

肢體聲音動能與戲劇工作坊 課程表

課程名稱	時間	內容
第一天 12/14(三)流程(3 小時)		
目標： <ul style="list-style-type: none"> • 讓同學們了解探索劇場的概念 • 為學員介紹日常身體鍛煉 		
課程簡介和期望	20 分鐘	讓學員了解未來五天的課程內容。也使學員和教師有機會去了解彼此。
Le Jeu (遊戲)	10 分鐘	學員們將通過練習賈克勒扣和飛利浦高利耶的遊樂表演技巧。學員打破所學或現有知識的侷限，並著眼於「玩」遊戲的概念上。他們將學習 Le Jeu 的基本技巧例如，愉悅，節奏變化和不動點…等等。
休息	10 分鐘	
風之舞	20 分鐘	學員將由尤金諾芭芭拉的歐丁劇院開發的技巧，通過風之舞開發肢體穩定度和輕盈度。這項技巧將喚醒身體知覺打開感官，也可以藉此應用到聲音訓練上。這技巧的練習將在整個 5 天工作坊中逐漸加長。
問題和解答	20 分鐘	學員可以詢問有關該天工作坊中任何技巧的相關問題。此外，一個短的情境練習講義將會發下去給他們讓他們在第五天做最後呈現。
第二天 12/15(四)流程(3 小時)		
目標： <ul style="list-style-type: none"> ○ 介紹戲劇動作和手勢的重要性 ○ 介紹演員與空間的關係和重要性 ○ 學員介紹戲劇行動計畫，並且自己練習發展一個戲劇行動計畫 		
風之舞	30 分鐘	第二天因為學員已經比較熟悉這個技巧，所以聲音訓練的元素會被加入。老師會加強在教學員如何使用背部的肌肉。
休息	10 分鐘	
中性自我	45 分鐘	從中立面劇技巧中衍生出來，學員將練習如何呈現清楚明確的戲劇行動。學員將透過觀看他們的同學而從他們的成功和錯誤中學習。

觀點技巧	45 分鐘	學員將被引導練習由安妮·鮑嘉發展的觀點技巧。他們將分為小組練習，重點將會放在演員與空間和時間的關係。
戲劇行動計畫	30 分鐘	學員將設計出一個連續的戲劇動作，他們將以中性的方式呈現給大家看。戲劇動作計畫將在未來幾天的工作坊課程中重複使用。
問題與解答	20 分鐘	

第三天 12/16(五)流程(3 小時)

目標： <ul style="list-style-type: none"> ○ 介紹基本的四大元素 ○ 使學員懂得運用四大元素。 		
風之舞	40 分鐘	學員將由尤金諾芭芭拉的歐丁劇院開發的技巧，通過風之舞開發肢體穩定度和輕盈度。但今日的工作坊中長度會加長到 40 分鐘
四要素	90 分鐘	學員將通過演練探索火，水，土和空氣這些元素而了解它們的身體和聲音的能量。
休息	10 分鐘	
元素的應用	10 分鐘	學員將有時間將所學到的元素技巧應用到自己設計的戲劇行動計畫中，並嘗試通過應用找尋新的戲劇行動計畫意義。
呈現的戲劇行動計畫	10 分鐘	學員將被要求呈現他們所發展的戲劇行動計畫。
提問與回答	20 分鐘	

第四天 12/17(六)流程(7 小時)

目標： <ul style="list-style-type: none"> ○ 傳授戲劇製作技巧給學員 ○ 通過群體訓練重溫遊戲的元素。 		
空間遊戲和練習	30 分鐘	學生們將練習空間的遊戲，以建立彼此之間的信任感。
其他元素	1 小時	學生將所學的四大元素繼續擴充到例如:動物、媒材、情境等等。學生隨後將輪流練習。
休息	10 分鐘	
元素與歌隊技巧	1 小時	學生將通過歌隊的形式練習四大元素。

風之舞	50 分鐘	學員將由尤金諾芭芭拉的歐丁劇院開發的技巧，通過風之舞開發肢體穩定度和輕盈度。今日強度加強至 50 分鐘。
午休	1 小時	
全身放鬆和維護練習	30 分鐘	由於今日的風之舞訓練時間強度增加，所以特別藉此機會向同學介紹演員肢體維護及放鬆的練習，例如基本的亞歷山大技巧。
人身打擊樂	30 分鐘	學員將學習使用自己的身體去創造節奏，他們將學習到簡單的節奏，並且將被鼓勵探索更多。
群體的人身打擊樂到結合觀點技巧	30 分鐘	全班的學員將一起完成身體打擊節奏並且將之加入到觀點技巧的練習中。
分組集體即興	30 分鐘	學員將被分成小組，用他們自己的個人戲劇行動計畫結合這幾天所學習的技巧，集體創作出一個小品
分組呈現	30 分鐘	每組學生們將展示他們的作品，其他人需觀摩及回饋。
第五天 12/18(日)流程(7 小時)		
目標		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 學生將所學的表演技巧應用到寫實風格的戲劇上 		
肢體暖身	20 分鐘	作為風之舞前的準備，身體各基本部位的覺醒練習。
風之舞	1 小時	每個人將會與另位同學一起做風之舞的訓練，主要訓練體力和毅力。
風之舞二人組	30 分鐘	
身體解構訓練	1 小時	學生將學到從啞劇衍伸出的技巧，最初源於馬塞爾·馬索和 Etienne Decroux 的表演技巧
休息	10 分鐘	
簡介安東尼契訶夫技巧	1 小時	學生將學習到一些契訶夫技巧，如「想像的身體」
午休	1 小時	
斯坦尼斯拉夫斯基技巧與文本分析	1.5 小時	學生將學習基本文本分析和終極目標最高標等概念
無標題情境練習	30 分鐘	分組，學生們必須使用過去五天中所學習到的任何表演技巧去呈現無標題的情境練習。
無標題情境練習呈現	1 小時	學生們將呈現他們的作品，觀摩並且給予回饋
最後的問題與解答	20 分鐘	