不得到遼西

[14] 240 韋應物 秋夜寄邱員外

懷君屬秋夜 散步詠涼天

空山松子落 幽人應未眠

[15] 242 王建 新嫁娘

三日入廚下 洗手作羹湯

未諳姑食性 先遣小姑嘗

[16] 244 柳宗元 江雪

千山鳥飛絕 萬徑人蹤滅

孤舟蓑笠翁 獨釣寒江雪

[17] 李商隱 登樂遊原

向晚意不適 驅車登古原

夕陽無限好 只是近黃昏

[18] 249 賈島 尋隱者不遇

松下問童子 言師採藥去

只在此山中 雲深不知處

261 賀知章 回鄉偶書

少小離家老大回 鄉音無改鬢毛衰
兒童相見不相識 笑問客從何處來

263 王維 九月九日憶山東兄弟

獨在異鄉為異客 每逢佳節倍思親
遙知兄弟登高處 遍插茱萸少一人

267 王翰 涼州詞

葡萄美酒夜光杯 欲飲琵琶馬上催
醉臥沙場君莫笑 古來征戰幾人回

268 李白 送孟浩然之廣陵

故人西辭黃鶴樓 煙花三月下揚州
孤帆遠影碧空盡 惟見長江天際流

269 李白 下江陵

朝辭白帝彩雲間 千里江陵一日還
兩岸猿聲啼不住 輕舟已過萬重山

272 韋應物 滁州西澗

獨憐幽草澗邊生 上有黃鸝深樹鳴
春潮帶雨晚來急 野渡無人舟自橫

273 張繼 楓橋夜泊

月落烏啼霜滿天 江楓漁火對愁眠
姑蘇城外寒山寺 夜半鐘聲到客船

279 李益 夜上受降城聞笛

回樂峰前沙似雪 受降城外月如霜
不知何處吹蘆管 一夜征人盡望鄉

280 劉禹錫 烏衣巷

朱雀橋邊野草花 烏衣巷口夕陽斜
舊時王謝堂前燕 飛入尋常百姓家

288 朱慶餘 近試上張水部

洞房昨夜停紅燭 待曉堂前拜舅姑
妝罷低聲問夫婿 畫眉深淺入時無

290 杜牧 赤壁

折戟沈沙鐵未銷 自將磨洗認前朝
東風不與周郎便 銅雀春深鎖二喬

291 杜牧 泊秦淮

煙籠寒水月籠沙 夜泊秦淮近酒家
商女不知亡國恨 隔江猶唱後庭花

292 杜牧 寄揚州韓綽判官

青山隱隱水迢迢 秋盡江南草未凋
二十四橋明月夜 玉人何處教吹簫

293 杜牧 遣懷

落魄江湖載酒行 楚腰纖細掌中輕
十年一覺揚州夢 贏得青樓薄倖名

295 杜牧 贈別二首之一

娉娉嫋嫋十三餘 豆蔻梢頭二月初
春風十里揚州路 卷上珠簾總不如

296 杜牧 贈別二首之二

多情卻似總無情 唯覺樽前笑不成
蠟燭有心還惜別 替人垂淚到天明

298 李商隱 夜雨寄北

君問歸期未有期 巴山夜雨漲秋池
何當共剪西窗燭 卻話巴山夜雨時

304 李商隱 賈生

宣室求賢訪逐臣 賈生才調更無倫
可憐夜半虛前席 不問蒼生問鬼神