

合唱練習之一

各聲部之練習

與音量之均勻

音系樂西組 供提

編者按：從本期開始，音樂專欄為配合全校系際合唱比賽，將有數期是摘錄自張大勝先生所著「合唱指揮的研究」一書，以為各系社團、合唱團作為參考。

一、有些合唱曲是需要分部練習的

(一)新曲：

1 樂曲之難、易、輕鬆、嚴肅等各有不同，練習一首新曲子以前，應先分析看看是否需要分部練習。分部練習如果沒有作好，將會遇到許多困難，因而浪費許多時間，造成事倍功半的結果，所以指揮者應先分析新曲子，並決定是否需要分部練習。

2 對於比較沒把握的曲子，如第一次發表的新曲；或者樂團從未唱過的曲子；或是從前雖然唱過，但因樂曲之難唱，已不能確定是否能唱好，而沒有把握的曲子等；都需視為新曲般，再分部練習，各聲部分開練好之後，才一起合唱，就會有最確實的好效果。

3 不論是中國作品或外國作品，除注意歌曲的分部練習之外，也需注意歌詞的難易與否。一般來說，外國作品的歌詞對於合唱團員是比較困難的，為了使字句發音更正確，就需要分部練習。

(二)難曲：

1 在合唱中，如遇到較難的歌詞，不論節奏簡單與否，最好先分部練習。

2 音域太高或太低的曲子，或是困難音程的樂句，都應先分部練習，以求正確之音準。

3 樂曲中複雜的節奏應先特別練習。

4 變化拍子雖有難易之分，但在樂曲中，變化拍子的前後幾個小節，均應特別練習。

5 樂曲中速度由快變慢，或由慢變快的前後幾個小節，應予以分部練習，當各聲部都練習得非常清楚正確之後，合唱時才能確實完美。

6 其他若有常常練不好的樂段，指揮者應找出困難之處，先做分部練習。

二、如何分部練習

(一)女聲部（女高音與女低音）與男聲部（男高音與男低音）分開練習：

1 女聲部之音色相近，在一起練習時可以更加和諧，但，通常由於女高音的技巧較佳，又是主旋律時常出現的聲部，比較容易唱好。所以，應特別注意女低音的訓練。

2 男聲部（男高音與男低音）在一起練習時：將聲部渾厚的男低音與聲音特別高的男高音一起練習是很好的方法。但因男高音的人數通常較少，歌唱技巧也較難，有些團員唱的音常常不夠高而影響整個合唱團之和諧，所以應加強練習。

(二)外聲部（女高音與男低音）與內聲部（女低音與男高音）分開練習：

1 四聲部合唱曲以外聲部較為重要，因為樂曲的主題常常在女高音出現，而男低音則必須以渾厚圓潤的聲音來確定節奏，因此，合唱團之外聲部的團員分配十分重要。

2 指揮者常常因為女高音的重要而偏重女高音的練習，並忽略了內聲部之練習及完美的配合，造成了內外聲部之音量不均勻，所以應有機會加強內聲部之訓練，以便求得各聲部均有美好的音色及均勻的音量。

(三)高音部（女高音和男高音）與低音部（女低音和男高音）分開練習：

1 這種分部練習的好處是：高音部可以一起練習較高的聲音，要求足夠高而柔和的音色。低音部可以一起練習較低的聲音，以求低音渾厚的音質。

2 低音部可請男低音或女低音的老師引導唱出，使低音的音色優美而渾厚。

3 低音部往往在樂曲中間突然出現，此時應先準備好第一個音的音高，以免唱出錯誤的音程。

4 曲目很大或是由管絃樂伴奏的樂曲，最好將木管、銅管、絃索等不同樂器先分開練習，再配合聲樂部分同時練習。

(四)要求音量的均勻

1 各聲部分開練習有很多好處，但要注意音量不可太突出。分部練習的目的，是要求作到各聲部本身的音量均勻，不可有任何一個人的聲音特別尖銳或突出。

2 合唱團中，由於各聲部人數分配之多寡不均，或各聲部之演唱技巧及實力不同，常常會有音量不均的情形發生。如何使聲部不受到人數多寡的影響，而能達到各聲部聲音均勻的地步，是很重要的課題。

