
VOCAL TRAINING

現代教會敬拜團 事奉培訓系列 / 歌唱技巧實務課程

鍾榮凱 傳道

聖溪台福基督教會 / 教會敬拜培訓系列 • LOS ANGELES / 2012 ABC 大會

如何 學好 唱歌？

『敬拜中歌唱者的 角色 與 實務』



TABLE OF CONTENTS

索引



歌唱者的角色與責任	3
主領的實務技巧	4
敬拜和聲的配搭原則	5
發聲基本原理	
發聲原理簡介	6
運氣法練習.....	7
聲音的共鳴原理.....	8
歌唱的瓶頸	9-10
聲音的錯誤及矯正	11
麥克風的使用	12
自由敬拜的實務技巧	12

歌唱者的角色與責任

一、歌唱的人不是次等團員

請寫出在你教會的團隊當中有哪些事奉的角色，例如：鋼琴、鍵盤、鼓等等。

上述的事奉中有哪些是有安排專業課程訓練的？

你為什麼是參與歌唱的事奉，而不是參與別的樂器事奉呢？

二、歌唱者的專業須知

A. 在敬拜編曲上的比例

B. 在敬拜中對會眾的引導性

C. 在敬拜中對主領者的支持

D. 人聲所帶出的震撼力

三、聖經中歌唱者的角色

歷代志下 20:21

約沙法既與民商議了，就（ ）歌唱的人，頌讚耶和華，使他們穿上（ ）的禮服，走在（ ）讚美耶和華說：“當稱謝耶和華，因他的慈愛永遠長存！”

歷代志下 5:13/14

吹號的、（ ）都一齊發聲，（ ），讚美感謝耶和華。吹號、敲鈸、用各種樂器，揚聲讚美耶和華說：耶和華本為善，他的慈愛永遠長存！那時耶和華的殿有雲充滿，甚至祭司不能站立供職，因為耶和華的榮光充滿了神的殿。

四、自我的期許與立志

我相信（ ）是神精美的創造，並親自設立我在敬拜團中歌唱，我願意用我的全心、全人並神所賞賜我的聲音（ ）為主歌唱！

主領的實務技巧

一、團隊帶領的觀念

- a. 歌曲的熟悉與練習
- b. 對音樂的敏銳度
- b. 對於幕後團員的鼓勵
- c. 對會眾的掌握度
- c. 團練效率的掌握（編曲/次序安排）
- d. 開始與結束的藝術
- d. 音樂風格的確立
- e. 危機處理的能力與預備
（Drum & Bass）
- e. 手勢的流暢與默契

二、主領的實務要領

- a. 話語的主導性

敬拜和聲的配搭原則

一、你是主領最好的支持

動作儀態的張力

會眾勇氣的來源

在心態上你也是主領

二、歌手的練習

熟悉歌曲

分部練習

禱告的操練

把握有獨唱的機會

三、配搭實務

1. 眼神的定位點

2. 聲合為一

3. 進歌點的掌握

4. 自由敬拜的操練

發聲基本原理

發聲原理簡介 / 歌唱的瓶頸 / 視唱調性簡介

發聲原理簡介

在課程之前，你必須要知道，你我都有一個完美的聲音，這是上帝親自賜給我們的，與生俱來，並不用你花錢，也不用你付任何的代價來換取，這聽起來好像不錯，不過似乎你也沒有權利選擇，因此有些人喜歡，有些人不喜歡，可惜的是大多數的人都不太喜歡聽自己的聲音，總覺得聽自己的“錄音”很奇怪，甚至很難受。

唱歌真的是少數人的權利嗎？當然不！若唱歌只是屬於少數人的恩賜，神就不用賜給我們每一個人都有“聲音”了，你既然能發聲，就代表神期待你用祂給你的獨特聲音為祂歌唱，你準備好了嗎？一起先來認識神所給你的發聲工具吧！



人的聲帶就像兩片紙，講話或唱歌時就讓氣流自然通過以發出聲音。

呼吸之運動形態

● 橫隔膜呼吸 腹式呼吸

● 胸擴呼吸 胸式呼吸

唱歌前的預備動作是非常重要的，因為唱歌不只是聲帶的運動，而是全身性的運動，就像你去健身房跑步、打球、游泳般，是需要消耗大量體力的，因此若你運氣得當，唱歌也就會像做完一場運動一樣精彩享受，那麼如何運用正確的呼吸法來成為歌唱時的支持呢？首先就必須要知道我們該如何吸氣、吐氣，以及氣要吸到哪裡？以下為你介紹的一些方法，因各人的生活習慣及體驗都不盡相同，因此你可以選擇幾樣合適你的來作練習，遇到不舒服時請不要勉強。

