

實施課程表

2023 全年度表演者訓練計畫—外傳：身聲演樂舞方法運行

堂次	1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成
一	<p>相遇—空間移動與覺察：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在空間中移動覺察彼此在空間中的關係、速度、距離、高低等空間中任何改變的覺察。 ● 全體一起進行，之後分組進行，從 2 組約 7 人，劃分越來越少數，最後僅剩下 1 人在空間中移動。 ● 1 人在空間中移動仍須想像空間多數人一起進行訓練的感覺，仍需保持高度警覺。
一 一	<p>相遇—速度改變反應練習：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 延續空間移動與覺察訓練，行走占領空間，加入小跑步。速度加快，在有限的空間閃避他人。 ● 在速度最快的同時，聽到指示者擊掌聲音，需瞬間停止
三 三	<p>節奏聆聽與覺察：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 踩腳步與擊掌，圍成一圈，在 4 拍為一小節的循環下，大家踩踏 1 重拍。 ● 在踩腳動作同時，帶領者拍手做節奏變化，其他人跟隨相同節奏重複一次。輪流作帶領者，練習節奏聆聽與帶領。 ● 不同節拍練習，有四拍、三拍、五拍、七拍等不同拍手節拍句型挑戰。 ● 加入人聲發聲變化。 ● 以腳踩節奏與擊掌互動，產生自由的肢體韻律與聲音。
四	<p>自然打擊與創造：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習在八拍循環中，以不同數字做重拍，加上個人創造，在固定的節拍中創造個人的節奏。 ● 除了拍手加入不同的肢體動作，在節拍中創造音樂與肢體的關係。
五	<p>彈跳爆發力訓練：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運用跳躍的張力，在空中盡量伸展，讓肢體展現張力。 ● 打破慣性跳躍的方式，探索不同的跳躍方法。 ● 加入想像力與戲劇詮釋，不同空間環境、情緒、情境、氛圍、劇情中發展跳躍。
六	<p>Waking up</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由老師當 leader 帶領。以空間向度的變化發展出身體和空間的關係。 ● 動作的變化多，團員需掌握力量、時間、節奏等提供覺察。 ● 分享交流
七	<p>吟唱：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 圍圈圈，從發出單一音階的長音開始，注意彼此換氣銜接，讓聲音綿延不絕。隨著聲量與發音穩定，有人尋找另外一個和諧音，合唱堆疊。 ● 輪流即興吟唱。需聆聽他人、其他人覺察音準，維持聲音的基底。
八	<p>肢體節奏工廠：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由一人以簡單機械的動作不斷重複，加入符合動作的聲音。 ● 其他人依序加入動作，跟前一個人產生互動關係。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 每個人有責任維持這個節奏工廠能順利運作下去，尋找不同的聲音與動作，讓活動能一直持續下去，保持警覺不能讓訓練中斷。
九	<p>指與看：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 團員在空間中移動，兩人碰到面時，其中一人指向某個方向，另外一人需沿著指向的方向看過去，然後離開，尋找下一個人。 ● 改變不同的速度與高度。
十	<p>指與跑：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 延續指與看，這次看的一方需沿著指的一方的力道，延續指的力量移動過去。 ● 需覺察指的力量的給予，注意輕重、快慢、高低。
十一	<p>蜥蜴爬行：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 模仿蜥蜴爬行動作，以低的姿勢爬行練習。維持四肢移動的協調 ● 四人一組，想像要佔領對方的地盤，以蜥蜴爬行姿勢移動。
十二	<p>相遇—移動之空間關係：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在空間中移動遊走，關照身邊走動的人，意識空間並且平均填滿它。 ● 加入「靜止」、「跟隨」、「穿越」、「逃離」，跟著身體的直覺移動。 ● 用某特定部位走路「腳尖」、「腳根」、「左右腳外側」、「左右腳內側」，試著感受身體不同的肢體變化。
十三	<p>相遇—掌心跟隨：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，其中一人為 Leader，跟隨者以 Leader 的手掌為目標並保持五十公分距離，上下左右、前進後退、快慢移動，視線專注在 Leader 的手掌。 ● 多人練習，一隻手掌為 leader，一群人跟隨，隨意切換帶領著。
十四	<p>爆發力與反應：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運用物件，建立團員觀察力與警覺。需保持肢體靈活，養成體力，創造演員之間的互動關係。 ● 帶領者手持長竹竿，隨機在空間中移動，團員需閃躲、逃離、不讓竹竿碰到。 ● 防守與進攻，分成兩組，各組進攻與防守，另外一組需穿越到另一組人的領地。彼此不可以接觸到肢體，用閃躲、逃離、進攻的方式，進入到對方領地。
十五	<p>胡言亂語：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 30 秒內不斷說話，想到什麼說什麼，不能停止說話。 ● 接下來用非語言不斷的說。 ● 用無意義的發音繼續說。 ● 用誇張的嘴型發出聲音，無文字。 ● 最後加入不同的情緒詮釋。 ● 全部人一起進行，最後剩下兩人對話。
十六	<p>勢在必得：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 兩人一組，一人坐椅子，另一人用語言以三吋不爛之舌說服對方離開椅子。 ● 用無文字發音說服對方，想像彼此是什麼關係，椅子代表的意義，是什麼力量說服了對方。 ● 接下來，無人物練習。一人在空間中用無文字語言，加入肢體表現說服觀眾，他完成了說服對方的任務。
十七	<p>相遇—暖身練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雙手雙腳在地上前進、後退、側移

