

# 目次

## Contents

- 02 ~ 03 | 【阿卡貝拉的魔力】
- 04 ~ 05 | 人聲的音域世界
  - 男聲的音域
  - 女聲的音域
- 06 ~ 09 | 阿卡貝拉知多少
  - 五月樹
  - 尋人啟事
  - 廈門六中合唱團
- 10 ~ 13 | 動手操作阿卡貝拉 APP
  - 開始錄製
  - 成果分享
  - 曲目示範——二十世紀影業片頭曲
- 14 ~ 16 | 分部譜例
  - 青花瓷
  - 杯子歌
  - Way Back Than



# 阿卡貝拉的魔力

教學對象	國中七~九年級學生	
教學時間	2 節課	
教學材料	鋼琴、電腦設備、阿卡貝拉分部譜例、手機、阿卡貝拉軟體	
學生先備能力	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與過團體合唱的經驗與溝通協調的能力。</li> <li>2. 具備阿卡貝拉的基本認知。</li> </ol>	
教學準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備阿卡貝拉的團體介紹與影音。</li> <li>2. 準備 APP 教學影音。</li> </ol>	
藝術領域核心素養	<p>藝 -J-A1 參與藝術活動，增進美感知能。</p> <p>藝 -J-A3 嘗試規劃與執行藝術活動，因應情境需求發揮創意。</p> <p>藝 -J-B2 思辨科技資訊、媒體與藝術的關係，進行創作與鑑賞。</p> <p>藝 -J-C2 透過藝術實踐，建立利他與合群的知能，培養團隊合作與溝通協調的能力。</p>	
學習重點	學習表現	<p>音 1-IV-1 能理解音樂符號並回應指揮，進行歌唱及演奏，展現音樂美感意識。</p> <p>音 3-IV-1 能透過多元音樂活動，探索音樂及其他藝術之共通性，關懷在地及全球藝術文化。</p> <p>音 3-IV-2 能運用科技媒體蒐集藝文資訊或聆賞音樂，以培養自主學習音樂的興趣與發展。</p>
	學習內容	<p>音 E-IV-1 多元形式歌曲。基礎歌唱技巧，如：發聲技巧、表情等。</p> <p>音 E-IV-3 音樂符號與術語、記譜法或簡易音樂軟體。</p> <p>音 A-IV-1 器樂曲與聲樂曲，如：傳統戲曲、音樂劇、世界音樂、電影配樂等多元風格之樂曲。各種音樂展演形式，以及樂曲之作曲家、音樂表演團體與創作背景。</p>
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解人聲的音域範圍。</li> <li>2. 認識及欣賞阿卡貝拉團體及歌曲。</li> <li>3. 實際操作阿卡貝拉 APP，並且完成錄製。</li> </ol>	

節次	教學內容與流程	教學時間
第一節課	<p>一、認識自己的音域 介紹人類的發聲系統以及青春期男女聲的聲音變化，並可適時地播放流行歌曲讓同學欣賞。</p> <p>二、音域小練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先將學生分為男生與女生兩組，並準備紙筆紀錄自己的音域。</li> <li>2. 依照譜例彈奏，並在彈奏時唱出音名，幫助同學能夠找到自己的音域，並紀錄各個同學的聲部位置。</li> </ol> <p>三、認識阿卡貝拉 概述阿卡貝拉的歷史與演變，並介紹當紅的阿卡貝拉團體，可配合播放該團體最具特色的作品引起學生共鳴。</p>	45 分鐘
第二節課	<p>一、阿卡貝拉 App 範例</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹 App 基本功能。</li> <li>2. 提醒樂曲中須注意的術語符號，並介紹各聲部的特色。</li> <li>3. 播放範例影片。</li> </ol> <p>二、進行錄製：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請教師協助學生測試自己的音域，並且進行分部。</li> <li>2. 請學生選擇本冊後面三首樂曲進行練習，並且進行錄製。</li> <li>3. 最後請學生進行成果發表，教師講解及說明各組的特色。</li> </ol>	45 分鐘

