

第一屆 NPTU-Care 影視敘事力培育工作坊

外景主持人聲音表情與表達技巧

授課大綱

金視獎節目主持人優等獎得主「方盈老師親身授課

日期/時間: 2024.4.18(四) AM9:10-12:10 13:30-16:30(共 6 小時)

地點: 民生校區教學科技館 1 樓 iMAC 教室、錄音室

一、瞭解自己聲音特質：找出強項與盲點

主持口語常見 5 現象	理解原因	找方法且行動
麥克風前一片空白？	完美主義與角色認同	化焦慮為助力
常重複詞彙？	師法前輩、補強地基	閱讀、聆聽、思考
語速過慢過快？	物理與心理	視人時事地物量身訂做
音調是否一成不變？	AI 時代的「我」	激化聲音表情
常感嗓音疲累？	身心最佳狀態	暖聲與保養

二、主持人日常：「養兵千日」、「行遠自邇」

起手式 1：腹式呼吸法 (傳說中的「丹田」不在遠方)

起手式 2：呼吸運用 (戲劇獨白練習)

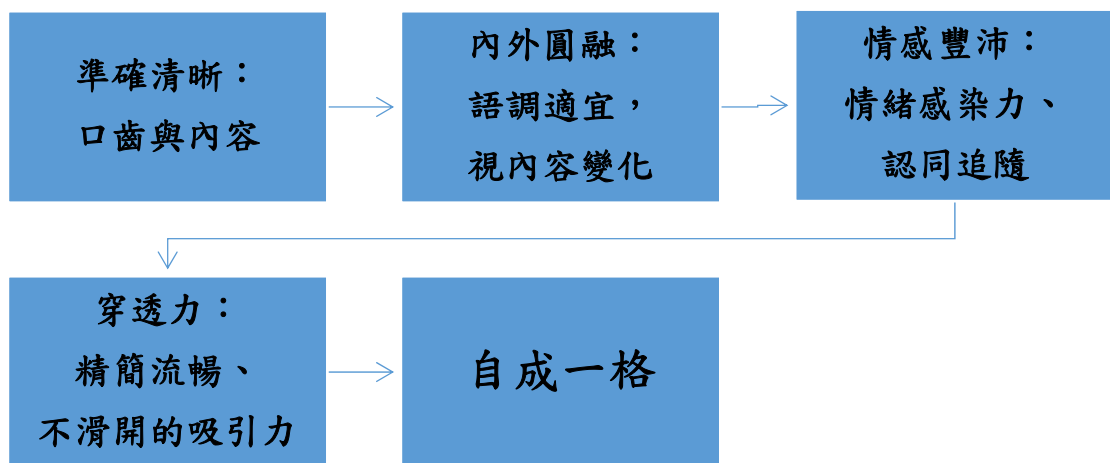
三、自我進階：「打通任督二脈」之語速、高低強弱、音階配置

練習：「緊繃與放鬆」、「專注與釋放」、「個人與團體」

四、主持人理解之口語五大特性：

口傳特性	認 知	思 考
有聲性	<u>以聲音傳送</u> 、高低快慢輕重	融媒體時代之多元展現
時間性	<u>突發性強</u> ，力求正確清晰	快人快語？謀定後動？
多變性	訪談間主從認知， <u>隨機應變</u>	成功不必在我？
複合性	善用手勢、 <u>微表情動作</u>	「得體」、得誰的體？
情境性	融入場域，聽者 <u>心領神會</u>	意在言外？盡情揮灑？

五、主持人理想口說：



六、主持人畢生功課：語意清晰、情感得宜、意境傳遞

1. 呼吸控制情緒：自然、平和、輕鬆。
2. 發展聲音優勢：「三秒交」你確實瞭解自己？「友直、友諒、友多聞」。
3. 務求語句正確：時代使命感、「白字大王」與「含滷蛋」僅刻意為之笑果版。
4. 「垃圾字」非資源垃圾：刪減贅字、控制口頭禪、談吐精鍊。
5. 溫柔的力量：微笑、聆聽、我口說我心、時代影響力。