	<ul style="list-style-type: none"> ● 雙手雙腳扭轉移動 ● 運用上身扭力旋轉移動下半身掃腿
十八	<p>Waking Up</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由一個帶領者發動動作，其他人跟隨完成動作。不是模仿動作，而是讓意識進入帶領者的思維、進入帶領者的動作質感，達到近乎同步，訓練表演者的高度專注與觀察，自我覺察及毅力耐力的持續。 ● 一位帶領者練習無縫接軌不留痕跡的把帶領權轉移給下一人，下一人可試探、確認，並展開帶領。 ● 結束討論分享。
十九	<p>困獸</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一人在圈中受二至三人壓制，一人需想盡辦法極力逃脫。壓制的人需困著中間一人，但也需保護。
二十	<p>身體的反射動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 訓練身體的敏銳反應力，進而變成發射動作，兩人一組，一人向另外一人不同方向丟擲巧拚，另外一人需閃躲避開，不讓巧拚碰到。 ● 加入戲劇肢體動作 ● 加入一段話
二十一	<p>吟唱：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以伏地姿勢，用雙手承重身體力量，發出單一音階的長音。身體可以改變不同姿態，並穩定發出聲音。 ● 一人改變音高，其他人仍維持同一音階。 ● 平躺地上，發出單一音階的長音。雙手雙腳緩緩離地，在水中漂浮，維持音階的發音。 ● 身體在水中的感覺，改變不同姿勢身體時而往上、時而往側，身體的改變但繼續維持聲音的穩定度。 ● 平躺調息，聲音一起漸弱收。
二十二	<p>Watching：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一群人在空間中移動，不發出聲響，沒有人是帶領人，因一個發動點的啟動接下來的所有行動。
二十三	<p>棍子練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 六根棍子放在空間中，有人陸續移動棍子到另外一個地方。 ● 除了移動，需發展身體的可能性與棍子的關係。 ● 去覺察到彼此同時在同一空間中移動棍子的關係。
二十四	<p>戲劇即興：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由第一個發動者透過肢體展現情境。接下來團員可以跟進前一個發動者創造的情境延伸發展情節。 ● 有人加入扭轉原來發展的劇情、情境，彼此要互相配合把情境完成團員隨時可以抽離情境，回到觀察狀態，再決定重新加入情境。反覆改變不同的情境，嘗試不用的可能性。
二十五	<p>相遇—空間移動與覺察：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 在空間中移動覺察彼此在空間中的關係、速度、距離、高低等空間中任何改變的覺察。 ● 全體一起進行，之後分組進行，從2組約7人，劃分越來越少數，最後僅剩下1人在空間中移動。
二十六	<p>Waking Up</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由一個帶領者發動動作，其他人跟隨完成動作。不是模仿動作，而是讓意識進入帶領者的思維、進入帶領者的動作質感，達到近乎同步，

