

國立臺北教育大學 100 年度辦理
「聲樂教學論壇—善用身體 成就歌唱」實施計畫

一、依據：

依據師資培育法第 15 條暨本校「100 年度地方教育輔導工作實施計畫」辦理。

二、目的：

- (一)透過身心整合的動作教學方法，特別著重於軀體之協調與氣息之管理，學習如何去察覺自我的習慣。藉由一連串對動作習性的覺察練習及一連串細微的動作引導，透過中樞神經系統的傳達，能夠培養察覺自我身體動作的能力，進而體會到日常生活中及在聲樂學習與表演中所養成的身體習慣是如何造成的，並將其所學運用至肢體動作上。
- (二)藉由意識控制，重新學習正確的生理動作，來預防、避免，及改善因不良習慣所引起之生理疼痛與傷害，進而提升表演技巧與品質。
- (三)了解如何開發身體的共鳴腔與肺活量增強呼吸功能，以增進歌唱教學知能與方法，提升肢體融入聲樂教學之知識與能力。
- (四)透過暖身、肢體及聲音的練習、戲劇性遊戲等舞台表演訓練喚醒學員對身體的自覺性以培養其在舞台上的自信。

三、辦理單位：

- (一)指導單位：教育部
- (二)主辦單位：國立臺北教育大學師資培育暨就業輔導中心
- (三)協辦單位：國立臺北教育大學音樂學系

四、參加對象：

- (一)本校輔導責任區（新北市、基隆市、宜蘭縣、金門縣、連江縣）國民小學及幼稚園在職合格教師優先。
- (二)名額內歡迎其他縣市從事聲樂教學或對本主題有趣興之在職合格教師報名參加。

五、參加人數：40 人。

六、研習日期：100 年 05 月 21、22 日（星期六、日）08：30 至 16：30，共 2 天。

七、研習地點：本校藝術館三樓 318 教室（臺北市大安區和平東路 2 段 134 號）。

八、研習課程內容詳如課程表（附件 1）；

授課講座：蔡佩仁教授、陳欣宜教授、張良維教授、洪翠蓮教授（講座簡介詳附件 2）。

九、報名方式、時間及注意事項：

(一)採線上報名方式；以報名先後次序為依據。

報名網址：<http://inservice.edu.tw/index2-3.aspx>（全國教師在職進修資訊網）。

(二)報名截止日期：自即日起至 100 年 05 月 18 日(星期三)截止報名。

聯絡電話：(02)27321104 分機 2082 師資培育暨就業輔導中心林麗蓉。

課程查詢網址：http://r7.ntue.edu.tw/r7/pages/1_news/2_news.html。

(三)錄取參加研習之學員名單於報名截止次日起，請逕至全國教師在職進修資訊網查詢，本校不另行通知。

(四)參與學員務請穿著舒服可以運動的服裝。

十、全程參與研習課程者，得登錄研習時數 12 小時；本項研習經費由本校編列地方教育輔導經費及教育部部分補助款項下支應。

十一、參加研習人員請依規定核予公(差)假；本校無法提供停車位，請搭乘捷運或其他大眾運輸交通工具參加研習。

國立臺北教育大學 100 年度辦理

「聲樂教學論壇—善用身體 成就歌唱」課程表

研習日期：100 年 05 月 21、22 日（星期六、日）08：30 至 16：30，共 2 天。

研習地點：本校藝術館三樓 318 教室（※參與學員務請穿著舒服可以運動的褲裝）

第 1 天：100 年 05 月 21 日（星期六）

時間	活動內容/講座/主持人
08:30—08:50	報到、領取資料
08:50—09:00	開幕及課程說明 主持人：裘尚芬教授 (國立臺北教育大學音樂學系教授兼師資培育暨就業輔導中心主任)
09:00—12:00	講題：小動作 大改變-從動中覺察 講座：蔡佩仁教授 (費登奎斯 Feldenkrais 動作教育國際專業教師、臺灣費登奎斯教育協會發起人)
12:00—13:30	午餐休息時間
13:30—16:30	講題：亞力山大計巧之原理與歌唱應用 講座：陳欣宜教授 (臺東大學、東海大學、南華大學音樂學系)

