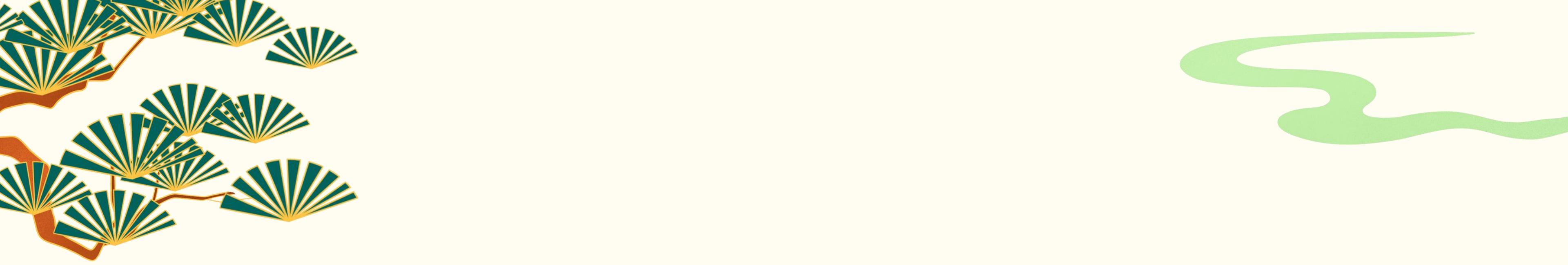


「尋找古時月：香港小學古典詩文地圖共創」

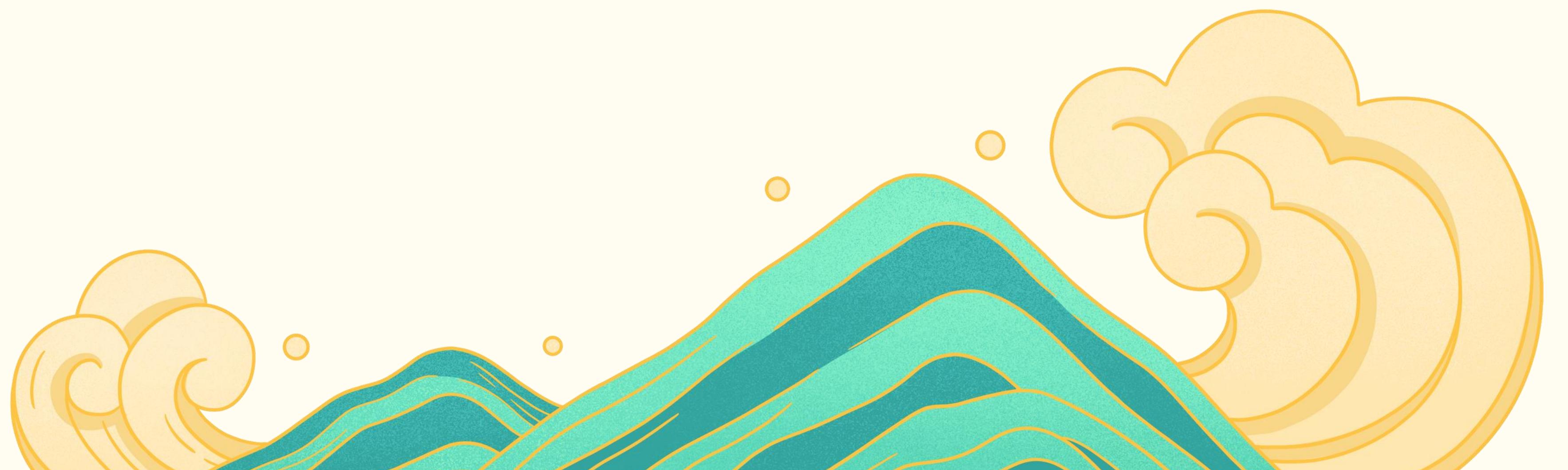
古典詩文普通話朗誦及短片製作比賽

專題課程

普通話朗誦及表演藝術



甚麼是朗誦？





請朗讀這首古詩，思考以下問題：

作者是在甚麼樣的心情下才會寫出這樣的詩句？



登樂遊原

唐 李商隱

Xiàng wǎn yì bù shì qū chē dēng gǔ yuán
向 晚 (1)意不適(2)，驅車(3) 登 古 原 (4)。

Xī yáng wú xiàn hǎo zhǐ shì jìn huáng hūn
夕 陽 無 限 (5) 好 ，只 是 近(6) 黃 昏 。

注釋：

1. 向晚：傍晚。
2. 意不適：心情不佳。
3. 驅車：趕着馬車。
4. 古原：指樂遊原，稱它為古原。
5. 無限：非常、極其。
6. 近：接近。

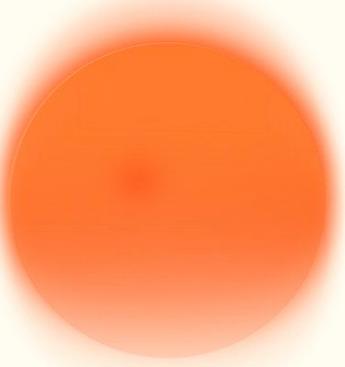




一起走進「古詩」

樂游原：位於長安城西南，是城內地勢最高地，唐代詩人游玩地。

時代：作詩時所處國運將盡的晚唐，儘管他有抱負，但是無法施展，詩反映了他對時代的傷感情緒，無力挽留美好事物的感嘆。



你認為自己的朗誦有哪裏需要改進？

問問自己這些問題：

- ◆ 吐字清晰嗎？
- ◆ 富有感情還是平平淡淡？
- ◆ 語調有起伏嗎？有節奏變化嗎？
- ◆ 停頓的位置正確嗎？你能聽出自己想表達的重點嗎？



登樂遊原

唐 李商隱

Xiàng wǎn yì bù shì qū chē dēng gǔ yuán
向 晚 (1)意不適(2)，驅車(3) 登 古 原 (4)。

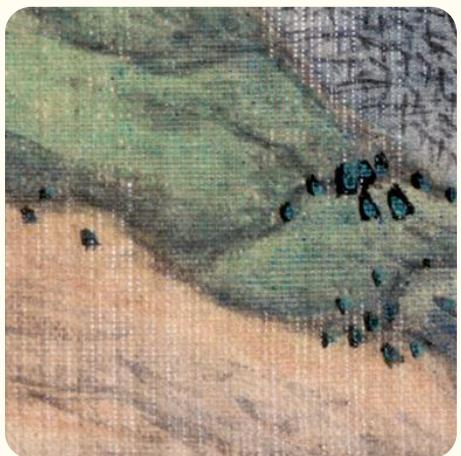
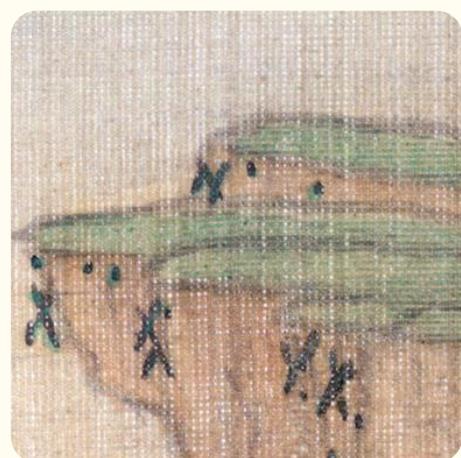
Xī yáng wú xiàn hǎo zhǐ shì jìn huáng hūn
夕 陽 無 限 (5) 好 ，只 是 近(6) 黃 昏 。

