

阮劇團 2015 《演員實驗室》

秋冬團員培訓計畫

研習手冊

主辦單位：阮劇團

目錄

阮劇團《演員實驗室》實施計畫-----	3
教師簡歷-----	5
課程大綱-----	7
計畫成員名單-----	10

阮劇團 《演員實驗室》 實施計畫

一、 緣起

來自嘉義的阮劇團組成於2003年，是嘉義地區第一個正式立案的現代戲劇團隊。在藝術創作上，阮劇團的目標是大眾劇場。透過創作者的努力，將一切美好的重要訊息藉由戲劇與全體大眾分享。

走過初創立的前十年，劇團正來到累積製作實力，醞釀創作主體性的階段。面對創作的形式到內涵，開始更深入地為創意、製作體質打基底。扎根在庶民性格強烈的中南部，阮以緊密扣合在地脈動的「庶民戲劇」為目標，逐步創建出專屬於南部在地風格的身體美學。

二、 目的

針對「庶民戲劇身體美學」為目標，發展方向以「基本功」與「開發」為兩大面向。「基本功」著重於身體能量的厚實培養，「開發」則為身體語彙可能性的全新探索。透過有計劃定期、定量，以不同形式的身體訓練與開發探索，為劇團的核心編導表成員，在全年度馬不停蹄付出能量的教學、演出行程以外；得以吸收、沉澱、面對與思考反芻自己表演技藝突破精進與延續能量的空間。透過《演員實驗室》，強化演出的基本功，亦拓展與豐富表演技藝與視野，創建阮劇團在開拓在地創作美學道路時，一個有機的良性環境。

三、 辦理單位

指導單位：文化部

主辦單位：阮劇團

協辦單位：嘉義縣表演藝術中心

贊助單位：國藝會

四、 計畫實施對象

阮劇團核心團員、儲備團員及固定合作之演職員。

(現有表導演組核心成員 5 人，舊有團員 3 人)

預計參與人數：6~8 人

五、 收費方式

入團滿一年之阮劇團團員無需繳納費用，新入團之學員繳交年費 3500 元。

六、 辦理方式：

以「基本功」與「開發」為兩大面向。「基本功」著重於身體能量的厚實培養，「開發」則為身體語彙可能性的全新探索。分別進行「京劇基本功」與「舞蹈」、「鈴木演員訓練方法」三大主題工作坊。

七、 辦理日期

2015 年 8 月 1 日~2016 年 1 月 31 日

八、 辦理地點

嘉義縣表演藝術中心(嘉義縣民雄鄉建國路 2 段 265 號)

九、 報名方式

劇團內部徵選，尚無對外開放報名。

教師簡歷

「京劇基本功」陳盈達

國立臺北藝術大學劇場藝術創作研究所畢業，主修表演；

國立臺北藝術大學戲劇系畢業，主修表演。

現任樹德科技大學表演藝術學系兼任講師。

阮劇團創團團員，於團內專任表演指導，負責戲劇教學、講座及表演等職務。並於嘉義社區、高中開設戲劇課程。北藝大求學期間，多次參與校內學期製作，代表學校至國外巡迴交流。表演學習歷程扎實且豐富，除擅長現代戲劇表演外，亦學習傳統戲曲身段與武功，師承尚派京劇藝師李柏君。

近年參與作品：2015 臺北藝術節《家的妄想》演員、2015 阮劇團《愛錢 A 恰恰》演員、偏鄉演出計畫《小地方》演員；2014 阮劇團秋季製作《五國 party》演員、《劇本農場 2》讀劇演員、偏鄉演出計畫《小地方》演員；2013 年阮劇團《熱天酣眠》演員、《劇本農場》讀劇演員、《發光的窗》演員；2011 年北藝大劇藝所畢業製作《The Dresser》演員、戲劇學院夏季公演《霧裡的女人》演員、傳統戲曲呈現《天篷元帥降妖》演員、劇藝所期末呈現《仲夏夜夢在台北》演員、阮劇團《兩光專門學校》演員；2010 年北藝大戲劇學院秋季公演《小馬和他的頭家潘老闆》演員、傳統戲曲呈現《溪皇莊》演員、魚蹦興業《笑場》演員...等。