3 每個聲部的團員都要注意除了聽到自己聲部的歌聲之外，仍要注意聽其他各聲部的聲音，以便與其他聲部的音量配合，而控制自己的聲部，調整自己的音量。

4 強弱記號的音量應處理得當。強音，並不是指只有某一個人或某一聲部特強，而是指每一個人或每一個聲部都要一樣強。除了譜上所特別指明的記號外，強弱表情的音量都要注意，使各聲部均勻。

5 表情記號是每個團員都要遵守的。例如：在漸強記號時，必須先注意由弱到強的一定標準和原則，每個人都必須注意聽、注意看指揮、注意呼吸、注意漸強中「漸漸」的意思。一般合唱團常患的毛病是：只注意漸強，而當看到漸弱時就突然立刻弱下來，這是要絕對避免的。

6 無論是在練習或是在演唱時，團員都必須熟悉指揮者暗示的動作，諸如：聲部的出現、音量的多少等等指揮動作，指揮者均預先須有相當的準備。在合唱時，須要求每個團員注意指揮者的動作，而追求最佳的演唱效果。



春秋適宜郊遊的好季節，當你假日到野外踏青時，常會聞到一股濃郁的花香，迫使你停下來，究竟花香何處來，你會發現潔白的花朵，形像蝴蝶，而其葉形像蕙，不錯，那就是蕙蘭，別名白蝴蝶花、山奈、立及、縮砂密，屬多年生草花，其葉形長橢圓形，長達三十至五十公分，因此常被利用為糧的墊葉，花形由六花瓣構成，頗為奇特美麗，故有人特意到野外採摘回來當切花賣，其銷售情形還不錯。

蕙蘭，花語代表為「無聊」的含意，原產於印度、馬來西亞及喜馬拉雅山等地，其生育強健，花香為其特色，故宜利用於栽植於庭園背景或溪流邊，栽培繁殖多利用地下根莖行分株栽培，栽培時選健壯叢生茂盛的母株，以帶葉子株切割分植之或是只切取根莖帶有芽眼的部分行理植亦可，時常保持土壤的濕潤，便可使其生長良好，肥料的施用以完全腐熟的有機肥為佳，蕙蘭花色一般為白色，近有園藝改良品種育成黃色、桃色系等，皆具有芳香，在利用方面，除庭植及切花外，根莖可驅蟲及驅風寒，花並可治失眠。

白蝴蝶

園藝社學社供



水果王國

之旅

人客！吃一個，不甜不要錢

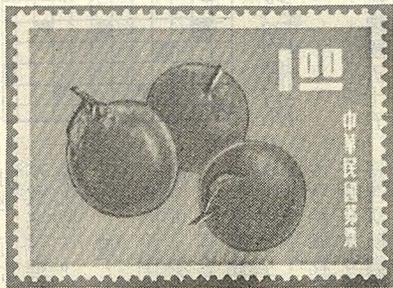
花卉之美，盡人皆知，花卉已成為代表美麗的象徵；然而造物者除了創造美麗的花卉滿足人們的視覺和精神的需要之外，更不會忘了要達到「色香味」俱全的境界，於是她又創造豐富營養的果實來美化、充實大自然，繼而維持人類的生命與活力。所以果實乃象徵著「圓滿」，「成熟」與「生命的延續」——如「葡萄成熟時」不正歌頌著愛侶的圓滿，「桃李滿天下」更讚揚著薪火相傳的連續，都值得我們感激、讚美。

前時，正屆盛夏，炎暑逼人，在汗流夾背、舌燥口乾之際，一盆冷藏的水果，或一杯清涼的果汁都帶給人們生津止渴的功效，而水果所含有的營養，更是醫學專家所認為不可或缺的重要營養成份來源，尤其它還有美容養顏的功能，更受仕女們歡迎。啊！水果、水果、我愛你！

都是蘋果惹的禍

自古以來，便有許多的傳說或歷史故事乃至於社會風俗都和水果結下了不解之緣，其中以蘋果和人類的關係最為深交，這或許和「伊甸園」中的女主角夏娃，因為受不了蛇的誘惑而偷吃了那顆該死的蘋果之後，使得蘋果至此芳名永垂。要不是蘋果樹上的蘋果落下來打中了正在午睡中的牛頓先生腦袋，他那偉大的萬有引力學說何由產生，而人類對宇宙的認識恐怕也不會這麼發達了。

再如膾炙人口的「白雪公主」童話故事，亦與蘋果有關，無庸筆者贅言。而在希臘神話之中，更由於三位女神為了爭奪一隻刻有「獻給最美者」幾個字的金蘋果，而引發了一場十年之久的慘烈戰爭，導至特洛伊城的毀滅。