你知道人體本身就是樂器嗎？

## 人聲的音域世界



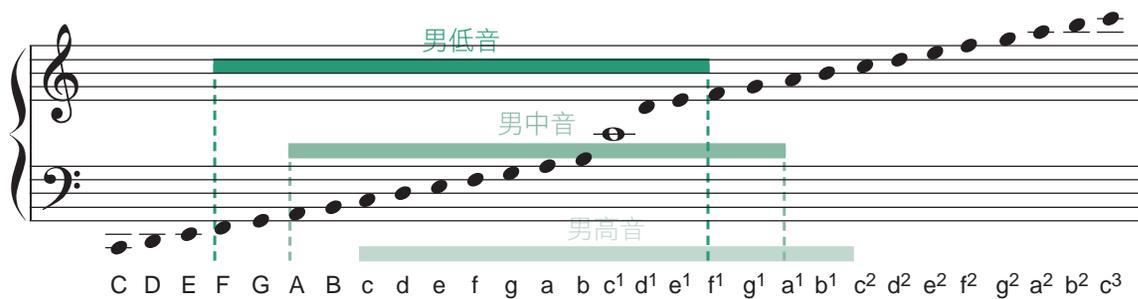
**在**我們身體裡隱藏著一個神祕的樂器，它將體內的空氣與身體產生共鳴，並透過震動聲帶的方式發出聲音，這就是我們既陌生又熟悉的發聲系統。正值青春期的我們，聲音也悄悄地在改變著，而我們只要找到屬於自己的「音域」，人人都能有個好歌喉！

### 男聲的音域

**男**聲的音域大致可分為男高音、男中音與男低音，男生在青春期時，聲帶會漸漸變長、變厚，導致聲音逐漸低沉且粗曠，然而流行歌曲還是以高音的曲調為主，像是華語歌壇的吳青峰與林俊傑等大咖明星，都能輕鬆地駕馭高音。如果沒辦法唱到高音也不用擔心，音域的寬度能透過後天的訓練逐漸增加的，每個人的聲音都是獨一無二的，最重要的是可以放鬆自在的大聲演唱！



男聲的開嗓技巧



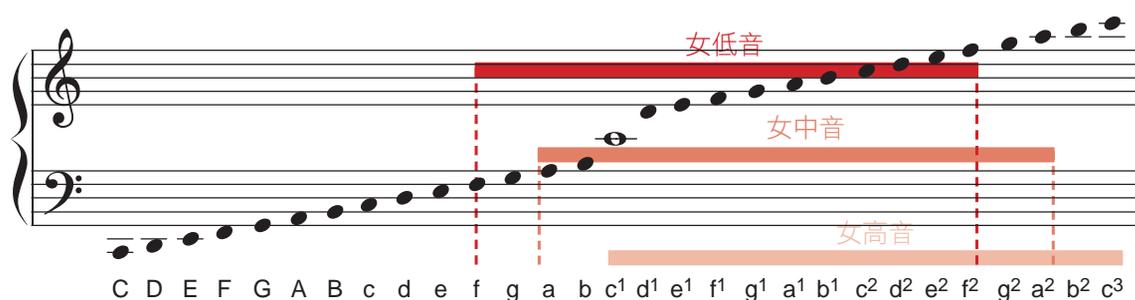
### 男聲音域表

## 女聲的音域

女聲的音域大致可分為女高音、女中音與女低音，青春期時的女生，聲帶變化的幅度較男生小，聲帶會漸漸變短、變薄，導致聲音逐漸清脆且細緻，然而在華語歌壇中，也有許多十分厲害的女聲唱匠，例如：鄧紫棋、田馥甄等，我們都喜歡聽這些歌手唱歌，但有一天我們也可以成為唱歌給別人聽的表演者，讓我們喜愛自己的歌喉聲，唱出美好的樂音！



女聲的開嗓技巧



## 女聲音域表

※ 在本冊的封底提供男聲及女聲的音域發聲練習，可多加使用。

就是不加入任何樂器，完全利用人聲來完成樂曲。

## 阿 卡 貝 拉 知 多 少

**阿**卡貝拉又稱為無伴奏合唱（A Cappella），是一種源自文藝復興時期的演唱形式。阿卡貝拉從原本的純人聲曲調演變至模擬樂器的「擬聲唱法」，近年來更是結合了流行歌曲的元素，發展出以人聲模仿打擊樂器的「人聲打擊」（Vocal Percussion）。經過多年的文化傳承後，如今的阿卡貝拉大致可分為以下幾個基本編制。

