

輔仁大學醫學院醫學教育中心活動成果報告

101 學年度『教學領域』師資培育活動

一、 活動說明

名稱：教師教學上的聲音技巧訓練-聚氣.開嗓.聲音亮

日期：民國 101 年 10 月 31 日(三) 13:30~15:00

地點：國璽樓五樓 DG510

參與人數：50 人

二、 活動側錄

醫學教育中心非常榮幸能邀請中華光鹽愛盲協會秘書長—蘇清富老師來擔任講者。蘇老師專長於聲音雕琢、有聲書製作課程規劃與講授，以及盲用電腦訓練；曾獲第八、九屆文荃獎短篇小說佳作、中華民國第 12 屆身心障礙楷模「金鷹獎」。

在演講過程中，蘇老師提到，一般呼吸力量的來源有腹部、喉部、及口腔，但是最好是來自腹部呼吸較洽當，更當場示範如何利用聲帶及腹部來發聲，以及說明教師於教學上為何授課聲音無法延續很久，或者聲音隨授課時間變長而產生變調的情形。

本次演講內容包括：

- (一)腹式呼吸練習：原則上須先凹腹再吐氣，接著開聲、吞氣再鼓腹，鼓腹後轉凸為凹，最後再吐氣。吐氣時需要先凹腹吐氣，越吐肚子越凹陷，需達到氣不完力不斷之程度；吸氣時不可聳肩而略縮下巴，腹部用力往外撐，以達氣未停力不斷發生之發聲效果。
- (二)腹式發聲練習：知道如何腹式呼吸後，蘇老師當場帶領大家做一場腹式發聲的練習，利用「一二三，三二一；一二三四五六七，七六五四三二一」音調做示範教學，現場還徵求學員自願起身為大家做示範，再當場進行指正。只見現場學員在蘇老師指導之下，此起彼落的聲音迴盪在整個會場，老師笑稱「就像個小型合唱團」。
- (三)開嗓與共鳴：接著來到重頭戲，蘇老師分享如何開嗓，將嗓子開放後，所發出的聲音就會宏亮。緊接著就是帶領學員口腔與聲帶之練習，利用「ㄔ ㄨ ㄩ 一，ㄨㄔ ㄨ ㄨ ㄨ ㄨ 一」來做教學示範，也建議學員可以私下多練習。
- (四)最後，聲帶最主要在於聲音保養部分，有學員向蘇老師請教：「為何大聲說話時喉嚨容易痛？」，對此蘇老師表示「基本上喉嚨用力說話時，聲音乍聽之下是很大，但是無法傳得很遠，更容易傷害聲帶，改善方法是建議多用腹部力量」。此外蘇老師列舉很多如何保養聲帶的方法，例如：重視母音、輕子音，只要韻母的嘴型做得正確且完整，輕輕說自然咬字就很清晰了；多喝溫開水以幫助喉道新陳代謝，也可以不斷攪動旋轉自己舌頭，產生唾液，以滋潤喉嚨；使用適當的語調說話，應避免語調太低，以減少發聲時的阻力和

輔仁大學醫學院醫學教育中心活動成果報告

聲帶緊張。

蘇老師在活動過程中，不僅自己示範如何發聲，更帶領台下學員做練習，當場進行指導，互動相當良好，而老師輕鬆幽默的演講內容與風格，更讓學員們在會場中笑聲一片，也在愉快的氣氛下進行練習；不少學員當場向蘇老師提出問題，甚至活動結束後，更有學員私下向蘇老師請教，該如何改善在教學上聲音的使用與保養，反應十分熱烈，造成不小迴響。



輔仁大學醫學院醫學教育中心活動成果報告

意見調查分析：

本次活動共有 43 位參與人員填寫意見回覆表。在問卷結果分析中，參與者對本次活動各項問題回覆表示滿意及非常同意者分析結果如下：

一、基本資料：

學校/機構：輔大 100%

系所/科別：日文系 9.3% 宗教系 7.0% 財法系 2.3% 統資系 2.3% 哲學系 4.7% 企管系 2.3% 營養系 4.7% 醫學系 4.7% 會計系 2.3% 臨心系 2.3% 公衛系 2.3% 圖資系 2.3% 英文系 2.3% 資管系 2.3% 護理系 4.7% 社工系 2.3% 校內單位 30.2%

職稱：教拔 11.6% 教職員 34.9% 助教 4.7% 講師 11.6%
助理教授 11.6% 副教授 25.6%

二、活動參與意見調查

問卷題目	非常同意 百分比	同意 百分比	沒意見 百分比	不同意 百分比	非常不同意 百分比
本次活動設計與內容規劃恰當	55.8%	41.9%	2.3%	0%	0%
本次活動時間進行與掌控恰當	48.8%	46.5%	4.7%	0%	0%
本次活動地點與設備安排恰當	53.5%	46.5%	0%	0%	0%
演講者表現充實且合宜(教材準備、授課表現及回饋)	67.4%	32.6%	0%	0%	0%
整體而言，本次活動達到您預期的學習目標	51.2%	44.1%	4.7%	0%	0%
如果有類似活動，我樂意再次參與	60.5%	39.5%	0%	0%	0%

三、您認為參與本次活動的最大收穫是什麼？

- 知道發音的共鳴處
- 是一個國外來的人說，這課程裡聲調高低的練習，很有興趣。除了教學以外，有幫助學中文發音。對 PBL 有完整的概念
- 了解聚氣與開嗓的技巧
- 吸氣吐氣
- 腹式發音及音調
- 了解開嗓，聚氣
- 嘴型，音調變化會影響聲音的清晰度，克服吹麥的方法
- 得到發音練習的方法。

輔仁大學醫學院醫學教育中心活動成果報告

四、如果要舉辦與本次主題類似的活動，您會期待什麼樣活動內容？

- 個人指導
- 實習發音，說話練習
- 發音的保護

五、您對醫教中心之後舉辦師培活動有任何建議？

- 不錯，時間掌握度高