注釋：

1. 向晚：傍晚。
2. 意不適：心情不佳。
3. 驅車：趕着馬車。
4. 古原：指樂遊原，稱它為古原。
5. 無限：非常、極其。
6. 近：接近。



朗誦最重要的是甚麼？



01

吐字清晰

清晰的吐字發音是朗誦的基礎，在朗誦前，應該掃除文字障礙，確定朗誦文章中的字詞如何發音。朗誦時要儘量做到吐字清楚、準確傳達。

02

語調高低起伏、整體節奏感強

根據作品風格不同，我們應選擇合適的節奏和語調，如表示優美、悲傷、莊重的文章可以將語速放緩，而歡快、憤怒、驚訝的文章可以適當加急。

03

富有感情

在理解感受作品時，往往伴隨着豐富的想像，這樣才能使作品從書本中動起來，朗誦時也會讓人覺得像親眼看到、親身經歷了一樣。

04

停頓恰當、重點突出

在朗誦時可以利用各種藝術手段，如停頓、重音。停頓是句或詞之間的間歇，朗誦時的停頓可以更好地表達感情，也能讓聽眾展開思考、加深印象。

朗誦前的準備工作



一、口腔控制



面部肌肉

轉轉脖子搓搓臉
托起臉蛋，笑，笑，笑



口腔開合

張大嘴巴吃蘋果
托起下巴，咬，咬，咬
閉起嘴巴，嚼，嚼，嚼



唇

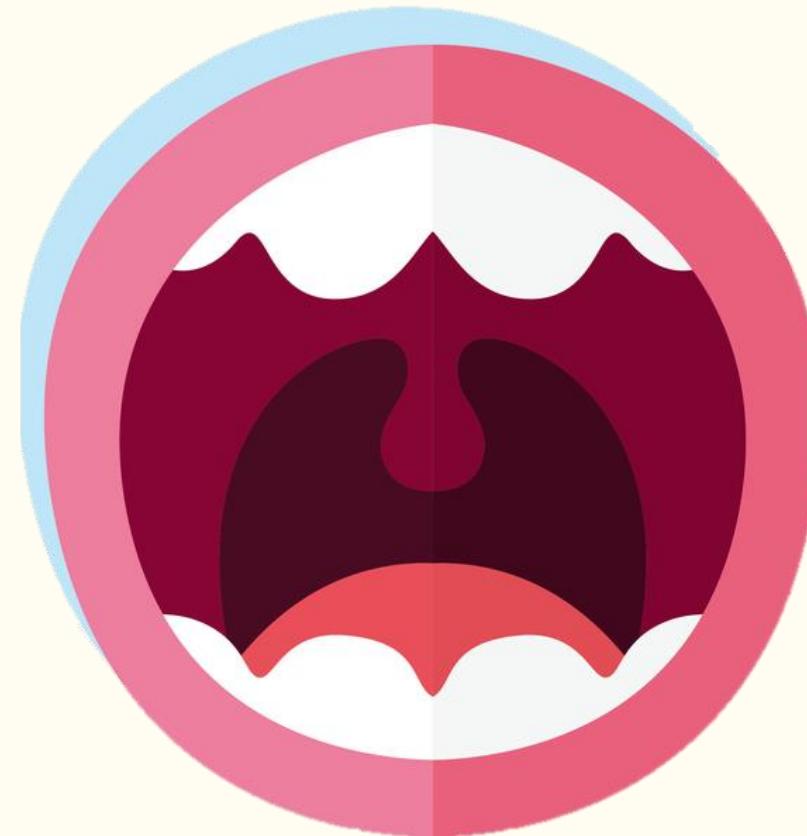
噘起嘴唇笑一笑
咧一咧，轉一轉，
砰，砰，啪，啪，不出聲



舌

吃塊糖果轉一轉
左頂頂，右頂頂，
張開嘴巴，彈，彈，彈

一、口腔控制



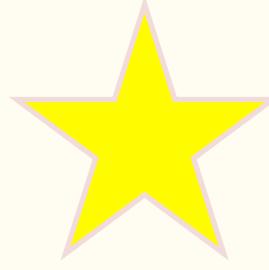
一起來練口部操

搓搓我的小臉，搓，搓，搓， 滑完以後放鞭炮，
轉轉我的脖子，轉，轉，轉， 砰砰砰，砰砰砰，
托起我的臉蛋，笑，笑，笑， 砰砰砰砰，砰砰砰。
托起我的下巴，咬，咬，咬， 啪啪啪，啪啪啪，
閉起我的嘴巴，嚼，嚼，嚼， 啪啪啪啪，啪啪啪。
噘起我的小嘴，咧，咧，咧， 汽車喇叭響起來，
噘起我的小嘴，轉，轉，轉。 嘟嘟嘟，嘟嘟嘟，
左轉轉，右轉轉，上下左右轉轉轉。 嘟嘟嘟嘟，嘟嘟嘟。
小舌頭，動起來，兩塊硬糖口中塞。 口部操，真有趣，
左一塊，右一塊，上下左右滑滑滑。 天天鍛鍊朗誦棒。

