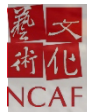


## 0471 特技肢體劇場

# 堆疊技巧訓練系統研究三年計畫



財團法人  
國家文化藝術基金會  
National Culture and Arts Foundation



0471 ACRO PHYSICAL  
THEATRE  
特技肢體劇場



## 堆疊技巧訓練系統研究三年計畫

此計畫第一、二階段為國家文化藝術基金會補助項目  
圖片來源：0471 特技肢體劇場

## (一) 團隊介紹



0471 ACRO PHYSICAL  
THEATRE  
特技肢體劇場

0471 特技肢體劇場

0471 Acro Physical Theatre

成立於 2020 年

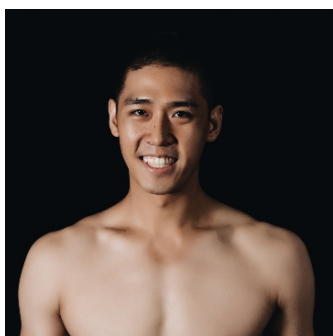
運用超乎常人的身體，傳達天馬行空的想像，建構屬於馬戲的世界

期望透過特技肢體發聲，讓劇場成為與他人對話的空間

演出經歷：

- 2022 年 07 月 06 日 法國外亞維儂藝術節《彼此彼此》海外演出 21 場
- 2022 年 06 月 24 日 《彼此彼此》臺灣戲曲中心演出 4 場
- 2022 年 06 月 18 日 世界雜耍日《HEY NOW》演出
- 2021 年 12 月 08 日 0471 特技肢體劇場 x 蕭禹琦《流逝指縫間》動態展覽
- 2021 年 12 月 08 日 0471 特技肢體劇場 x 蕭禹琦《流逝指縫間》動態展覽
- 2021 年 11 月 26 日 臺南街頭藝術節《拍！勢！》
- 2021 年 10 月 16 日 特技影像創作計畫《HEY NOW》發表於網路平台
- 2021 年 04 月 16 日 艋舺國際舞蹈節《HEY NOW》演出
- 2021 年 03 月 13 日 臺中國家歌劇院 2021 開場計畫《彼此彼此》
- 2020 年 12 月 12 日 0471 特技肢體劇場《永恆權利》
- 2020 年 11 月 28 日 衛武營馬戲平台 榕樹下的馬戲森林《HEY NOW》演出
- 2020 年 09 月 12 日 0471 特技肢體劇場《NONSENSE》雙人肢體發展計畫
- 2020 年 09 月 11 日 第 44 屆金鼎獎頒獎典禮 開幕演出《字遊字在》

## (二) 計畫主持人介紹



孫正學 SUN, CHENG-HSUEH

0471 特技肢體劇場 團長、創作者

畢業於國立臺灣戲曲學院，主修雙人特技

105 年曾赴北京中國雜技團進修男女雙人技巧

109 年獲得衛武營 x 法國國家馬戲藝術中心 - 特技、舞蹈創作應用證書

2020.12 受邀 2020 衛武營馬戲平台-打開排練室 X 馬戲藝術家駐地計畫

2020.09.05 辦理雙人肢體工作坊 參與人數約 45 人

2020.09.05 辦理雙人特技工作坊 參與人數約 45 人

2020.07.27 辦理雙人肢體工作坊 參與人數約 30 人

2017.11.29 擔任《建築身體 疊疊樂》教材拍攝示範人員

歷年創作：《彼此彼此》、《永恆權利》、《NONSENSE》、《HEY NOW》、《消逝》、《向陽》、《亞當夏娃》、《雜緒》、《「我美嗎？」》、《兩人》、《四季》。

### (三) 計畫目標

此三年計畫與 12 位特技專業人才共同研擬出更針對個別專長的訓練方法，並嘗試延伸技巧的難度，進行訓練系統建立、同時回頭建構基礎訓練改善方案，**此階段將著重專長訓練系統建立，實際透過堆疊技巧訓練，來達到基礎認知的完善，利用扎實的基礎來達到突破技術的難度。**

以團隊創辦人孫正學為號召，邀請資深特技教育人員：陳建和，**進行堆疊技巧訓練系統規劃、建構，配合使用特技訓練輔助器材，提高訓練安全度且能循序漸進，最終提升整體堆疊特技技巧難度，促進堆疊技巧全面性的發展。**之後將依訓練中技巧技能的推進邀請各項專業國內及海外師資。

堆疊技巧訓練為確保默契配合，必須是長期且規律的，漸進式的成長。**故本計畫旨於建立起教學體系、前期目標設定為穩定而扎實的訓練、老師的專業教學及學員正確觀念習得、器材使用的配合、海外的各項交流與師資來台，以致於達到國內特技演藝人員具有獨立製作的能力，了解人體堆疊及身體的使用方式，再針對馬戲環境的系統建立，以達未來觸及更多大眾之可能。**並盼以專業人員陪伴紀錄，將此份計畫更有系統的被記錄及留存，成為未來相關計畫有參觀價值的內容。