第 2 天：100 年 05 月 22 日（星期日）

時間	活動內容/講座/主持人
09:00—12:00	講題：肢體運用與呼吸—如何開發身體的共鳴腔與肺活量增強呼吸功能 講座：張良維教授 (實踐大學音樂系、中華氣機導引文化研究會理事長)
12:00—13:30	午餐休息時間
13:30—15:30	講題：歌唱， Namaste！ 講座：洪翠蓮教授 (屏東教育大學音樂系、高雄醫學大學聲樂社，中華民國聲樂家協會理事、財團法人中華民國瑜珈協會會員)
15:30—16:30	綜合座談、雙向交流 主持人：裘尚芬教授 (國立臺北教育大學音樂學系教授兼師資培育暨就業輔導中心主任)

**國立臺北教育大學 100 年度辦理
「聲樂教學論壇—善用身體 成就歌唱」講座簡介**

姓名：蔡佩仁教授

現職：Feldenkrais Method® 費登奎斯動作教育國際專業教師

臺灣費登奎斯教育協會發起人

學歷：英國倫敦拉邦中心校長獎畢業

國際費登奎斯專業教師訓練合格

曾任：法國 Ariadone 舞蹈團專任舞者

他她它·工作坊創團成員

臺灣優人神鼓團員

曾於冰島國家芭蕾舞校、倫敦拉邦中心、英國舞蹈協會、臺南藝術大學通識教育中心、臺東大學身心學系、康伯拉思國際體研授課，並指導功能整合個案課程。

經歷：曾獲英國國家廣播電視臺頒發傑出表演獎，為英國國家青年舞團之一員，代表臺灣獲得維也納國際舞蹈節獎學金，赴奧地利研習交流，與多位歐洲當代編舞家合作。



姓名：陳欣宜教授

現職：國立臺東大學

東海大學

南華大學等校音樂學系助理教授

學歷：紐約哥倫比亞大學 高等音樂教育—鋼琴演奏教學博士

亞歷山大技巧合格教師

曾任：紐約哥倫比亞大學音樂暨音樂教育研究所，擔任鋼琴及獨立研究課程教師

經歷：

- 發表期刊論文 Yu-Hui Su, Jer-Junn Luh, Hsin-I Chen, Chao-Chen Lin, Miin-Jiun Liao, Heng-Shuen Chen (2010). The Effects of Using Relaxation Breathing Training (RBT) to Reduce Music Performance Anxiety (MPA) in 3rd to 6th Graders. Medical Problems of Performing Artists, 25(2), 82-86. (SSCI/A&HCI 期刊)
- 參與「2010 音樂與健康促進國際研討會-音樂醫學、音樂療育與遠距健康科技之新趨勢 2010 International Symposium of Music and Health Promotion-The New Trend in Music Medicine, Music Therapy and e-Health Technology」研討會籌備，並發表論文「健康促進課程在高等演奏教育的實務應用—以亞歷山大技巧課程為例」，及擔任「亞歷山大技巧工作坊」之主講人。