繞口令接力賽

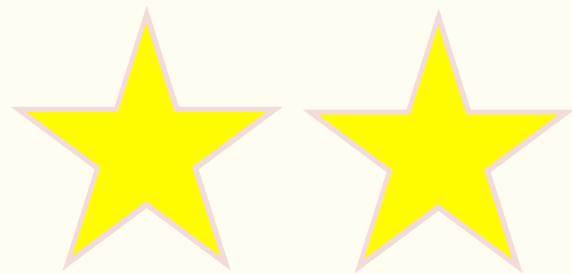
比賽規則：

同學依次讀一遍繞口令。一位同學讀完後，下一位同學才能開始讀。

難度：

mén kǒu diào dāo , dāo dào diào zhe
門 口 吊 刀，刀 倒 吊 着。

難度：



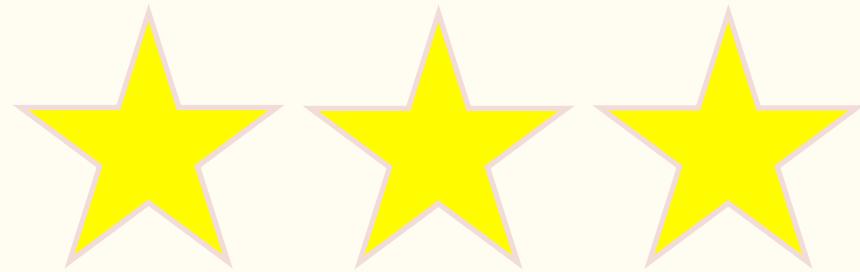
bā bǎi biāo bīng bèn běi pō
八 百 標 兵 奔 北 坡 ，

pào bīng bìng pái běi biān pǎo
炮 兵 並 排 北 邊 跑 。

pào bīng pà bǎ biāo bīng pèng
炮 兵 怕 把 標 兵 碰 ，

biāo bīng pà pèng pào bīng pào
標 兵 怕 碰 炮 兵 炮 。

難度：



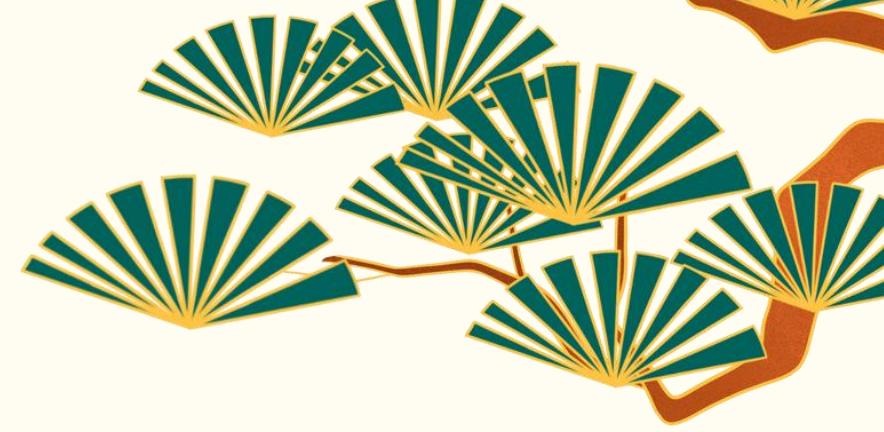
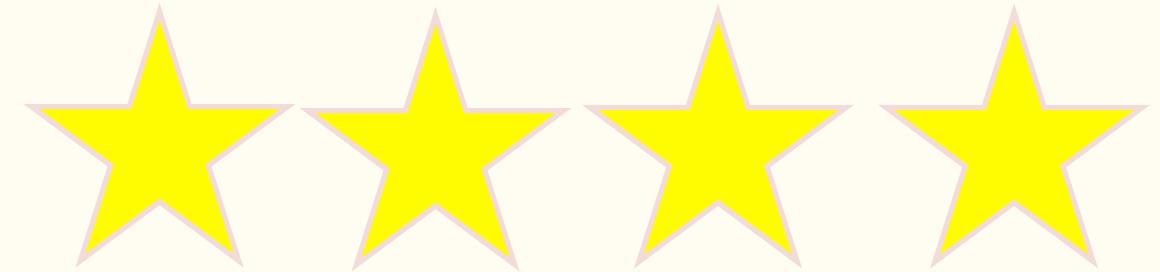
diào dào dí dǎo dǎ tè dào
調 到 敵 島 打 特 盜 ，

tè dào tài diāo tóu duǎn dāo
特 盜 太 刁 投 短 刀 。

dǎng tuī dǐng dǎ duǎn dāo diào
擋 推 頂 打 短 刀 掉 ，

tà dào dé dāo dào dǎ dǎo
踏 盜 得 刀 盜 打 倒 。

難度：



gē ge dì di pō qián zuò
哥 哥 弟 弟 坡 前 坐，

pō shàng wò zhe yī zhī é pō xià liú zhe yī tiáo hé
坡 上 臥 着 一 隻 鵝，坡 下 流 着 一 條 河，

gē ge shuō kuān kuān de hé , dì di shuō : bái bái de é
哥 哥 說：寬 寬 的 河，弟 弟 說：白 白 的 鵝。

é yào guò hé , hé yào dù é
鵝 要 過 河，河 要 渡 鵝。

bù zhī shì é guò hé , hái shì hé dù é
不 知 是 鵝 過 河，還 是 河 渡 鵝。



二、氣息控制

氣息大關關

根據要求展現你的氣息，看看你能堅持到第幾關？



二、氣息控制

liǔ tiáo qīng, liǔ tiáo cháng, liǔ tiáo suí fēng zài piāo dànɡ
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

zhāo lái le chūn tiān hé xiǎo niǎo, yìng lǜ le hú shuǐ shǎn shǎn liàng
招來了春天和小鳥，映綠了湖水閃閃亮。