	<p>訓練表演者的高度專注與觀察，自我覺察及毅力耐力的持續。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一位帶領者練習無縫接軌不留痕跡的把帶領權轉移給下一人，下一人可試探、確認，並展開帶領。 ● 結束討論分享。
二十七	<p>指與看、指與跑：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 先做指與看，看的一方需沿著指的一方看過去。然後轉移目標。接著指與跑，順著指的力道移動。需覺察指的力量的給予，注意輕重、快慢、高低。
二十八	<p>Waking Up</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 由一個帶領者發動動作，其他人跟隨完成動作。不是模仿動作，而是讓意識進入帶領者的思維、進入帶領者的動作質感，達到近乎同步，訓練表演者的高度專注與觀察，自我覺察及毅力耐力的持續。 ● 一位帶領者練習無縫接軌不留痕跡的把帶領權轉移給下一人，下一人可試探、確認，並展開帶領。 ● 結束討論分享。
二十九	<p>相遇—暖身練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雙手雙腳在地上前進、後退、側移 ● 雙手雙腳扭轉移動 ● 運用上身扭力旋轉移動下半身掃腿
三十	<p>Watching：</p> <p>一群人在空間中移動，不發出聲響，沒有人是帶領人，因一個發動點的啟動接下來的所有行動。</p>
三十一	<p>相遇—暖身練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 雙手雙腳在地上前進、後退、側移 ● 雙手雙腳扭轉移動 ● 運用上身扭力旋轉移動下半身掃腿
三十二	<p>Watching：</p> <p>一群人在空間中移動，不發出聲響，沒有人是帶領人，因一個發動點的啟動接下來的所有行動。</p>

實施課程表

全年度表演者訓練計畫—外傳：身聲演樂舞方法運行

堂次	2.【劇場說書人—曲藝文化】
一	說書人經由話本文學的演化，而誕生的一個角色，在現代表演者聲音的變化來自對象是誰、場合不同。訓練課程首先進行放鬆實作：讓聲帶及臉部肌肉放鬆，可以讓說詞更清楚。方法：閉嘴吹動嘴唇，試著由低音到高音的發聲，來回控制，感受氣息、身體震動的流動位置。
二	<ul style="list-style-type: none"> ● 聲母、韻母、吐字、尋腔、歸韻、聲調、輕重音分別練習 ● 句子綜合練習 <ol style="list-style-type: none"> (1) 你冷落了莉莉，奶奶聯絡老娘來理論。 (2) 販夫販花，黃蜂犯花，販夫發慌。 (3) 日日忍讓，浪人仍然來惹，鄰人軟弱，仍然忍讓。 (4) 總組織在找贊助者，智者自知資助。 (5) 大鑼大樓的大鑼圓周等於圓桌的圓周。 (6) 管方鳳穿上黃短裝，前往廣管廣場參觀裝潢。 (7) 天上一個鵝，地上一條河，鵝飛河跑河追鵝。
三	<ul style="list-style-type: none"> ● 兒化詞含有細小、量少、輕微、短暫的意思，進行兒話音的繞口令練習 ● 區別詞義和詞性 ● 句子練習 <ol style="list-style-type: none"> (1) 吃葡萄不吐葡萄皮兒，不吃葡萄倒吐葡萄皮兒。 (2) 廟門兒對廟門兒，張家娶個小俊人兒，白臉蛋兒、紅嘴唇兒，噉起小嘴兒愛死人兒。 (3) 一個小孩兒上廟台兒，栽了個跟頭，撿著個小錢兒，又買油，又買鹽兒，又娶媳婦兒又過年兒。
四	<ul style="list-style-type: none"> ● 重音：音節在單字中或單字在句子中相對突顯 ● 語法重音：短句子裡的謂語部分重讀 ● 感情重音：說詞加入情緒，自然會表現出情緒重音位置 ● 其他基本技巧：斷句、氣口、輕重音、節奏、連斷、抑揚頓挫 ● 加強重音 ● 句子練習 <ol style="list-style-type: none"> (1) 女孩穿過馬路的時候，看見兩輛馬車衝過來，她趕緊避開，鞋跑掉了一隻，怎麼也找不着，另一隻又叫一個男孩拾起來就拿着跑了。
五	<ul style="list-style-type: none"> ● 拖長音節 <p>句子練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 狂風吹不倒它，洪水淹不沒它，嚴寒凍不死它，乾旱旱不壞它。它只是一味地無憂無慮地生長。松樹的生命力可謂強矣，松樹要求於人的可謂少矣！ ● 一字一頓（畫面對比前後） <p>句子練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 第二天寒冷的早晨，這女孩坐在牆角裏，兩腮通紅，嘴上帶着