- 受邀至功學社「音樂講堂」講座，於台北、台中、高雄主講「音樂家的肢體開發-亞歷山大技巧之應用 Part II」(2010)
- 發表研討會論文 Chao-Hsiu Lee, Yen-Ting Chen, Yu-Yuan Chang, Yaw-Jen Lin, Jer-Junn Luh, Hsin-I Chen “A Pilot Study of e-Music School of LOHAS Seniors in Taiwan “ The 15th International Conference on Distributed Multimedia Systems (2009, USA).
- 受邀至功學社「音樂講堂」講座，於台北、台中、高雄主講「音樂家的肢體開發-亞歷山大技巧之應用 Part I」(2009)
- 於臺大醫院舉行「音樂與醫院關懷」活動~鋼琴四手聯彈慈善演奏會 (2009)
- 臺東大學通識教育中心「大學新鮮人-音樂學堂」棕櫚樹下的新浪漫-鋼琴聯彈之夜 (2009)
- 出版專書--陳欣宜著(2008)。音樂、亞歷山大技巧與人生轉變的故事。桃園:原笙國際。
- 出版專書--陳欣宜譯(2007)。鋼琴音樂大師。桃園:原笙國際。
- 出版專書--陳欣宜譯(2007)。寶貝你的背—根據亞歷山大技巧的預防和恢復手冊。桃園:原笙國際。
- 發表博士論文 Doing Less to Learn More—Stories of music learning and teaching with the Alexander Technique (2006).
- 發表文章--陳欣宜 (2005): 你在練習什麼? 淺談亞歷山大技巧與鋼琴演奏的學習。樂覽。第 69 期, 第 33-35 頁。
- 2005 獲得哥倫比亞大學博士論文獎學金
- 2003 哥倫比亞大學舉辦鋼琴獨奏會
- 2000-2004 獲得哥倫比亞大學助教獎學金
- 1999 獲得臺灣教育部公費留學獎學金

姓名：張良維教授

東醫氣機導引 創辦人

現職：實踐大學音樂系講師

中華氣機導引文化研究會理事長

相關著作：

- 1、《太極導引—新身體空間》時報出版公司。
- 2、《身體自覺—陸上游泳》時報出版公司。
- 3、《氣機導引—十八條身心活路》時報出版公司。
- 4、氣機導引基本功法《捍衛人體免疫系統》VCD。
- 5、《靜坐練氣秘法》時報出版公司。
- 6、《東醫養生秘笈—內臟篇》中華氣機導引文化研究會。



姓名：洪翠蓮教授

現職：國立屏東教育大學音樂系講師

高雄醫學大學聲樂社

中華民國聲樂家協會會員並擔任理事

財團法人中華民國瑜珈協會會員

學歷：東海大學音樂系

美國舊金山音樂院研究所畢業

1997、1998 年曾赴義大利學習

曾任：曾任文建會「歌劇工作坊」學員

並曾擔任瑜珈教師一年。

經歷：

1995 年主演歌劇「漢賽與葛莉特」飾漢賽。

1997 年赴法國巴黎演唱，並出版佛教歌曲「達賴六世情歌」及「如來十號」。

1998 年與文化大學音樂系演出威爾第歌劇「馬克白與女巫」音樂會，飾馬克白夫人。

2004 年黃友棣教授清唱劇「重青樹」女高音獨唱、古諾「莊嚴彌撒曲」女高音獨唱。

2005、2006 年花蓮大漢藝術節製作演出、「扶輪帶頭 珍惜生命」慈善義演。

2007 年於多倫多演出音樂劇「傳情苔灣」、製作高雄醫學大學口腔醫學院「50 周年院慶音樂會」、7、8 月擔任「維也納國家歌劇院」會前示範演唱、8 月受 Community of Christ 之邀至美國亞利桑那州擔任聖歌演唱、10 月「辛永秀桃李會」音樂會演出、11 月擔任『卡列拉斯 2007 演唱會』戶外轉播主持人、「陳定南先生紀念音樂會」女高音演唱。

2008 年隨南方歌劇工作坊演出「阿依達」、「玫瑰騎士」歌劇選粹、與高雄市國樂團演出「龍騰虎躍」音樂會。

2009 年上海銀行音樂會演出「台灣藝術歌曲」，同年參演聲協「歲月悠悠」募款音樂會以及扶輪 3510 地區慈善音樂會演出。

2010 年上海銀行音樂會演出「日本藝術歌曲-東瀛四季之歌」。5 月受高雄市國樂團之邀擔任新作『當古典現代詩相遇』之女聲獨唱、12 月於台北中山堂演出歌劇蝴蝶夫人第一幕、受邀擔任高雄市國樂團社區音樂會民謠獨唱，以及高雄市交響樂團邀請擔任『神劇 彌賽亞』女高音獨唱。