「棗」生「桂」子，鳳梨「旺來」

在中國，孔融讓梨的故事，一直被人們視為「兄弟弟恭」的典型。然而中國有許多的習俗更和水果有關，例如過去人家舉行婚禮時，常會在洞房內擺上些許甜食或水果，而其中棗子和桂圓便是希望新娘「早生貴子」，又本省習俗，嫁出去的女兒，回家「做客」時，娘家會在屋頂上放一株帶葉的甘蔗，正是希望嫁出去的女兒能和甘蔗一般在四周添上更多的甘蔗苗圍繞，其目的取其兒孫滿堂，家庭興旺之意；又本省某些地方的人家，逢有喬遷之喜時，每每會在新居的四周放置一個鳳梨，其目的乃取其「旺來」之意，希望好運道也隨著搬家而跟著過來。（按鳳梨之閩南語音正是「旺來」）由上可見，水果不但可供我們食用，提供人類所需要的營養，水果更在人類歷史和人類的人文關係產生密不可分

的影響，因此飯後當我們拿起一個水果品嚐的時候，我們又豈能不贊嘆造物者的神奇呢？

蓋因本省地處亞熱帶，氣候溫和，雨量充沛，因而農作物產量豐，水果種類亦多，而卻以西瓜、鳳梨、柑橘、香蕉等，因品種優良、色味俱佳，暢銷海外而深獲好評，再加以我國農業科技之發達，除了柑橘一種因受季節性影響，通常僅於冬春二季應市外，其餘香蕉、鳳梨及西瓜三種則可全年供應無缺。高雄縣旗山地區所產香蕉，味道特佳，大樹一帶所產鳳梨，各冠全省，又該縣大寮淡水溪種植之西瓜（一般稱為屏東西瓜）味甘而脆，尤為特產中之上品。尤其近年，又推出了多汁香甜的無子西瓜之後，使得西瓜在炎熱夏日中愈受到消費者們的歡迎。而員林區所種柑橘，外型肥大而品質亦佳，每年運銷國外，所獲外匯亦相當可觀。

楊貴妃的遺憾！

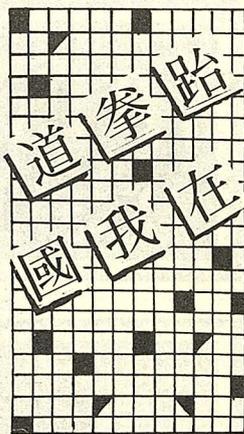
然而近年來，由於國民所得普遍提高，人們生活之餘除了必需品的消費之外，必然更增加了某些非必需品的花費，而在水果這一項而言，這幾年來大量進口來自美國、日本、韓國的蘋果、梨子，著實給予本省土產蘋果與梨子的市場消費重大之打擊，復加以食品加工業的發達，不數日便推陳出新的各式果汁罐頭以及各種的飲料等均給予工業化社會的人們許多便利，口渴了，喝一瓶蕃茄汁或柳橙汁，或開一瓶汽水都要比切一盤西瓜或削一隻芒果來得快而省事，因此每造成近年來，國內許多水果在供過於求的情形下而被棄之溝渠之惡運。因此，農林廳繼五十二年郵總發行的水果宣傳票之後，更開始一連串在國內各報章、雜誌及電視等大眾宣傳媒體上，為國內的水果作促銷活動，首登場的是「鳳飛飛的鳳梨」，「包娜娜的誘惑」，「楊貴妃的遺憾」，「楊麗花的楊桃」……等，目的無非是希望國內同胞多在本省自產的水果上增加一些消費，更何況現在的果汁廣告都在強調「有果粒的更好」，我們又為什麼捨掉地下的水果不吃，而去喝什麼果汁飲料呢？

垂涎方寸水果也含笑

蓋因本省地處亞熱帶，氣候溫和，雨量充沛，因而農作物產量豐，水果種類亦多，而卻以西瓜、鳳梨、柑橘、香蕉等，因品種優良、色味俱佳，暢銷海外而深獲好評，再加以我國農業科技之發達，除了柑橘一種因受季節性影響，通常僅於冬春二季應市外，其餘香蕉、鳳梨及西瓜三種則可全年供應無缺。高雄縣旗山地區所產香蕉，味道特佳，大樹一帶所產鳳梨，各冠全省，又該縣大寮淡水溪種植之西瓜（一般稱為屏東西瓜）味甘而脆，尤為特產中之上品。尤其近年，又推出了多汁香甜的無子西瓜之後，使得西瓜在炎熱夏日中愈受到消費者們的歡迎。而員林區所種柑橘，外型肥大而品質亦佳，每年運銷國外，所獲外匯亦相當可觀。

