

0471 特技肢體劇場

堆疊技巧訓練系統研究三年計畫

第三階段研習手冊



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) 計畫緣起

0471 特技肢體劇場為臺灣少數專攻堆疊技巧的馬戲演出團隊，曾於 2020 年製作《NONSENSE》雙人肢體發展計畫，創作過程中數度面臨想像畫面無法被實踐的窘境；反思演員自身身體能力及訓練背景，發現缺乏精準且階段式的訓練，便**期望此計畫透過研究、分析、實施，最終歸納、總結出完善且安全的訓練系統。以下將羅列為四項計畫緣起：**

1. 現行體系不足以支撐完整創作：

在第一項作品《NONSENSE》製作過程中，理解到臺灣的堆疊技術因為太單一、太造型取向，加入到創作層面其實活用程度並不足以撐起成為創作媒材。如雙人特技中擁有技術堆疊，創作中的銜接卻不夠支撐完整創作，因此希望能夠建立完善的堆疊體系，讓臺灣相關的表演藝術者，在此領域有脈絡可思考、有案例可依循。

2. 建立可傳遞的堆疊技巧師資：

臺灣曾經有過堆疊系統，但多為單次而不積累的。傳統的堆疊技巧師承延襲，著重口傳心授經驗、標準不一，易於疏漏功法與缺乏文字記載，以至於臺灣目前堆疊技巧的狀態仍然在以完成最終造型為主要目的地；而相較於**國外具有特技體操訓練系統的搭配，堆疊技巧已朝向追求技巧過程中的動力來源，完善的處理借力使力來達到堆疊，此種訓練模式不僅能更精準的完成高難度技巧，也能夠從中創造出更多發展的可能性。**

3. 海外節目演出經驗參照：

團隊經歷《2022 外亞維農藝術節》製作作品演出及參與《2022 愛丁堡藝穗節》，在盛事中感受到國外也許多堆疊類的節目，以完整的作品推出提供給觀眾，是一常設型的節目的表演藝術類型。臺灣有此技術，卻尚未透過體系整合、經驗傳承、演出設立等方式建立完整的演出節目，盼能夠過此項計畫，將臺灣的堆疊節目朝常設型推進。

4. 國際化的海外師資合作：

階段性將計畫與可能合作對象進行海外的短期交流，認識海外運作體系及掌握師資來源，建立起暢通的堆疊技術管道，返台之後邀請海外師資來臺文化交流，並以共同創作演出為下階段重要目標。

此計畫即盼透過**建構出完善的訓練系統、建立可傳承的師資體系、強化與國際化海外師資合作等方式，建立及提升國內馬戲訓練環境。**

(二) 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

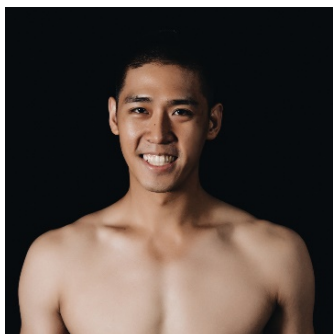
運用超乎常人的身體，傳達天馬行空的想像，建構屬於馬戲的世界

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》

(三) 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》。

（四）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。

（五）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，將針對此些細項規劃課程，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 Circa¹及 GOM²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。

¹ 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/>

² 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/>

■ 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

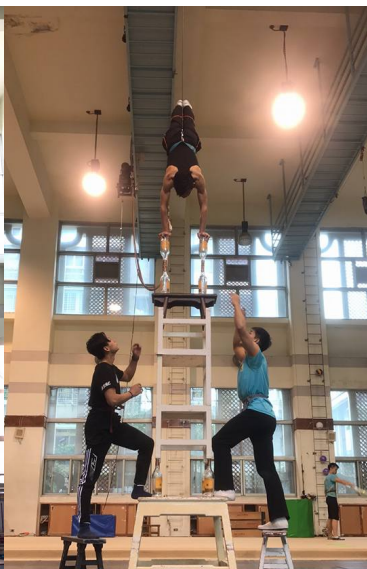
國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系 授課教師

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。

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 1、2 月	診斷、分析固有技巧 站肩、捧、送、托舉	透過診斷分析舊有技巧，並訂立訓練細節及改善方案。經由各式上下肩方法來培養默契及穩固站肩位置；透過基礎捧、送、推舉來找尋並理解動力來源。
2022 年 3、4 月	兜飛、飛接、抖腰技巧	初期安排的捧、送、托舉，延伸發展至兜飛技巧。
		飛接技巧搭配雙保險繩的使用，來加速開份階段並提高安全性
		透過課程前期的種種探索、訓練，理解動力且培養默契，而發展至需三、四人配合完成的抖腰。
2022 年 5、6 月	基礎抖轎訓練	加入抖轎子基礎訓練及各專項加強（例：跟斗、倒立），加強細節改善方案，最終延伸抖轎子技巧並融入前期訓練內容，例：抖上肩、抖轎子接舉頂、抖轎子飛接頂，捧送上抖轎子等...
2022 年 6 月 30 日	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解基礎動力的重要性。
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。
2022 年 12 月 28 日	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2023 年 1、2 月	階段性診斷、分析固有技巧	堆疊計畫進入第二年，將依前年的訓練狀況調整接下來的計畫，進行階段性訓練診斷及強化、分析固有技巧。
2023 年 3~6 月	團體堆疊技巧 抖轎子訓練	延伸第一階段的抖轎子基礎訓練，並搭配專長訓練系統的輔助，達成團體堆疊技巧之訓練。
2023 年 6 月 30 日	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2023 年 7 月、8 月	倒立專業課程	