### 主唱（Vocal）



吳貞璇

樂團中的靈魂人物，聲音以及舞臺的表現力與渲染力都是一等一的高手，在樂曲中扮演主曲調的角色。

### 和音



林傑穎

為支撐樂團的小幫手，聲音的情緒變化較主唱平穩，在樂曲中主要扮演填補和弦的角色。

### 低音（Bass）



鍾念峻

樂團中的穩定基礎，聲音低沉且具流動感，在樂曲中往往被運用在和弦的根音上。

### 人聲打擊（VP）



朱世明

如同交響樂團中指揮的角色，除了運用穩定的節奏帶領樂隊外，還能運用多變的音色與節奏使樂曲變得更加豐富。

除了原本自己擔任的聲部外，各個角色也經常模仿其他樂器的聲音，讓樂曲充滿各種新穎的創意。



五月樹演唱《魷魚遊戲》音樂

## 五月樹（MayTree Acappella Group）

**五**月樹是韓國首屈一指的阿卡貝拉樂團，自 2000 年成軍以來，除了活躍於韓國國內的演出與比賽外，還積極參與世界各地的阿卡貝拉大賽，2018 年更是榮獲「莫斯科國際春季阿卡貝拉大賽」第二名的佳績，為許多國際大賽的常勝軍。

五月樹的風格相當多元，除了融合古典、爵士、流行等元素外，還將韓國 K-pop 的表演方式融入阿卡貝拉中，近年來嘗試模仿 Windows 音效、手機鈴聲、遊戲音效、韓劇《魷魚遊戲》等題材，迅速在各大影音平臺竄紅。然而五月樹的魅力在於精湛的編曲實力、豐富的原創作品、強大的人聲打擊與和聲，讓聽眾們往往讚嘆阿卡貝拉的神奇魔力。





## 尋人啟事 (The Wanted)

**尋**人啟事是臺灣的創作型阿卡貝拉樂團，成軍於 2014 年的萬芳高中合唱團，2018 年開始發表原創作品。2020 年發行首張全創作專輯《Dear Adult》，榮獲堪稱阿卡貝拉界葛萊美獎的「美國當代無伴奏合唱協會」(CASA) 最佳亞洲專輯，以及「第 32 屆金曲獎」最佳演唱組合獎，其創作實力不容小覷。

尋人啟事除了演出中豐富的舞蹈走位這一大特色外，還運用人聲翻唱許多作品，例如：動漫歌曲、動畫歌曲及流行樂曲等。近年來發表的全新創作更是令人刮目相看。作品中運用許多身體打擊 (Body percussion) 與效果器，使樂曲充滿許多特殊的聲響，挑戰大家對於阿卡貝拉人聲音樂的既定印象，開創阿卡貝拉的新世界。



尋人啟事演唱動漫組曲



## 廈門六中合唱團 (Xiamen No.6 High School Youth Choir)

**來**自廈門第六中學純淨的歌聲，成立於 1995 年，並在 2014 年開設室內混聲合唱團，團員均為熱愛音樂的在校生。

廈門六中合唱團以多人阿卡貝拉的方式翻唱〈稻香〉、〈夜空中最亮的星〉等華語經典，巧妙地運用人聲重新詮釋經典名曲迅速在網路上竄紅，近年來更是發表許多原創作品以及電影主題曲，廣受好評。然而廈門六中合唱團最大的亮點為學生們清澈的嗓音，以及富有節奏感的身體打擊或小道具，使樂曲更豐富更有層次感，也讓世界看到這群學生驚人的毅力、活力與創造力。



運用杯子拍打節奏  
演唱〈稻香〉

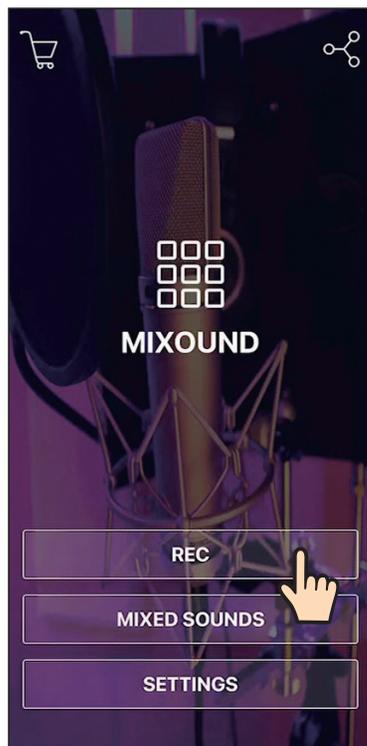


使用書本打擊節奏  
演唱〈夜空中的那顆星〉

前面介紹這麼多，現在美夢即將成真，你也可以成為阿卡貝拉高手！

## 動手操作阿卡貝拉 APP

我們已經知道阿卡貝拉最主要由用人聲做出低音、鼓節奏、主唱等，現在你是否迫不及待想要組成一支阿卡貝拉的樂團呢？但是要組一個阿卡貝拉團可不容易啊，即使你自己會唱歌，還要找到一群默契合、音準一樣好的人才行…這些都別擔心，我們接下來要介紹 MIXOUND 這款阿卡貝拉 APP 給同學認識，即使一個人或者多人，都可以輕易地使用，趕緊來看看下面的步驟跟示範吧！