華岡集郵社 高明正

悠遊方寸



壹、跆拳道運動傳入我國概況

蔣總統倡始

我國跆拳道之興起，應溯到民國五十五年，當時總統蔣經國先生任國防部長，赴韓國訪問，看到「跆拳道」在韓國軍中推行成效卓著，該拳術不僅可以鍛鍊強健體魄，且可磨鍊堅強意志，培養崇禮、尚義、服從、忍耐的美德，並曾在越南戰場上發揮了近戰之最大威力，當即指示海軍陸戰隊聘請當時世界上最高段的盧孝永七段等韓籍教練來我國軍中施教，並改稱為「跆拳道」，先由陸戰隊訓練師資，並普及三軍各部隊，經過數年來之積極發展，現已成為軍中一項主要戰技。

越戰大出風頭

越戰方酣之際，韓國軍方曾派遣兩師兵力前往馳援，此兩師的健兒大都是跆拳道高手，曾經有位韓國部隊的弟兄在某次行動中不幸被北越共黨俘虜，正當押解之際，這位被俘的韓國健兒施展跆拳道功夫當場擊倒好幾位北越份子，結果押解他的共軍，反被他押回



△國際跆拳道選手之雄姿

南越，而當時北越共黨對於韓軍駐紮的陣地不敢恣意進犯，也就因畏懼韓軍的報復及跆拳道功夫。

軍中好手輩出

我國跆拳道發展的大本營，以海軍陸戰隊跆拳道班、步兵學校體幹班與憲兵學校戰技班三地為搖籃。在三所軍中跆拳道訓練班中，海軍陸戰隊跆拳道班的水準為其中翹楚，教練陣容也最堅強，歷屆代表我國參加國際跆拳道比賽的國手，大多選自該班學員。該班以學員本身跆拳道程度分為初級班、高級班與研究班三個班次，由初級班到研究班要經過兩年艱苦訓練與淘汰，實力極為堅強。我國每逢慶典或外賓僑胞來訪國軍基地時，我國軍健兒常表演一掌劈碎數塊石磚瓦片，雙腿飛踢寸厚木板等跆拳道特技，這正足以顯現三軍推展跆拳道運動的成效。

百萬人的運動

跆拳道是一種拳腳並用，可攻可守的拳術，兼具健身自衛之功效，在練習時勿需特別器材與場地，簡單易學，可團體操練，亦可個別練習，老少咸宜，故歷年來由軍中逐漸推廣至社會各階層。在跆拳道發源的韓國，視跆拳道為韓國國技，從小學四年級起即列為體育必修課程，一直到大學亦然，故韓國跆拳道不僅在軍中普遍發展，民間百姓對跆拳道運動的推廣更是不餘遺力，如今該國對於跆拳道運動推廣的程度有如我國的課間體操一樣。我國跆拳道協會為鑑於此，為全面推展跆拳道運動，於是推展中小學跆拳道，目前全國各地道館林立，各學校跆拳道社團均已紛紛成立，成為青少年男女們最喜愛最嚮往之國防體育技能，參加人數在百萬以上，其發展潛力，相當可觀。

女性可學來健身防身

跆拳道是否適合女性練習這個問題是值得研究的。它的答案却完全肯定，目前世界上已有許多女性潛心於練習跆拳道，更產生了無數位黑帶好手。國內目前的女性最高段胡麗琴年僅廿四歲時即已晉升為跆拳道四段高手，她認為這項運動不但能訓練技能，培養跆拳道精神，對一位女孩子來說，更能學到防身術，不怕歹徒的欺侮。跆拳道課程對女性來說，包括如何掙脫別人的包圍

及抓握，以及如何適當地利用她的力量來轉換局面。她所學到的技術是最簡單的，也是在任何情況下，都能很快使出來的。對於女性而言，最好的自衛方式就是保持距離。儘可能地對危險情況保持高度警覺性，如果遇上無法避免的危險，就運用跆拳道技術冷靜地來化解危險，這才是學習跆拳道與否的主要差別。此外，女性學習跆拳道不僅可以用自衛，同時也是最理想的健身操，除了能防止身體肥胖外，尤其能保持最均勻的美妙身材，其效果遠比學習體操或健身操為大。

