

0471 特技肢體劇場

堆疊技巧訓練系統研究三年計畫第六階段



此計畫第一～四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（簡瑞賓攝）

(一) 計畫目標

「確立演出風格：技巧串連及變化提升」

此三年計畫與 13 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，**此階段將著重發展技巧串連及變化性、提升團隊堆疊演出展現風格。**

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。

「不同領域跨域：建立多面向的身體觀念」

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。**故本計畫將規劃單次、跨領域的不同專業人士，透過多面向的身體觀念，更加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。

「技巧解構，建立可追溯的影像圖鑑」

在這階段也將技巧過程解構，拆為各獨立項目以影像紀錄，目的為建立影像圖鑑，讓後續學習者可以更清晰的按圖索驥、看見堆疊技巧的成形方式與細節。

(二) 計畫內容及特色說明

本階段 (第六期) 執行重點項目摘要：

(1) 透過研究與紀錄，建立明確的分級體系與制度

建立可行分級體系，定期評估和更新，以及業界實際應用之現況作為標準變化的參考值，以此確保分級體系的準確性和可靠性，並提供表演者適當的發展和進步的機會。

(2) 規劃與實踐訓練等級規劃

透過每週固定、高強度、針對個人身體技能等級而規劃的訓練行程，強化技術穩定、保持演出能力，實踐各項等級分類及對應的表演能力。

(3) 舉辦社區肢體工作坊及打開排練室 (專業人士)

特技堆疊需要長年的訓練與專業視野，透過社區對大眾舉辦，拓展民眾對相關領域之認知，進而有利於相關表演觀眾或專業人士之開拓與發展。

(4) 聘請國外師資，進行國際交流及合作

由於臺灣教育體系、職業體系中，並無專業的特技堆疊養成過程，需要仰賴大量汲取海外師資經驗、線上影片等各種管道，透過國際交流，串連師資與技藝，讓學習經驗及渠道多元。

(5) 跨領域師資，建立多面向身體觀念

邀請不同領域之師資，如：競技啦啦隊、運動保健、運動表現專家、等多方合作，藉由單次課程規劃，提升運動、身體觀念

(6) 堆疊系統影像化紀錄

著重在技巧過程解構，拆為各獨立項目以影像紀錄，目的為建立影像圖鑑，讓後續學習者可以更清晰的按圖索驥、看見堆疊技巧的成形方式與細節。

(7) 移地訓練：環境刺激、環境適應能力

透過不同環境的刺激提升演員適應場地、視覺刺激之能力。

隨著明確的訓練體系建立與穩固的人員參與、定期的跨域跨界活動結合及公開呈現工作坊，將以此為週期的透過訓練、創作、表演的方式來確保每個階段的訓練成效及市場性、並以此拓展大眾對特技堆疊的認知與參與度。

建立明確的分級體系與制度：

制定一套明確的分級指標，皆需考慮表演者的身體能力、技術水平、訓練經驗和安全意識等因素。包括柔軟度、力量、平衡、協調性、動作複雜度等等，都是評估表演者的能力水平。我們將在訓練的過程中根據分級指標，制定不同的等級（如下列表 A 至 F 級）。每個等級應該具有明確的標準和描述，以幫助確定表演者所屬的等級。測試和評估程序過程將會包括：技術測驗、體能測試、訓練歷史記錄和專業指導的評估等。同時會透過該體系鑑定表演者的身體能力，以判斷可演出的製作或參與項目，如每個等級可以執行的技巧和動作，以及相應的安全要求和限制。這有助於確保表演者在其能力範圍內安全演出，並避免超越其能力範圍的表演。最後再將透過定期評估和更新，以適應表演者的成長和發展，以及業界實際應用之現況作為標準變化的參考值，以此確保分級體系的準確性和可靠性，並提供表演者適當的發展和進步的機會。

特技堆疊分級概念表：

級別	分級行為定義	細節動作分類
A 級	X 離手、X 空翻、X 轉體	【正把對手頂 - 站姿】 -站肩接對手頂 A-1 -正上對手頂 A-1 -捲上對手頂 A-1 -趴肩蹭上對手頂 A-1 -頂跨蹭上對手頂 A-1 -後上對手頂 A-1 -側翻上對手頂 A-1 -團身擺盪抽對手頂 A-2 -後手翻抽對手頂 - 站姿 A-2 -後手翻抽對手頂 - 躺姿 A-2 -三角倒立抽上對手頂 A-2 -後翻肩上對手頂 A-2 【反把對手頂 - 站姿】 -站肩踢上對手頂 A-1 -頂跨抖上對手頂 A-1

		【單手對手頂 - 站姿】 -站肩彎手單手對手頂 A-5 -站肩直手單手對手頂 A-5 -側翻上單手對手頂 A-5 -正上接单手對手頂 A-5 【併手對手頂 - 站姿】 -站肩彎手併手對手頂 A-3 -站肩直手併手對手頂 A-3 -站姿搭手托腰後翻上併手對手頂 A-4 【側身抖腰技巧動作】 -擺盪接站 A-1 -擺盪底座轉翻身 A-2 【兜轎子技巧動作】 -兜轎子大跳 A-1 -趴上接兜轎子倒立 A-1 【兜轎子組合技巧動作】 -兜轎子坐後翻對手頂 A-2 【三節人】 -抽上肩接三節人勾脖 A-8 -舉上三節人 A-7 -爬上三節人 A-7 -抽上肩接掄上三節人 A-7 -站手後送上三節人 A-7 -抽上肩接爬上三節人 A-7
--	--	--