### (四) 計畫內容及特色說明

#### 1. 針對各項角色功能進行專業訓練：

參與堆疊技巧中的每個角色，在訓練系統中的內容不盡相同。底座需要訓練扛壓、托舉等技巧；二階訓練托舉、倒立、平衡等技巧；三階則是平衡、跟斗、倒立等。在體系建立的過程中，會使參與人員更加理解身體的動力來源、增加身體運送之能力。

堆疊技巧又可分為：雙人技巧：捧、送、托舉，上下肩、兜飛技巧、抖轎子、抖腰、抖槓 ( Russian Bar ) 等...多個細項，將針對這些細項規劃課程，而個別專長則分為底座、二階、尖子等職位，**透過專長訓練系統的建立，個別特訓力量、扛壓能力、倒立技巧、平衡技巧、跟斗技巧等專長，並搭配綜合訓練保托能力、訓練相關道具如保險繩輔助使用方式 ( 保險繩、雙保險繩等... )，延伸發展兜飛技巧、飛接技巧、抖轎子、抖腰等項目的技巧突破。**

#### 2. 透過專業師資進行開範兒：

「開範兒」就是先了解所學動作的一般結構，掌握該動作的主要環節 ( 即骨架 )，**透過單一不變的動作訓練，逐步形成對該動作的身體記憶。**而後續再由計畫主持人規劃常態訓練，重複培養默

契，利用常態且穩定的訓練來取代過往傳統訓練中總認為力量不夠、體力不好等問題，同時避免過度負荷而產生的安全疑慮。堆疊技巧在臺灣的特技發展中，建立體系的重要性是被忽視的一環。許多高難度的技巧並沒有被傳承下來，即使有職業團體可以維持人員配置，但演出依然是運用最基本的堆疊造型，過程中的動力使用被忽視，而致於無法再朝往更細緻、更高難度前行。

### 3. 聘請國外師資，進行國際交流及合作：

2022 年已與海外團隊有初步接洽，預計明年(2023 年)九月演員至澳洲進行雙人技術交流，後年(2024 年)五月邀請國外師資來台，後續兩年的堆疊製作演出計畫。這三年的基礎計畫將開啟下一個兩年的計畫。將與國外的團隊進行討論共同合作方式。合作團隊以澳洲 Circa<sup>1</sup>及 GOM<sup>2</sup>為主要對象。目前合作對象及排程為暫定內容，尚待後續溝通及聯繫確認相關細節。

此次計畫將重新整理基礎訓練體系，以三年後的高難度堆疊技巧為主要目標。計畫期間透過各項角色的專業訓練、師資的引入、國際交流與合作，以盼達到正確的使用身體技巧方式、注重演出過程中的安全觀念，利用長時間的累積、身體養成記憶，來練習技巧上的突破、亦同時延長演員的演藝壽命，並促進國內堆疊體系的專業知識傳承以及建立海外交流管道。

---

<sup>1</sup> Circa Contemporary Circus 是一家澳大利亞當代馬戲團公司。Circa 總部位於澳大利亞布里斯班，以在澳大利亞和國際上巡迴演出的特技，動作，舞蹈，音樂和戲劇為特色，製作馬戲團作品。該公司成立於 1987 年，最初名為 Rock n'Roll Circus。官方網站：<https://circa.org.au/>

<sup>2</sup> Gravity and Other Myths 是一家澳大利亞當代馬戲團公司。GOM 總部位於澳大利亞阿德雷德。創立於 2009 年。官方網站：<https://www.gravityandothermyths.com/>



## (五) 計畫實施對象及預計參與人數

計畫實施對象：專業特技人才（為第一階段徵選之人才）

	<p><b>孫正學   底座</b> 畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻雙人特技</p> <p>2016 年赴中國雜技團學習雙人特技 2017 年 民俗技藝學系金獎大賽 社會團體組冠軍 2017 年 華菁計劃 華菁團隊首獎、菁英獎 2019 年 獲衛武營 x 法國國家馬戲藝術中心—特技舞蹈應用證書 2022 年 獲文化部《外亞維儂藝術節》海外演出補助</p>
	<p><b>夏鈴   尖子</b> 畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻雙人特技</p> <p>曾與舞鈴劇場、圓劇團、新象劇團、舞空術、六藝劇團等劇團合作。 曾在加拿大、馬來西亞、泰國、中國大陸、韓國等地演出。 演出作品《HEY NOW》《永恆權利》《NONSENSE》《VALO 一·二部曲》《美好時光》《葛哈巫 斷語?》...等。</p>
	<p><b>洪璽皓   底座</b> 育達高職表演藝術科 綜藝組 專攻雙人特技及高空特技</p> <p>曾為舞鈴劇場實習舞者 育達高職競技啦啦隊隊員 第 10 屆伊林璀璨之星總冠軍</p>
	<p><b>梁凱翔   底座、二階</b> 畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻高空特技</p> <p>目前擔任舞鈴劇場高空特技演員 曾於中國某空中活動公司任職至疫情爆發前 任職期間赴泰國進修 - 太陽馬戲團師資課程 於 2019 年參與國際空中賽事獲得男子專業網吊組第四名</p>