我國選手揚名世界

由於國人具有歷史悠久之傳統武術基礎，故對於跆拳道技容易接受，領悟甚快，近十年來連續參加國際性的比賽均獲得極優異成績；如一九七五年八月在韓國漢城舉行之第一屆世界跆拳道錦標賽，參加者三十一個國家，我國僅次地獲得韓國、榮獲第二名的輝煌成績，並獲得國際人士的重視與讚揚。由於我國選手的優異表現，世界各國有志學習跆拳道人士，不惜千里來我國拜訪名師，而各國亦爭相敦聘我國高段人士前往任教。尤其是約旦王國更重金禮聘我國跆拳道高手前往訓練約旦王宮衛隊跆拳道技術，並親由我國籍高手教授國王及王儲等皇族，由此可見我國跆拳道的水準已達世界一流水準。希望這項能健身自衛的跆拳道技能更深入、更廣遠地散播在我國各角落，以培植優秀運動人才，提高技術水準增加實力，為中華民國在國際比賽中爭取更多光榮。

貳、跆拳道簡介

跆拳道是東方相傳幾世紀的一種古老戰鬥技術，按照字義解釋，「跆拳道」即跳、踢、踏碎之意，「拳」即用手部的攻擊力攻擊敵方，「道」即方法、武道的意思，因此跆拳道即為一種無武裝的自衛術，其攻擊技巧包括運用手、臂、足部位以行阻、閃、攔截動作，並快速擊潰對方。跆拳道這種武術，是一種拳腳並用，可攻可守的運動，除具有防身功能外，兼具健身的效果。它的攻擊與防禦理論利用三個力的原理：(1)反作用力(2)集中力(3)均衡力，並要求敏捷性與技巧性，它除了講求武術外，更重視武進精神的修養——崇禮、尚義、服從、忍耐四大精神。

參、跆拳道修練過程

(一)基本動作
跆拳道的主要基本動作有前踢、側踢、旋踢、後旋踢、後踢、後側踢、前抬腳下壓、跳前踢、跳側踢、跳旋踢、跳後旋踢、跳後踢等等，注重精神之專注及功力之運用，在每一動作上運用自己之拳、手肘、掌、足、前額之各部位，發揮快、狠、猛、準之攻防效果，特別講求速度及節奏。

(二)型：
型是跆拳道技術上的母體，也是練習跆拳道很重要的一課，型的意義是一組基本動作，跆拳道的一切技巧包括攻擊、防禦、進、退、閃躲、順、逆的招式，都是從型中演變出來的。跆拳道型由於各流派的的不同主要分成三派：(1)少林流(2)昭靈流(3)蒼軒流。其中少林流與昭靈流的型均直接源自中國拳法與空手道，而蒼軒流仍有很多招式類似前兩流派。我國跆拳道初傳入時係採用蒼軒流的型(如天地、花郎等)，直至民國六十八年以後改採世界跆拳道國際聯盟公認的標準型，此標準型係將三流派的型加以歸納，取其長而加以革新改良，即今之太極型(一場至八場)、高麗等新型。

型是跆拳道晉級升段所必考的項目，跆拳道依學者功力分為九段八級，以顏色腰帶識別之。一—九段為黑帶，一—二級為紅帶兩端黑頭，三—四級為紅帶，五—六級為藍帶，七—八級為黃帶，初學者一律配白帶。

(三)對練：
對練分為約束對練及自由對練，其目的在於將所學習的各種基本動作適當的發揮應用，並培養戰鬥勇氣及技巧，以增加實戰的經驗，尤其是自由對練更屬實際拳打腳踢，需要體力、耐力、技術及智慧經驗的累積，假如要想真正的學好跆拳道，自由對練是必須苦練的過程，同時練習次數愈多，愈可實際體會其中奧妙。

(四)擊破：
擊破是跆拳道較困難的項目，人體部位可以練習擊破的包括頭部、雙拳、膝部、肘部，也就是所謂正拳、正逆手力、前、側踢、前額擊破等，其中以頭部擊破最艱苦。練習擊破通常以草繩靶、沙袋為主要工具，擊破對象以磚頭、木板、瓦片最為普遍，通常由初學到擊破階段必須苦練相當長時間才能真有所成。

跆拳道社 許政賢