「舞蹈」

小事製作團隊核心團員-蘇品文

私立南華大學 哲學系學士；

國立臺北藝術大學舞蹈表演創作研究所碩士 主修創作。

國內外巡演無數，現任 SIU THEATRE 的藝術總監、國立中正大學現代舞蹈校隊教練及板橋雅風舞集現代舞即興老師。

曾任玖舞擊 舞者暨排練助理、Lafa 舞團第一屆培訓團員、國立中正大學現代舞蹈社團指導老師、國立臺北藝術大學關渡講座「身體探索與覺知」課程助教及吳鳳科技大學運動健康與休閒系「有氧舞蹈」兼任老師、人力飛行劇團演員、嘉義市社區大學阮劇團表演工作坊舞蹈老師。

專長舞蹈表演、舞蹈編創、即興、現代舞、中國舞、FREE STYLE 流行舞、各類舞蹈教學、皮拉提斯。

「鈴木演員訓練方法」 陳柏廷

現為表演藝術工作者及白井靈氣治療師。

國立臺北藝術大學戲劇系畢業。

曾受過陳式太極、靜心瑜伽、阿根廷 TANGO 等訓練。2010 年進入無垢舞蹈劇場培訓班至今。2011 年於日本鈴木忠志劇團學習《鈴木演員訓練方法》及實習演出。在不同的身體表現模式中，找尋專屬自己的身體。

近年代表作品有：音樂時代劇場《四月望雨》《世紀回眸 宋美齡》，聲動劇團《遍處》，綠光劇團《領帶與高跟鞋》，新人新視野《與我相逢在宇宙盡頭》，莫比斯圓環創作公社《2012》《2012-光之祭典》(入圍台新藝術獎 2009 年度十大演出) 蘆洲李宅禪意製作《十牛圖》，Creative Lab 創作實驗室《八〇平台》《身體平台》，香港前進進劇團《hamlet – b.》(獲香港小劇場年度最佳演出、最佳導演、最佳編劇獎)2011 兩廳院旗艦製作 鈴木忠志《茶花女》，日本鈴木忠志劇團《世界の果てからこんにちは》，I-dance Taipei 2011 國際即興舞蹈節，2012 法國外亞維農藝術節《音噪城市》。同黨劇團《奠酒人》。TAL 演劇實驗室《陳柏廷微呈現》。

課程大綱

1. 「京劇基本功」:

陳盈達師承尚派京劇藝師，京劇基本功著重手眼身腰腿步之六合之道協調，練習動作時強調頂正耿立橫平豎直動作工整，長期練習可體會京劇精氣神內在流動，增加表演者身體靈活度與舞台重量。

授課教師：陳盈達

課程時間：2015年8月-2016年1月，每周一、三 15:00~16:30

(如遇劇團演出期間將調整上課時間) 合計 18 週，約 54 小時。

課程地點：嘉義縣表演藝術中心大排練室。

課程內容與大綱：

- 1.基本功服裝和規矩說明-掌拳練習-正平拳、月牙掌/站姿練習-平站步、八字步、正反丁字步
- 2.原地動作-揉肘、輪膀、穿肘、山膀
- 3.原地動作-雲手步伐練習-基本步伐
- 4.步伐練習-揉肘步伐、輪膀步伐、穿肘步伐
- 5.步伐練習-起霸步伐、推手步伐
- 6.步伐練習-跑圓場、單邊、穿拳桿步
- 7.京劇動作-合手弓箭步、左右回望
- 8.京劇動作-三環手托月、揉肘轉身涮腰
- 9.京劇動作-三雲手踢腿、左右枕
- 10.京劇動作-單顫子、雙顫子
- 11.京劇動作-五響顫子、雙飛燕
- 12.京劇動作-飛天十響
- 13.徒手對打-兜扶扯、砸肘