二、氣息控制

liǔ tiáo qīng , liǔ tiáo cháng , liǔ tiáo suí fēng zài piāo dàng
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

zhāo lái le chūn tiān hé xiǎo niǎo , yìng lù le hú shuǐ shǎn shǎn liàng
招來了春天和小鳥，映綠了湖水閃閃亮。

liǔ tiáo qīng , liǔ tiáo cháng , liǔ tiáo suí fēng zài piāo dàng
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

zuò zhī liǔ dí er chuī qǐ lái , xiàng zhī niǎo er zài gē chàng
做支柳笛兒吹起來，像只鳥兒在歌唱。

二、氣息控制



liǔ tiáo qīng , liǔ tiáo cháng , liǔ tiáo suí fēng zài piāo dàng
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

zhāo lái le chūn tiān hé xiǎo niǎo , yìng lǜ le hú shuǐ shǎn shǎn liàng
招來了春天和小鳥，映綠了湖水閃閃亮。

liǔ tiáo qīng , liǔ tiáo cháng , liǔ tiáo suí fēng zài piāo dàng
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

zuò zhī liǔ dí er chuī qǐ lái , xiàng zhī niǎo er zài gē chàng
做支柳笛兒吹起來，像只鳥兒在歌唱。

liǔ tiáo qīng , liǔ tiáo cháng , liǔ tiáo suí fēng zài piāo dàng
柳條青，柳條長，柳條隨風在飄蕩。

qǐng lái chūn gū niang dànqíū qiān , qiū qiān guà zài liǔ tiáo shàng
請來春 姑娘 蕩 秋千，秋千掛在柳條上。