點選「REC」進入清單。

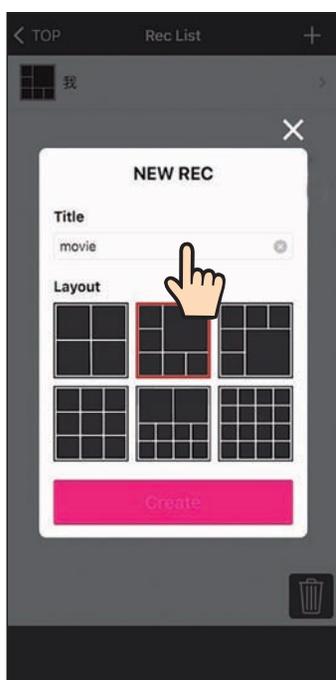


點選右上角符號「+」創建新的影片。



MIXOUND 操作步驟示範

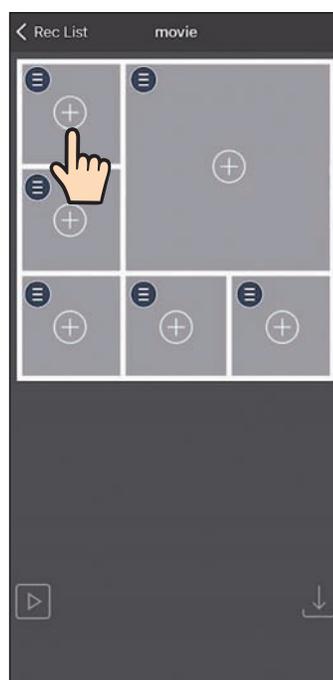
※Android 與 IOS 皆有免費的 Acapella App 可供下載，應用方式大同小異。