一、聞花

二、刷牙時之吸氣

三、國術法

脖子的放鬆法

臉部的放鬆法

四、吹蠟燭

五、吹紙片

六、睡覺時的呼吸

聲音的共鳴原理

切記！唱歌的時候不是只有用喉嚨，雖然我們是透過聲帶的震動來發出聲音，但若歌唱時只靠喉頭的運動而不用身體去支持，很快地我們就會感覺到疲憊不堪，甚至是沙啞的情況，因此要如何省力的唱歌，共鳴區的概念與練習就是很重要的課題。

身體的共鳴區域大致分為三個地方：

口腔

鼻腔

胸腔

音色表情的表達與大小聲控制

身體

聲音與區域

你是屬於高音？低音？還是中音呢？這是很典型的分法，不論你是參加外面的合唱團或是現代教會的敬拜團、詩班，都會常常聽到這樣的名詞，但你是否知道這些分法的根據呢？有些基本的概念要先告訴你。

男

TENOR 男高音、**BARITONE** 男中音、**BASS** 男低音

女

SOPRANO 女高音、**MEZZO SOPRANO / ALTO** 女中音（次女高）

CONTRALTO 女低音

聲音的分類方法不在於你的（ ），而是（ ），也就是說不論你是屬於哪一類，都須要有基本的音域範圍。

歌唱的瓶頸 / 呼吸法練習 / 共鳴聲區練習

如果唱歌的呼吸方式對你來說很困難，那麼請按照以下的步驟慢慢練習，若有不適請勿勉強。

【呼吸法練習】

1. 身體自然放鬆
2. 雙腳站立與間同寬
3. 彎腰吐氣（以嘶聲吐出）
4. 吐盡後再停留幾秒（仍然彎腰）
5. 緩緩吸氣（讓空氣自然流進充滿）
6. 緩緩起身站直（讓氣停留體內數秒後吐出）

【共鳴聲區練習】

1. 嘴巴自然放鬆（下巴嚴禁用力）
2. 記得共鳴區的位置（沒有喉嚨共鳴）
3. 較強音量（身體自然震動）
4. 小聲音量（共鳴聲區提高）

歌唱的瓶頸 / 用力位置練習 / 顏面共鳴法練習 / 克服高音或低音的瓶頸

【用力位置練習】須注意.....

1. 容易沙啞

2. 局部酸痛

【顏面共鳴法練習】

1. 想像“奸笑”的位置

2. 克服舞台恐懼

【克服高音或低音的瓶頸】

1. 克服恐懼

2. 位置想像練習

遇到要唱高音時，想法上要往（ ）想。

遇到要唱低音時，想法上要往（ ）想。

聲音的錯誤及矯正 / 聲音的應用

【克聲音的錯誤及矯正】

一、喉聲 /

二、鼻聲 /

三、白聲 /

四、抖聲 /

五、雜聲 /

【聲音的應用】

什麼時候不能唱歌.....

1. 飯後
2. 變聲期
3. 運動後
4. 不潔處
5. 迎風處
6. 生病
7. 音域不合

麥克風的使用 / 自由敬拜的實務技巧

麥克風對於現代的教會敬拜團來說已經是相當普遍的工具，但卻常常被我們忽略，特別是唱歌的人，麥克風要怎麼拿？位置和距離的拿捏又是如何？這些和我們的事奉都是息息相關，怎麼妥善地運用麥克風，以達到最好的效果呢？

【麥克風的使用練習】

1. 角度要對

2. 距離要對

【各組觀察練習】

請於下方寫出你所看見的優缺點

1. 優點是.....

2. 需要改進的是.....

在自由敬拜時，身為敬拜團的歌唱者，可以怎麼樣發揮呢？如果要練習，要如何抓準那些音，並且又不影響敬拜的進行？當然平時的操練很重要，這裡要和大家介紹一些和聲的應用，讓大家在自由敬拜或一般的合聲上更有概念並發揮自信。

【和聲音程的基本認識】

1. 同度

2. 八度

3. 四度、五度

4. 三度、六度

5. 二度、九度

6. 大七度

7. 小七度

8. 增四度、減五度

【敬拜中可用的基本和聲】