氣息練習

想一想

你在讀書、跑步、大笑、講悄悄話時，是如何呼吸的？

根據以下指令調整呼吸的節奏。

1. 說悄悄話

明天是小虎的生日，小明正和其他同學悄悄討論要送甚麼禮物。



2. 聞花香

這天，小明準備出發去參加小虎的生日聚會。他經過了一片很大的花田，於是**他停下腳步，深吸了一口氣**，感受自然的清新。



3. 大吃一驚

正當小明在品味花香時，他聽到了
一陣聲音，嗡嗡嗡…嗡嗡嗡……



學蜜蜂哼鳴



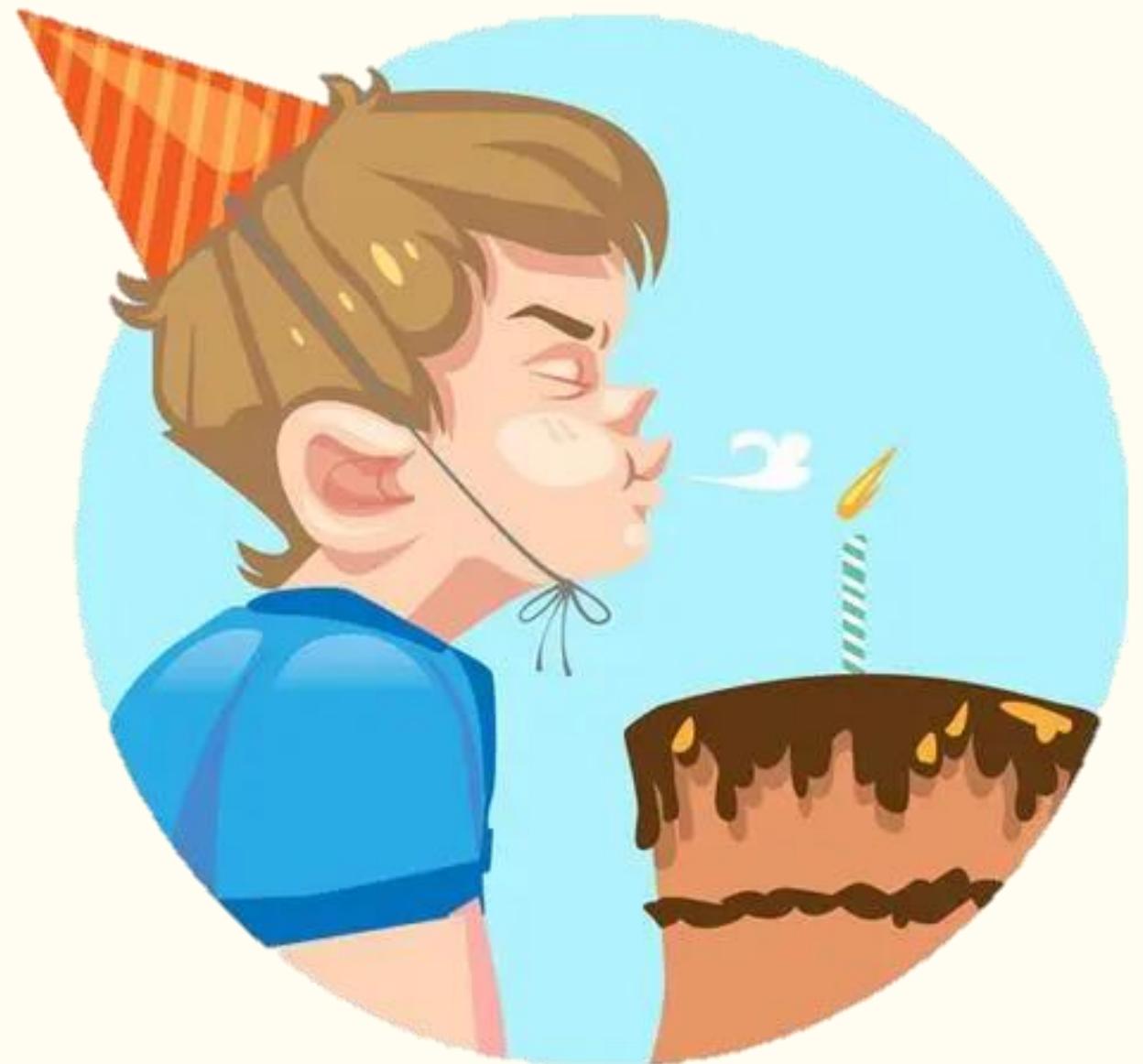
他嚇了一跳！

4. 跑步



於是他向路的另一邊快速跑去，氣喘吁吁。

5. 吹蠟燭



來到小虎家後，他們開始一起唱歌跳舞，他們決定一起吹蠟燭。

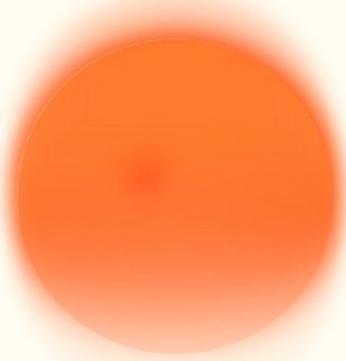
小虎說：3——2——1！

大家深吸一口氣，一起把蠟燭吹滅了。

6. 大笑



小虎不小心把蛋糕蹭到了臉上，
大家都哈哈大笑。



想一想：在剛才的故事中，你用了哪些呼吸方式？

1. 慢吸慢呼



2. 快吸快呼



3. 慢吸快呼



一起來試試這三種運用氣息的方式！

氣息控制我最棒

遊戲規則：

請你試試讀下面的短文，在把每個字都讀清楚的前提下，看看能不能用一口氣讀完，最多讀到第幾個？



數棗

chū dōng mén , guò dà qiáo
出東門，過大橋，
dà qiáo dǐ xià yī shù zǎo
大橋底下一樹棗，
ná zhe gān zi qù dǎ zǎo
拿着竿子去打棗，
qīng de duō , hóng de shǎo
青的多，紅的少。

太簡單？
試試從一數到十，
再從十數到一。

yī gè zǎo liǎng gè zǎo
一個棗兩個棗
sān gè zǎo sì gè zǎo
三個棗四個棗
wǔ gè zǎo liù gè zǎo
五個棗六個棗
qī gè zǎo bā gè zǎo
七個棗八個棗
jiǔ gè zǎo shí gè zǎo
九個棗十個棗。



你最多能數
幾個葫蘆？

數葫蘆

nán yuán yì duī hú lu jié dé dī li dū lū

南園一堆葫蘆，結得滴哩嘟嚕。

tián hú lu , kǔ hú lu

甜葫蘆，苦葫蘆，

hóng hú lu , gǔ hú lu

紅葫蘆，鼓葫蘆，

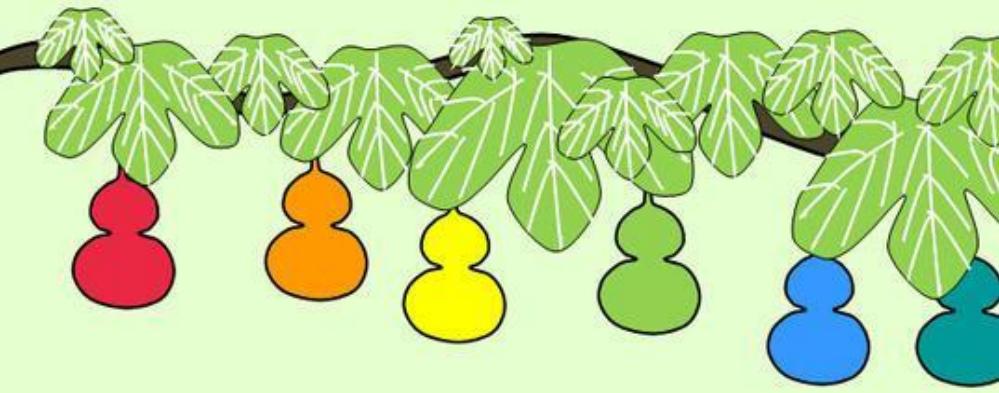
yì kǒu qì shù bù chū èr shí sì gè hú lu

一口氣數不出二十四個葫蘆，

yí gè hú lu liǎng kuài piáo

一個葫蘆兩塊瓢，兩個葫蘆四塊瓢，

三個葫蘆六塊瓢，四個葫蘆八塊瓢，
五個葫蘆十塊瓢，
六個葫蘆十二塊瓢，
七個葫蘆十四塊瓢，
八個葫蘆十六塊瓢，
九個葫蘆十八塊瓢，
十個葫蘆二十塊瓢。



三、停連與重音

想一想

停連與重音的不同會影響句子的意義嗎？你可以把這句話讀出幾種意思？

「這個蘋果不大好
吃。」

甚麼是停頓？

停

頓

生理停頓

一

朗誦者根據氣息需要，在不影響語義完整的地方作一個合適的停歇。要注意，生理停頓應做到呼吸自然，不影響句子的語法結構。

語法停頓

二

語法停頓是話語節奏的核心，猶如樂譜中的休止符。一般來說語法停頓時間的長短同標點大致相同。句號停頓比逗號長、段落間的停頓比句子間的停頓長。

三

強調停頓

為了強調某一事物，突出某個語意或某種感情，引起聽眾的注意，加深聽眾的印象，而在書面上沒有標點、在生理上也可不作停頓的地方作了停頓，或者在書面上有標點的地方作了較大的停頓。