14.徒手對打—螺拳貫耳、桿三拳

15. 京劇動作複習 往後課程皆為全套京劇動作複習，訓練紮實基本功。

2.「舞蹈」:

由於劇團演員對自身肢體應用已經有基本的了解與能力，在授課內容上將較傾向演員的肢體開發能力，掌握身體律動，更加強身體語彙上的肢體表達能力。課程內容將包含：肌耐力訓練、舞蹈組合練習，身體即興能力訓練，戲劇肢體與舞蹈肢體的經驗分享與分析。

合作團隊：《小事製作》

授課教師：蘇品文

課程時間：2015年9月-2016年1月，週二 15:00~17:00(暫定)

合計 12 週，共 24 小時。

課程地點：嘉義縣表演藝術中心大排練室舉行。

課程內容與大綱：

- 1.基本暖身與教材講解
- 2.基本暖身、舞蹈練習 (Undone1)
- 3.基本暖身、舞蹈練習 (Undone2)
- 4.舞蹈復習(Undone)舞蹈知識介紹
- 5.基本暖身、舞蹈練習 (Undone3)
- 6.基本暖身、舞蹈練習 (Undone4)
- 7.基本暖身與即興練習
- 8.舞蹈複習&其中呈現 (Undone)
- 9.即興練習與動作發展 1
- 10.即興練習與動作發展 2
- 11.即興練習與動作發展 3

- 12.即興練習與動作發展 4
- 13.即興動作組合分組練習 1
- 14.即興動作組合分組練習 2
- 15.即興動作組合分組呈現

3. 「鈴木演員訓練方法」:

鈴木演員訓練方法(Suzuki Method of Actor Training)是由日本戲劇家鈴木忠志所建立的演員訓練方法，強調下半身的穩定訓練，目的在找回人類因現代化文明，而逐漸失去的感官察覺與身體能量的表現的能力。將透過這套訓練去幫助演員認識身體動能開啟舞台意識，更細膩的察覺身體並強化核心力量使用，更精確的掌握「能量、呼吸與重心」這三項舞台表演重要的基礎。

合作團隊：《Tai 演劇實驗室》

授課教師：陳柏廷

課程時間：2015 年 9 月-2016 年 1 月期間，密集上課 8 堂，一堂課 3 小時共計 24 小時。

課程地點：嘉義縣表演藝術中心大排練室舉行。

課程內容與大綱：

1. 鈴木方法及其劇場美學介紹 暖身及核心肌群訓練 練習一：重踏。
分解動作及綜合練習
2. 暖身及核心肌群訓練 練習一的動作與呼吸練習 練習二：緩行。
分解動作及綜合練習
3. 暖身及核心肌群訓練 練習一與二的動作與呼吸練習 練習三：重心移動。
分解動作及綜合練習 能量與身體意義的加強
4. 暖身及核心肌群訓練 練習一至三的連續動作 練習四：雕塑。
分解動作及綜合練習 身體與空間意識的

5. 暖身及核心肌群訓練 練習一至四的連續動作 練習四的進階動作與發聲
6. 暖身及核心肌群訓練 練習一至四的連續動作 練習五：11 種步伐
身體中軸線的動作發展
7. 暖身及核心肌群訓練 練習一至五的連續動作 練習四的發聲與台詞應用
8. 暖身及核心肌群訓練 練習一至五的綜合練習
意識與外部空間及內部空間的連接

計畫成員名單

藝術顧問：王友輝

計劃主持人：汪兆謙

執行製作：林靖雯、許惠淋、沈欣宜

課程統籌：陳盈達

教學群：陳盈達、蘇品文、陳柏廷

演員群：陳盈達、余品潔、李佶霖、張詠慈、陳美純、嚴婕