

台南人劇團「2008 演員夏日學校—Core Training 工作坊」課程表

本工作坊是由英國倫敦大學霍洛威學院教授 Alison Hodge 及其希臘籍助理 Anastasia Bre 主持，帶領學員研練其所發展出的一套名為「核心訓練」的演員訓練方法，五天的課程內容如下：

7月9日

- 訓練背後的原理介紹 (Introduction to the principles of the training)
- 夥伴關係間的基礎練習，練習的主要元素包括有：呼吸、脊髓、重量、節奏與旋律及平衡感 (Preliminary Partnership exercises working on key elements: breath, spine, weight, tempo-rhythm and balance)
- 群體練習 (Ensemble exercises)

7月10日

- 夥伴關係之間的複習及進階練習 (Repetition and development of the partnership exercises)
- 體操訓練的介紹 (Introduction of acrobatic work)
- 棍子練習的介紹 (Introduction of stick work)

7月11日

基礎練習—根據相遇為主題，作為即興發展練習的架構 (Orientation exercise – the structured improvisation based on encounter)

- 棍子練習 (Stick work)
- 體操練習 (Acrobatic work)
- 聲音訓練的介紹 (Introduction of voice work)

7月12日

- 進階元素的練習 (Orientation exercise – more advanced elements)
- 聲音練習 (Voice work)
- 棍子練習 (Stick work)
- 獨自發展的作業練習 (Independent work)

7月13日

- 分組呈現練習 (Orientation exercise presented independently by the group)
- 訓練技巧的總複習 (Summary of techniques)
- 回饋與課後討論 (Feedback and final discussion.)