停頓是指在詞語或語句之間，聲音上的間歇。



停頓練習

讀一讀

- 他結結巴巴地說：我……實在是餓得受不了了，才……才偷了你的麵包。
- 這個城市的夜晚只有微弱的車聲和路燈的昏黃光線。

需依據說話者的氣息決定停頓的位置、以優化表達效果，並給聽話者回味的可能。應做到呼吸自然，不影響語義表達。





朗誦古詩文：根據節拍停頓

古詩的節拍可稱為「音部」

- 音部是一系列音律的任何一種的基本單位，不論它是否押韻。
- 在詩歌中是韻律的基本單位，表現詩歌的節奏。

夕陽 | 無限好，只是 | 近黃昏。

七言絕句的停頓



《望廬山瀑布》

(唐)李白

Rì zhào xiāng lú shēng zǐ yān

日照香爐 | 生紫煙，

yáo kàn pù bù guà qián chuān

遙看瀑布 | 掛前川。

Fēi liú zhí xià sān qiān chǐ

飛流直下 | 三千尺，

yí shì yín hé luò jiǔ tiān

疑是銀河 | 落九天。

《清明》

(唐)杜牧

Qīng míng shí jié yǔ fēn fēn

清明時節 | 雨紛紛，

lù shàng xíng rén yù duàn hún

路上行人 | 欲斷魂。

Jiè wèn jiǔ jiā hé chù yǒu

借問酒家 | 何處有？

mù tóng yáo zhǐ xìng huā cūn

牧童遙指 | 杏花村。

《惠崇春江晚景》

(宋)蘇軾

Zhú wài táo huā sān liǎng zhī

竹外桃花 | 三兩枝，

chūn jiāng shuǐ nuǎn yā xiān zhī

春江水暖 | 鴨先知。

Lóu hāo mǎn dì lú yá duǎn

蘢蒿滿地 | 蘆芽短，

zhèng shì hé tún yù shàng shí

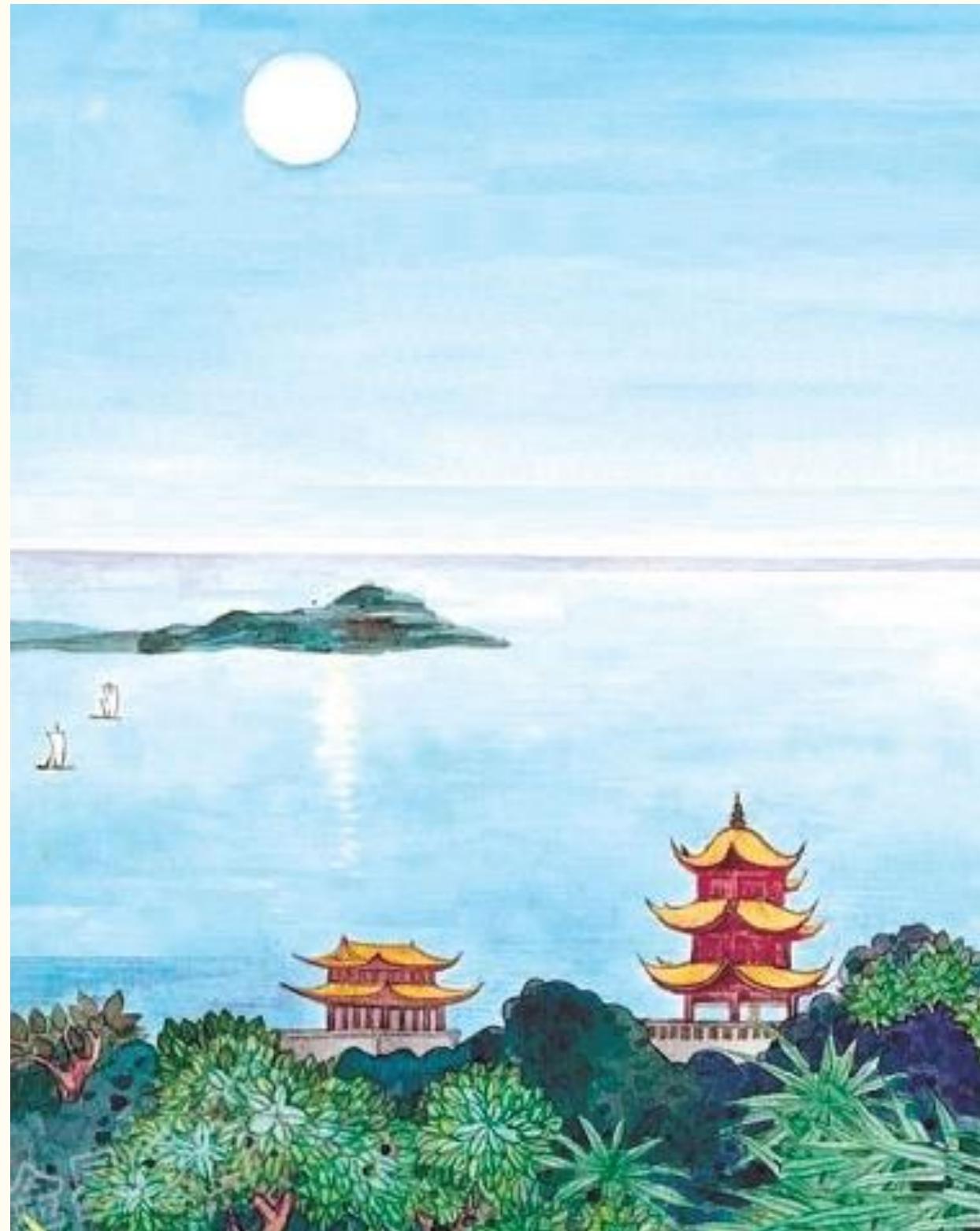
正是河豚 | 欲上時。



《望洞庭》

(唐)劉禹錫

Hú guāng qiū yuè liǎng xiāng hé
湖光秋月 | 兩相和，
tán miàn wú fēng jìng wèi mó
潭面無風 | 鏡未磨。
Yáo wàng dòng tíng shān shuǐ cuì
遙望洞庭 | 山水翠，
bái yín pán lǐ yì qīng luó
白銀盤里 | 一青螺。