	陳群俯老師	預計加入倒立專業課程（暫定：由陳群俯老師擔任專業師資，待相關計畫研擬及資金、資源後與老師確認檔期。）將基於前階段技巧訓練，透過技術延伸展望更多創新團體堆疊技巧發展。
	技術延伸 創新發展	
2023 年 9 月	演員海外交流 (預計目的地：澳洲)	與 Circa 及 GOM 等當地現代馬戲團隊進行海外交流及討論更多合作可能。
2023 年 9 月 30 日	工作坊及呈現 雙人技巧為主	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2023 年 10 月	階段性診斷、分析固有技巧	將依訓練狀況調整接下來的計畫，進行階段性訓練診斷及強化、分析固有技巧。
2023 年 11 月	調整整段	
2023 年 12 月	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2024 年 1~4 月	抖腰、抖槓 團體項目訓練	
2024 年 5 月	海外師資來台 開設專業課程	透過 2022、2023 年所建立之海外合作團隊之管道，邀請海外專業師資來台，安排相關堆疊體系課程。
2024 年 5 月 30 日	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2024 年 6 月	階段性診斷、分析固有技巧	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2024 年 7-12 月	密集體系建立 文字紀錄 基礎訓練傳承 高難度技巧傳承之效	堆疊系統的長遠目標之一為透過密集的訓練，達成一可傳承且能夠系統化習得的專業技巧體系。此時期將從頭檢視個階段成效，透過文字記錄確認高難度技巧傳承之效。

2024 年 12 月 30 日	工作坊及呈現	安排工作坊及呈現，讓同領域人才了解堆疊技巧的可能性。
2025 年 1-4 月	共同創作項目	透過技術整合、海外師資安排及三年基礎訓練安排，建立堆疊團體技巧與默契。
2025 年 5 月	推出與海外團隊共同製作	透過體系的建立，囊聚海內外特技人才，共同創作項目，以推出售票製作為目標。

(七) 參考照片

↓ 取自 Compagnie XY

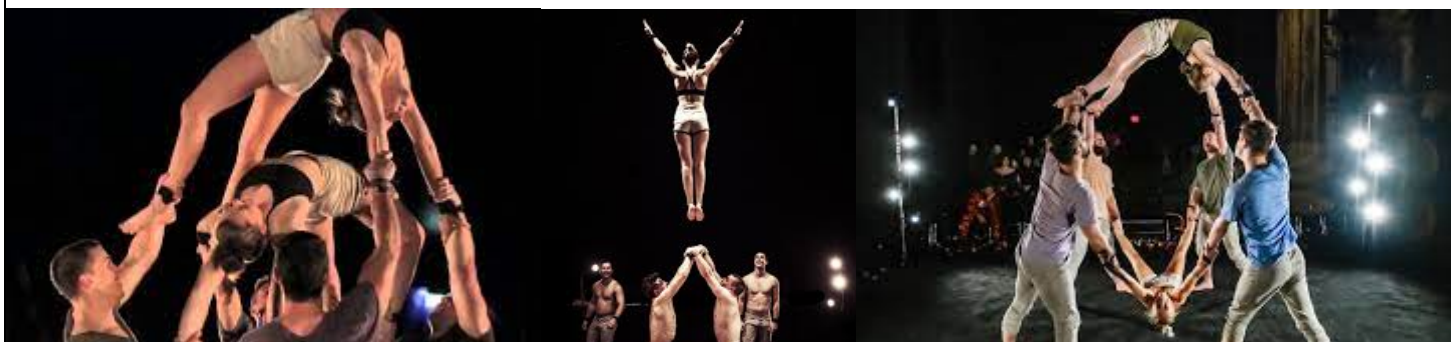


抖轎子技巧：抖轎子接返把頂

托舉基本技巧

抖轎子基本技巧

↓ 取自 gravity and other myths



↓ 取自 CIRCA



↓ 取自 0471 特技肢體劇場



堆疊技巧訓練系統研究三年計畫（第一階段）訓練記錄

（第一階段執行時間：2022.01~2022.06）



0471 特技肢體劇場

堆疊技巧訓練系統研究三年計畫（第三階段）



0471 特技
ACRO — 肢體
PHYSICAL 劇場
THEATRE