## 林怡均 | 尖子

畢業於國立臺灣藝術大學 舞蹈學系

2022 參與愛丁堡藝穗節演出《Light of Life》

2020、2022 參與紅鼻子馬戲團主辦雙人特技交流

2016~2022 舞鈴劇場年度製作《阿米巴》、《海洋慶典》、《奇幻旅程》、《島嶼》

2019 參與僑委會國慶外交訪問團赴美國、加拿大、貝里斯、宏都拉斯等 14 個城市



## 石宸亦 | 底座

畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻雜耍

2021 高雄衛武營-馬戲平台《雲端體驗工作坊》講師

2021 臺南街頭藝術節-0471 特技肢體劇場《拍勢》編導

2021 金門古蹟日-《戰在金門》行動劇 編導

2020 花蓮國際石雕藝術季-紅鼻子馬戲團《閉幕典禮》編導

2020 華山親子表藝節-鏡劇厘馬戲《美好時光》編導



## 陳柏宇 | 底座

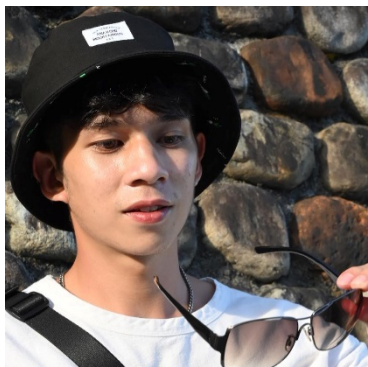
畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻對手頂/疊羅漢

2021 臺灣特技團《桃園閩南文化節》

2021 唐美雲歌仔戲團《靜思法髓妙蓮華經藏演繹》

2020 臺灣特技團《Unknown Aurora 魔幻森林》

2020 桃園閩南文化節《十二生肖 - 貓來亂》



## 楊峻毅 | 二階、尖子

畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻倒立、鐵環

2018 高雄公共藝術節「許芳宜身體要快樂」

2019 國立臺灣戲曲學院民俗技藝系獨呈「Who am I」

2019 桃園閩南文化節「十二生肖貓來亂」

2021 舞鈴劇團 VALO 二部曲「島嶼」



## 蕭似綿 | 二階、尖子

畢業於國立臺灣戲曲學院 民俗技藝學系 專攻雙人蹬技、足技

2020 年 體相舞蹈劇場《墨身》舞者

2020 年 創造焦點-女馬系列《since1994》表演者

2019 年 體相舞蹈劇場《zero》舞者

2018 年赴中國雜技團學習雙人蹬技



## Matthew Timothy Baum | 底座、二階

畢業於倫敦亞非學院

來自英國

於臺灣進行雙人瑜伽相關事業 5 年

並同時進行舞蹈訓練 3 年



## 吳為爵 | 底座

2019~2021 年於國立台灣戲曲學院學習雜耍及特技

2018~2022 年於紙風車劇團《雞城故事》、《武松打虎》、《台灣幻想曲》、《蕃薯森林奇遇記》演出

2022 年 新竹市兒童藝術節 F O C A 福爾摩莎馬戲團《宇宙大冒險》

2021 年 春河劇團《好好愛我 青春追夢人 校園歌喉讚音樂劇》

2021 年 九歌兒童劇團《小安的奇幻壁紙之旅》

2021 年 何歡劇團沉浸式劇場《西城故事》



## 曹哲 | 二階、尖子

2022 年 參與臺灣當代文化實驗場 ( C-LAB ) 空總精神跑道作品《一個拼貼 \_ \_ 的身體行動》

2020 年 國立臺灣戲曲學院金獎大賽個人組第一名

2019 年 國立臺灣戲曲學院金獎大賽個人組第一名

2018 年 國立臺灣戲曲學院金獎大賽個人組第一名 2018~2022 年

■ 計畫最終將辦理每階段公開呈現，呈現內容為此計畫訓練結果整合，預計觀賞人數：50-100 人/次，預計最終將達共 250-500 人

■ 計畫最終將辦理公開工作坊，分享計畫過程中統整出的訓練系統，並且透過實作觀察成效。參與對象為特技專業人才，上課費用：100 元（保險相關費用），預計參與人數：30-60 人，預計最終將達共 300-360 人。