「尋找古時月：香港小學古典詩文地圖共創」

古典詩文普通話朗誦及短片製作比賽

專題課程

普通話朗誦及表演藝術

五言絕句的停頓

《舟夜書所見》

(清)查慎行

Yuè hēi jiàn yú dēng

月黑 | 見漁燈，

gū guāng yì diǎn yíng

孤光 | 一點螢。

Wēi wēi fēng cù làng

微微 | 風簇浪，

sàn zuò mǎn hé xīng

散作 | 滿河星。



《登樂遊原》

(唐)李商隱

Xiàng wǎn yì bù shì

向晚 | 意不適，

qū chē dēng gǔ yuán

驅車 | 登古原。

Xī yáng wú xiàn hǎo

夕陽 | 無限好，

zhǐ shì jìn huáng hūn

只是 | 近黃昏。



《夜宿山寺》

(唐)李白

Wēi lóu gāo bǎi chǐ

危樓 | 高百尺，

shǒu kě zhāi xīng chén

手可 | 摘星辰。

Bù gǎn gāo shēng yǔ

不敢 | 高聲語，

kǒng jīng tiān shàng rén

恐驚 | 天上人。



《春曉》

(唐)孟浩然

Chūn mián bù jué xiǎo
春眠 | 不覺曉，

chù chù wén tí niǎo
處處 | 聞啼鳥。

Yè lái fēng yǔ shēng
夜來 | 風雨聲，

huā luò zhī duō shǎo
花落 | 知多少。



《獨坐敬亭山》

(唐)李白

Zhòng niǎo gāo fēi jìn

眾鳥 | 高飛盡，

gū yún dú qù xián

孤雲 | 獨去閒。

Xiāng kàn liǎng bù yàn

相看 | 兩不厭，

zhǐ yǒu jìng tíng shān

只有 | 敬亭山。

如何表現重音？

重

音

通過停頓表現重音

一

朗誦者在重音前、重音後，或者是重音前後安排或長或短的停頓，可以使重音的份量得到加強，同時，朗誦者也可以作短暫的醞釀。

二

在朗誦中用聲一般以實聲為主，也就是響亮實在的聲音，很少用氣聲、虛聲。但一些輕巧的動作、寂靜的環境、沉重的感情都可以用虛聲來強調突出。重讀或輕讀都可體現出聲音的對比，起到凸顯重音的作用。

三

通過語速表現重音

前一句稍快、後一句稍慢，快中轉慢法可以體現抑揚頓挫之感，尤其是在古詩文中，更能體現古詩詞的韻律之美。



前後停頓體現重音

讀一讀

- 天 | 冷 | 極了，下着雪，又快黑了。
- 公雞的尾巴 | 紛，鴨子的尾巴 | 扁，孔雀的
尾巴 | 最好看。
- 山可以叫翠微，海可以叫蒼淵，雲是仙凝，風
是扶搖，太陽叫浮光，月亮叫望舒。