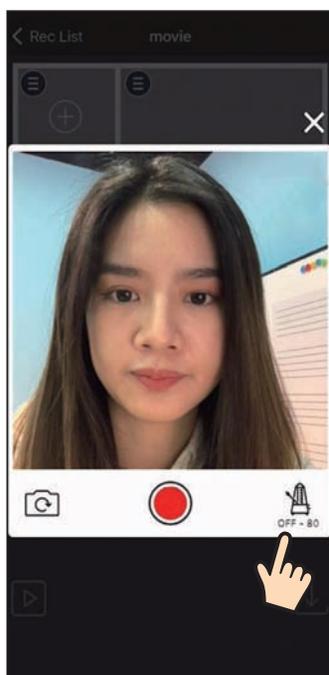
輸入影片名稱，並選取適合的版面，每一格均為一個獨立的片段。



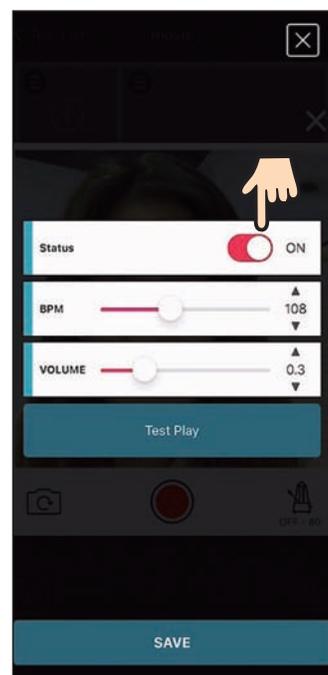
點選新創立的影片。



點選方格內的符號「+」進入錄影介面。



點選右下角「節拍器」符號進入設定介面。



將「Status」打開並設定節拍器速度，點選底下儲存。



點選中間錄影鍵開始錄影，完成後再點選停止鍵並儲存。

## 開始錄製

**開**始錄製前，同學要先確認樂曲的調號以及速度，並將每個聲部個別練習，可以透過鋼琴與節拍器增加自己音準與速度的準確度，建議練習熟悉後再開始錄影。

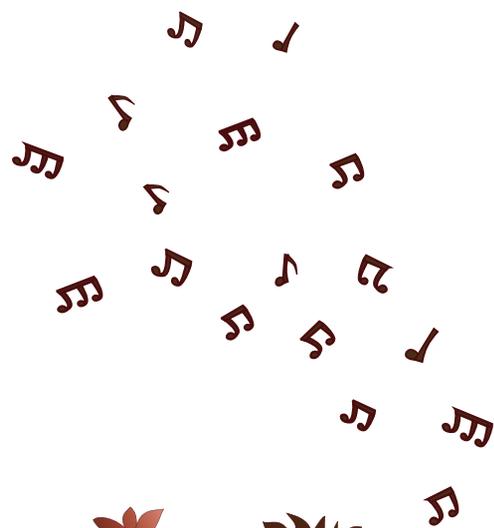
請同學在錄製時戴起耳機，音樂效果會比較好，各聲部的錄影次序沒有一定的先後順序，不過建議同學們先以低音、人聲打擊或具有鮮明節奏律動的聲部優先錄影，接著將每個聲部分別錄製進不同的方格中，建議將最具表現力的主唱聲部規劃在最大的方格中，在視覺與聽覺都讓人感到清晰明瞭。

翻到本冊的 P.14 ~ P.16，我們提供了三首簡短的阿卡貝拉曲目讓同學大顯身手一番，趕緊嘗試看看吧！

※可參考 P.13〈二十世紀影業〉片頭曲進行阿卡貝拉 APP 操作示範。

## 成果分享

**最**後，請同學們在錄製的過程中，不妨感受各聲部間互相合作的關係，這是阿卡貝拉最重要的核心秘密，當聽到完成的錄音檔時，你會驚訝：哇！原來單純用人聲來歌唱是一件很奇妙的事！與同學合作演唱的經驗是難而可貴的，別忘了給予彼此互相鼓勵及肯定喔！



阿卡貝拉曲目示範——二十世紀影業片頭曲



1

主唱

babalaba bababababa babalababababababababa ba

和音一

和音二

和音三

低音

人聲打擊

ta ta ta ta ta ta tata tata ta ta pa

5

babalaba bababa ba bababa ba baba ba ba rit. a tempo

babalaba babalaba babababa

babalaba baba baba baba baba

babalaba babalaba babababa

ba ba ba ba ba ba

pa ta ta tata ta tata ta ta tata ta tata s

# 分部譜例

## 青花瓷



方文山 詞  
周杰倫 曲

Adagio 慢板

1

天青色 等煙雨 而我在等 你， 月色被 打撈起 暈開了結

哈 啾 呀 啦 哈 呀 啦 啾 呀 啾 呀 哈 啾 呀 啦 哈 啾

哈 啾 呀 啦 哈 呀 啦 啾 呀 啾 呀 哈 啾 呀 啦 哈 啾

咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚

5

局， 如傳世 的青花瓷自願自美 麗 你眼帶笑 意。

呀 啾 呀 啾 哈 啾 呀 呀 啾 你眼帶笑 意。

呀 啾 呀 啾 哈 啾 呀 呀 啾 你眼帶笑 意。

咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚 咚

## 杯子歌



Andante 行板

A.P. 卡特 詞曲

1

When I'm go - o - o - one, you're gon-na miss mewhen I'm gone,

When I'm go - o - o - one, you're gon-na miss mewhen I'm gone. You're gon-na

When I'm gone you're gon-na miss mewhen I'm gone.

When I'm gone, when I'm go - o - o - one,

5

miss me by my, ev - 'ry - where, You're gon-na miss mewhen I'm gone

miss me by my hair, my ev - 'ry - where. Oh, you're gon-na miss mewhen I'm gone.

miss me by my, ev - 'ry - where. You're gon-na miss mewhen I'm gone.

you're gon-na miss me ev 'ry - where. You're gon-na miss mewhen I'm gone.

# Way Back Than

## 魷魚遊戲插曲



Adagio 慢板

鄭在日 (정재일) 曲

1

*mp*  
Du Du

5

Du Du

Don Don

9

*mp*  
Du Du

Don Don



請同學試著發出「ㄌ」的音，並跟著鋼琴聲一起練習，別忘了唱到上不去的高音或下不去的低音時，記得寫下自己的最高音及最低音的音域，以輕鬆的演唱就可以了，最後請記住老師說你適合演唱哪一個聲部喔！

## 男聲半音上行及下行練習

男聲上行

鋼琴

男聲下行

鋼琴

## 女聲半音上行及下行練習

女聲上行

鋼琴

女聲下行

鋼琴