## (六) 授課教師



### 陳建和

畢業於崇右影藝科技大學 文化創意設計碩士

國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系 授課教師

天瓏特技團 核心團員

曾發表「雜技中頂技基礎訓練研究之初探」

自幼即加入國內特技宗師李棠華所創立的「中華民俗技藝訓練中心」，習得各項民族技藝，並隨「李棠華特技團」赴世界各國演出，於國內外具備豐富巡演經驗。

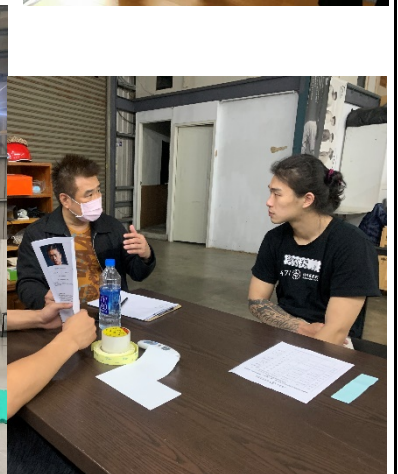
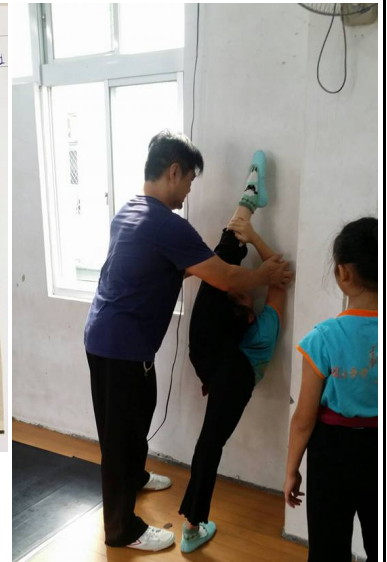
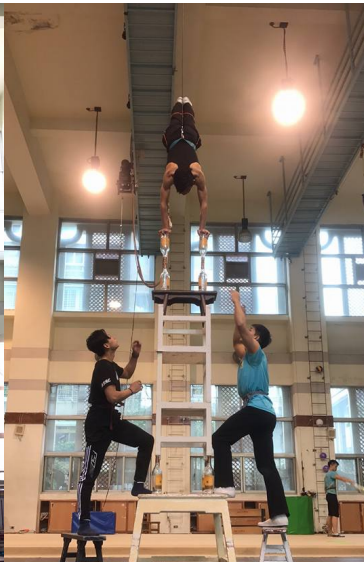
### 教學紀錄：

<https://youtu.be/U4-C7mIicB4>

<https://youtu.be/EcypKqWGNKE>

<https://youtu.be/3rHujnd8kMA>

傳授「雙層酒瓶椅子頂」 傳授「酒瓶口對口倒立」 傳授技巧「捧飛頂」 雜技基本功訓練教學





# 訓練安排

預計期程 (每週 3 時段)	階段大綱	階段內容
2022 年 8 月	專長訓練系統建立	透過專長訓練系統建立增強力量、扛壓、倒立、平衡、跟斗等技巧，並藉由各專長共同學習，來達成各成員間彼此互相理解，促進配合默契掌握。
2022 年 9-10 月	站肩、托舉、對手頂等技巧	透過扛壓、跟斗等技巧的提升，進一步突破原始站肩技巧的限制，融合使用第一階段捧、送、抖轎子等基本功，來創造更豐富的站肩技巧。
		將托舉技巧融入至團體造型當中。
		藉由第一階段的捧、送以及三角使力原理，進一步開發對手倒立技巧，並且利用專長訓練系統的輔助，來完成三階人對手頂、對手單手頂等技術。
2022 年 11 月	抖腰、抖轎子及相關延伸發展	延伸第一階段的抖腰基礎訓練，並搭配專長訓練系統的輔助，進而完成抖腰延伸的發展技術，例：雙抖腰、抖腰結合跟斗、抖腰結合倒立。
		持續訓練第一階段課程安排內容，並加入與專長的結合，同時觀察是否有專長訓練系統不足之處導致抖轎子技巧訓練困難之處，而調整細節改善方案，並延伸抖轎技巧發展並融入前期訓練內容，例：抖後空、抖三階人。
2022 年 12 月	綜合發展 堆疊技巧整合	透過一年間磨合、發展（第一階段、第二階段），完善堆疊技巧的各面向整合，包含基礎訓練、專長訓練、團體訓練，以及各技術的細節確認，並透過文字紀錄及實際執行，回頭檢視訓練系統有無缺乏相關層面訓練。