	<p>微笑——她死了， (2) 在舊年的大年夜凍死了.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 輕音重讀 句子練習： (1) 真的，一直到現在，我再沒有吃到那麼好吃的點心，——也再沒有看到那樣好的好戲了。
六	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本功練習—貫口的兩種類型 練習《報菜名》、《小孩子》 ● 相聲的語言特徵—兩人一組練習 練習：《原子筆》、《文人》 ● 擷取《仙門》演出片段每人聲音表情練習，由老師親自示範與個別指導糾正。

實施課程表

全年度表演者訓練計畫—外傳：身聲演樂舞方法逕行

堂次	3.【巴西武術與音樂】
一	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心肌群練習，一組四套動作，每組一分鐘，反覆兩遍。 ● 練習 Angola 風格之巴西武術技法，動作緩慢內斂以手部承接身體重量平衡與移動。 ● GINGA ● ESQUIVA ● COCURINHA ● BENCAO ● MEIA-LUA ● MEIA LUA DE COMPASSO ● ARMADA ● MEIA-LUA DE FRENTE+ARMADA
二	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心肌群練習，一組四套動作，每組一分鐘，反覆兩遍。 ● 靠牆倒立，將臀部重心緩慢移動到左右側，手部練習承接身體重量。 ● 以椅子作為重心支撐點，進行動作練習 ● 兩人一組防守與進攻動作套路練習
三	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心肌群練習，一組四套動作，每組一分鐘，反覆兩遍。 ● 低姿勢移動重心地板動作 ● 以椅子作為重心支撐點，進行動作練習 ● 兩人一組防守與進攻動作套路練習

	<ul style="list-style-type: none"> ● Roda 圍圈圈，老師給予節奏，兩人一組防守與進攻動作組合練習
四	<ul style="list-style-type: none"> ● 核心肌群練習，一組四套動作，每組一分鐘，反覆兩遍。 ● 動作都必須注意重心必須確實交到手掌-地板，再移動 ● 眼睛的方向必須隨時放在對手的方向，以防對手隨時攻擊 ● 所有的動力都可以為下一個動作做準備，使動作之間的接續是流暢的
五	<ul style="list-style-type: none"> ● 棍棒舞 Makulele 打擊樂練習，open tone、slap、聲音與節奏練習 ● 練習棍棒揮棒技巧 ● 腳步移動練習 ● 基本腳步與旋轉練習 ● 兩人一組，動作練習，第一拍需敲打對方棍子
六	<ul style="list-style-type: none"> ● 棍棒舞 Makulele 打擊樂練習，open tone、slap、第一部音樂節奏練習與吟唱歌謠 ● 練習棍棒揮棒技巧 ● 腳步移動練習 ● 基本腳步、旋轉、動作組合變化 ● 兩人一組，動作練習，第一拍需敲打對方棍子
七	<ul style="list-style-type: none"> ● 棍棒舞 Makulele 打擊樂練習，open tone、slap、第二部音樂節奏練習與吟唱第二首歌謠 ● 腳步移動練習 ● 基本腳步、旋轉、動作組合變化 ● 兩人一組，動作練習，第一拍需敲打對方棍子 ● Roda 圍圈圈，由老師打擊節奏，兩人分別進入圈圈中相互切磋，輪流加入
八	<ul style="list-style-type: none"> ● 棍棒舞 Makulele 打擊樂練習，分組合奏與吟唱歌謠 ● 腳步移動練習 ● 基本腳步、旋轉、動作組合變化 ● 兩人一組，動作練習，第一拍需敲打對方棍子 ● Roda 圍圈圈，由老師與團員合奏打擊節奏，兩人分別進入圈圈中相互切磋，輪流加入。