		-抽上肩後上三節人 A-8 -掄上三節人 A-8 -兜轎子正上三節人 A-7 -三節人對手頂 A-9 【捧】 -捧後翻對手頂 A-2
B 級	X 離手、X 空翻、○轉體	【正把對手頂 - 站姿】 -掄上對手頂 B-1 -反站踢對手頂 B-1 【側身抖腰技巧動作】 -擺盪接對手頂 B-1 【兜轎子技巧動作】 -兜轎子直體轉身 B-1 【捧】 -捧正站手 B-1
C 級	○離手、X 空翻、X 轉體	【正把對手頂 - 站姿】 -站手戳正把對手頂 C-1 【反把對手頂 - 站姿】 -捧戳反把對手頂 C-1 -反站戳反把對手頂 C-1 【側身抖腰技巧動作】 -擺盪接反站 C-1

		-擺盪離手 C-1 -擺盪接倒立 C-1 【兜轎子技巧動作】 -兜轎子直上戳倒立 C-1 -兜轎子倒立接回站 C-1 -兜轎子倒立前翻站 C-2 【兜轎子組合技巧動作】 -兜轎子飛站 C-1 -兜轎子對飛 C-2 -兜轎子飛前空翻接抱 C-1 -兜轎子飛後空翻接抱 C-1 -兜轎子飛前空翻接站 C-2 -兜轎子飛後空翻接站 C-2 -兜轎子飛推胯 C-1 -兜轎子飛三階推胯 C-1 -兜轎子後空上三階 D-1 【捧】 -捧直上 C-1 -捧反站手 C-2 -捧後空翻 C-1 -捧飛正把對手頂 C-2 -捧飛反把對手頂 C-2
D 級	○離手、○空翻、X 轉體	【反把對手頂 - 站姿】 -踢倒立推腰前空翻戳對手頂 D-1

		-推胯前空翻戳對手頂 D-1 【側身抖腰技巧動作】 -擺盪接前空翻 D-1 【兜轎子技巧動作】 -兜轎子前空翻接抱 D-1 -兜轎子前空翻接站 D-2 -兜轎子後空翻接抱 D-1 -兜轎子後空翻接站 D-2 【兜轎子組合技巧動作】 -兜轎子後空上三階 D-1
E 級	○離手、X 空翻、○轉體	【正把對手頂 - 站姿】 -反站戳正把對手頂 E-1 【反把對手頂 - 站姿】 -正站戳反把對手頂 E-1 【側身抖腰技巧動作】 -擺盪離手轉體接抱 E-1 -擺盪離手轉體接抱 E-1 【兜轎子技巧動作】 -兜轎子直上轉體接抱 E-1
F 級	○離手、○空翻、○轉體	目前尚未有技術水準列於此處 待定義與建立

(此為現行架構，將透過訓練與技術開發不斷更新調整級別鑑定與內容)

規劃與實踐訓練等級規劃¹：

訓練等級與時數	訓練內容
基礎訓練：每週 1-3 次 1.5-4.5 小時	• 健康狀況/體格 • 知識能力 • 對藝術體操的個人動機 • 檢查以確定發展基本先決條件的能力 • 運動能力 • 速度/靈敏度/反應能力 • 靈活性、力量和能量 • 心理 - 教育方面，如勇氣、恐懼
1. 創建先決條件	
2. 學習	
3. 參與競賽和控制田徑和技巧	
4. 在競賽計劃內進行訓練	
演出預備訓練：每週 4-6 次 約 14-18 小時	
1. 頻繁訓練	
2. 創建並學習先決條件	
演出高級訓練：每週 6-8 次 約 21-24 小時	
1. 以教育/學習為目的的訓練	
2. 為世界錦標賽計劃而訓練	
演出前高性能訓練： 每週 9-10 次 約 27-30 小時	
1. 為比賽而訓練	
2. 為進一步發展而訓練	

2-1. 建構文字及圖文、影音等成果：

建構特技堆疊的文字、圖文和影音成果是特技堆疊計畫的一個重要目標，這些成果可以用於展示特技堆疊的技術和創作成果，並將其推廣至更廣泛的觀眾群體。如介紹特技堆疊的基本概念、技術要點和創作理念等**文字解說**，供學習者和觀眾參考。

分級圖鑑建立：創作圖文內容，以圖片和相關文字說明來展示特技堆疊的技術和動作。內容包括步驟圖解、技巧示範、動作流程等，以便觀眾更好地理解特技堆疊的過程和要點。

影音教學：製作教學影片，展示特技堆疊的技巧和訓練方法。這些影片可以包括技巧示範、訓練指導、安全注意事項等，讓學習者能夠透過視覺和聽覺方式學習特技堆疊的技術和要領。

¹ 訓練等級規劃表格參考來源：

<https://www.gymnastics.sport/site/news/displaynews.php?urlNews=319861>

<https://www.gymnastics.sport/site/pages/education/agegroup-acro-manual-e.pdf>

演出錄影和紀錄片：錄製特技堆疊演出的影片，展示精彩的表演場景和創意呈現。同時，製作特技堆疊相關的紀錄片，記錄特技表演者的訓練過程、背後的故事和挑戰，讓觀眾更深入了解特技堆疊的世界。

訓練安排 (第六階段訓練排程：2024 年 7 月至 2024 年 12 月)

預計期程 (每週 3 時段)	階段大綱	階段內容
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 9、12 月 (計 2 次)	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 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。

0471 特技肢體劇場

堆疊技巧訓練系統研究三年計畫 (第六階段)