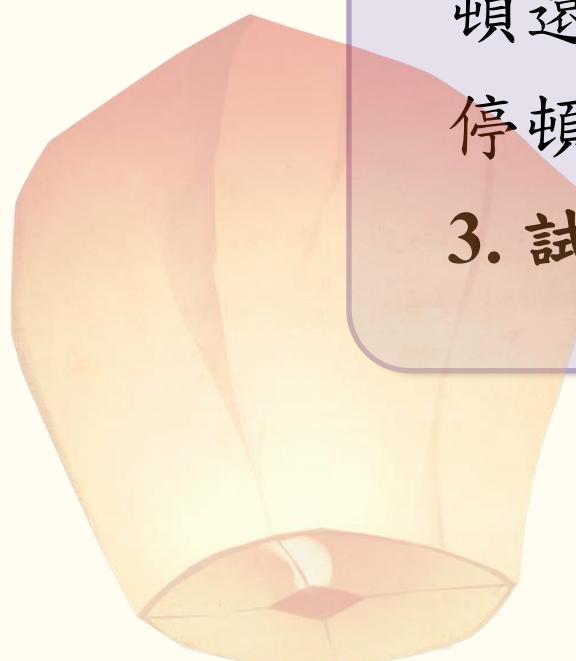
1. 確定重音：

找找每句話想要
突出的重點。

2. 選擇停頓的方法：

在重音前停頓還是在重音後停頓？

3. 試着讀一讀



聲音強弱體現重音

讀一讀

- 風輕悄悄的；草軟綿綿的。
- 青蛙為甚麼沒參加？他在洞裏睡着了。
- 你不會知道「天涯」有多遠，「斷腸」是一種怎樣的思念。

1. 確定重音：
找找每句話想要突出的重點。
2. 選擇停頓的方法：在那一句稍強、那一句稍弱？
3. 試着讀一讀



語速快慢體現重音

讀一讀

- 朝辭白帝·彩·雲·間，千里江陵·一·日·還。
- 煙花三月·下·揚·州。
- 這世上再也沒有第二種語言·能·像·漢·語·一·樣。

1. 確定重音：

找找每句話想要突出的重點。

2. 選擇停頓的方法：在哪一句稍快、哪一句稍慢？

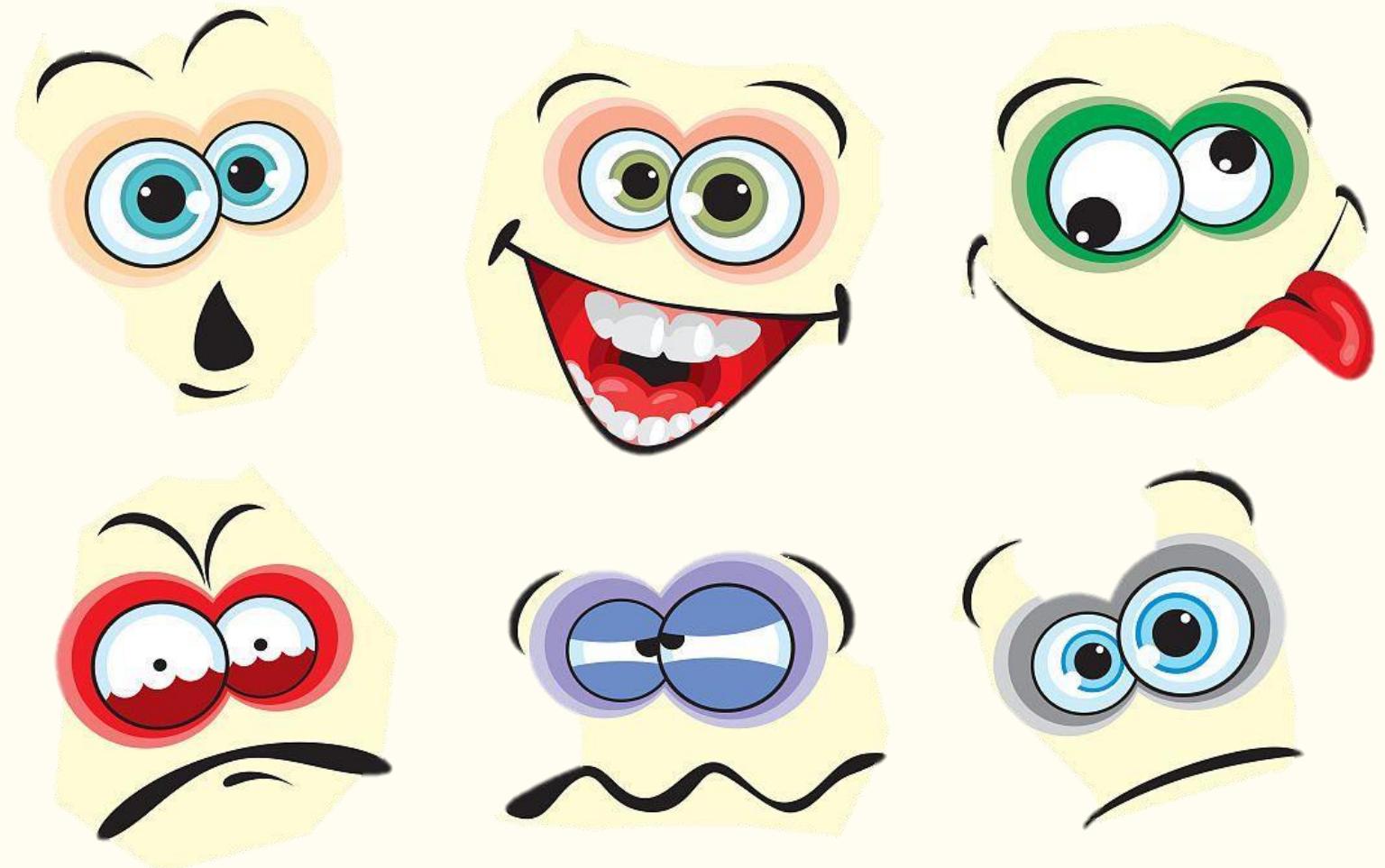
3. 試着讀一讀



朗誦的呈現



情境再現與副語言



動動腦筋和表情

和老師一起讀這段台詞，並用表情演出彩色的部分。

動動腦筋和表情

檢，檢，檢豆豆，檢到一個酸豆豆

檢，檢，檢豆豆，檢到一個甜豆豆

檢，檢，檢豆豆，檢到一個苦豆豆

檢，檢，檢豆豆，檢到一個辣豆豆

動動腦筋和肢體

- ✿ 現在你身處寒冬、冰天雪地，手已經漸漸沒有了知覺。
- ✿ 此刻，你餓極了，腦海裏浮現了一頓大餐的畫面。
- ✿ 在冰天雪地裏，你終於見到了燃着的火堆。
- ✿ 你剛想走上前去取暖，火突然間滅了。



盡情發揮你的
想像力！



朗誦的站姿



兩手臂，垂直放。
收小腹，挺胸膛。
眼平視，看前方。
腳併攏，站姿棒。



副語言訓練

眼神

1. 環視法：由左到右；由遠及近；
由上到下或按相反方向環視四周
2. 點視法：注視一點，堅定不移

表情

1. 微笑、點頭
2. 嘆氣、搖頭
3. 哭泣

肢體
動作

1. 向前小跑；向後退步
2. 先貼緊胸口、再伸向斜前方
3. 一手握拳、緩緩放下
4. 兩手伸開、緩慢上揚

根據老師的指令，做出合適的肢體動作

仔細想想生活中你經歷過甚麼事與這些情境類似？
和身邊的同學討論並分享。



理解下面的句子，做出合適的肢體動作

眼神

- ◆ 望向清晨的太陽，感到無比舒暢。
- ◆ 先看向遠處的高山，再看向近處的海邊，似乎在尋找甚麼。

肢體

- ◆ 面朝大海，春暖花開。
- ◆ 面對着不可能完成的計畫，滿面愁容。

眼神和肢體

- ◆ 閤上書本，思考困惑已久的问题。
- ◆ 聽到天大的好消息，欣喜若狂。
- ◆ 想起了一件傷心事，悲痛欲絕。



總結



口腔控制

吐字清晰

語調和節奏

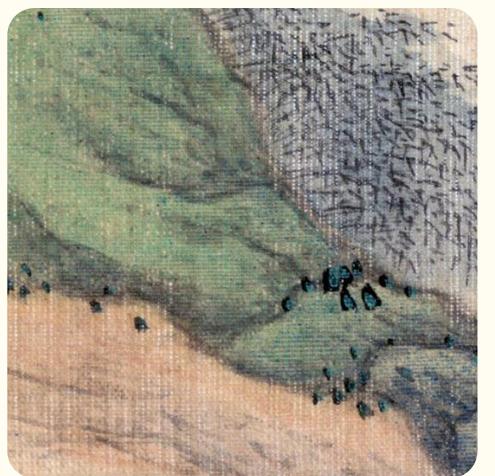
控制氣息、節奏依稿件而變化

富有感情

深刻理解稿件內容

停連恰當

準確把握稿件大意



情景再現與副語言

設身處地、有感而發、以情動人

朗誦應用

《惠崇春江晚景》

(宋)蘇軾

Zhú wài táo huā sān liǎng zhī

竹外桃花三兩枝，

chūn jiāng shuǐ nuǎn yā xiān zhī

春江水暖鴨先知。

Lóu hāo mǎn dì lú yá duǎn

萎蒿滿地蘆芽短，

zhèng shì hé tún yù shàng shí

正是河豚欲上時。

試着加一些
眼神或動作