實施課程表

全年度表演者訓練計畫—外傳：身聲演樂舞方法逕行

堂次	4.【傳統文化專題：高蹺陣】
一	<ul style="list-style-type: none">● 暖身、拉筋● 檢查高蹺、高蹺陣傳統綁腿布綁法教學與調整● 高蹺上平衡感、踢腿、旋子基本功練習
二	<ul style="list-style-type: none">● 高蹺往下滑劈腿練習● 耍槍、頭旗練習
三	<ul style="list-style-type: none">● 服裝試穿與角色解說● 參與南台南穎川高蹺陣於台南市的「高雄旗山共敬堂往台灣首廟天壇領旨祈安遶境」活動
四	<ul style="list-style-type: none">● 暖身、拉筋● 學甲過港仔福安宮歲次癸卯年 112 年廟慶活動，參與南台南穎川高蹺陣前往南鯤鯓代天府進香活動
五	<ul style="list-style-type: none">● 學甲過港仔福安宮回鑾遶境，參與第 9 隊南台南穎川高蹺陣於光華里各廟高蹺進香繞境，起點惠濟宮 - 終點福安宮
六	<ul style="list-style-type: none">● 學甲過港仔福安宮回鑾遶境，終點福安宮觀賞高蹺陣頭經典劇目《關公保二嫂》段落，回到慈福宮高蹺下蹺。

**2023 全年度表演者訓練計畫—外傳：身聲演樂舞方法逕行
實際執行師資課程表**

5 月份

一	二	三	四	五	六	日
5/1	5/2	5/3 1.身聲常態訓練— 劇場演員肢體戲劇 養成 1.2.3.4(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	5/4	5/5	5/6	5/7
5/8	5/9	5/10 1.身聲常態訓練— 劇場演員肢體戲劇 養成 5.6.7.8(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	5/11	5/12	5/13	5/14
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
5/29	5/30					

9 月份

一	二	三	四	五	六	日
				9/1	9/2	9/3
9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
9/11	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
9/18	9/19	9/20 1.身聲常態訓練—劇 場演員肢體戲劇養成 9.10.11.12(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	9/21	9/22	9/23	9/24
9/25	9/26	9/27 2.【劇場說書人—曲 藝文化】 1.2.3.4.5.6(6 堂) 10:00-13:00 14:00-17:00	9/28	9/29	9/30	

10 月份

一	二	三	四	五	六	日
10/2	10/3	10/4 1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成 13.14.15.16(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	10/5	10/6	10/7	10/8
10/9	10/10	10/11	10/12	10/13 3.【巴西武術與音樂】 1.2(2 堂) 10:00-12:00	10/14	10/15
10/16	10/17	10/18	10/19	10/20 3.【巴西武術與音樂】 3.4(2 堂) 10:00-12:00	10/21	10/22
10/23	10/24	10/25 1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成 17.18.19.20(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	10/26	10/27	10/28	10/29

11 月份

一	二	三	四	五	六	日
		11/1 1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成 21.22.23.24(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	11/2	11/3	11/4	11/5
11/6	11/7	11/8 1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成 25.26.27.28(4 堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	11/9	11/10	11/11	11/12
11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
11/27	11/28	11/29	11/30			

12 月份

一	二	三	四	五	六	日
				12/1	12/2	12/3
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9	12/10
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17 4.【傳統文化專題：高蹺陣】 1.2.3(3堂) 10:00-13:00
12/18	12/19	12/20	12/21 3.【巴西武術與音樂】 5.6(2堂) 10:00-12:00	12/22	12/23	12/24 4.【傳統文化專題：高蹺陣】 4.5.6(3堂) 10:00-13:00
12/25	12/26	12/27 1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成 29.30.31.32(4堂) 10:00-12:00 14:00-16:00	12/28 3.【巴西武術與音樂】 7.8(2堂) 10:00-12:00	12/29	12/30	12/31

1.身聲常態訓練—劇場演員肢體戲劇養成

張偉來帶領，5月至12月，共32堂

2.【劇場說書人—曲藝文化】

葉怡均老師帶領，9月27日，共6堂

3.【巴西武術與音樂】

張惟堯老師帶領，10月13日、10月20日、12月21日、12月28日，共8堂

4.【傳統文化專題：高蹺陣】

邱正平團長帶領，12月17日及12月24日，共6堂