



**劇場演員**  
**跨界布袋戲訓練計劃**  
**研習手冊**

(一)

- 1.木偶基本構造介紹—有頭戴、無頭戴、文手、武手、內外手、內外腳。
- 2.基本動作—跑步、正手轉反手(轉身)、反手轉正手(轉身)。
- 3.收手亮相動作
- 4.轉身與翻跳動作(二者的異同之處)。

(二)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.走馬板的功能介紹—地板的功能。
  - a 木偶站立的基準線(虛實基準線)。
  - b 手肘休息時木偶靠立的輔助板(走馬板)。
- 3.後空翻動作教學。

(三)

- 1.複習前課動作+驗收
2. 正手翻跳+反手翻跳回正雙手同時練習。

(四)

- 1.複習前課動作+驗收
2. 打圈動作練習。
3. 踢腳動作練習。
- 4.踢腳+正手翻跳+打圈+反手翻跳回正等動作之串連練習。

(五)

- 1.複習前課動作+驗收
2. 翻身上台動作講解及練習。
3. 翻身上台+踢腳+正手翻跳+麒麟翻(斜斗花)+踢腳+正手翻跳+反手翻跳回正。

(六)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.捲袖動作講解及練習。
- 3.練習雙手捲袖動作。
- 4.雙腳連續踢踏 (甩腳+踢腳)及趕腳動作練習。
- 5.『力數』講解。

(七)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.雙手翻身上台+收手亮相+捲袖+趕腳+請拳+捲袖+踢腳+正手翻跳+打圈+反手翻跳回

+亮相下台之組合應用。

(八)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.手腕動作的重要性介紹—
  - a 木偶的腰。
  - b 走路時如何運用手腕的動作。
  - c 如何運用腕部加大木偶武打的動作。
  - d 腕部動作不穩所造成的問題。

(九)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2 簡單的單打動作練習—單打前準備動作+內外手直拳及勾拳+單打後下台的動作練習。

(十)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.簡單的單打動作練習—單打前準備動作+內外手直拳及勾拳+單打後下台的動作練習。

(十一)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.雙手直拳—平拳、下壓、上頂、拱背、收拳教學及練習。
- 3.將翻身上台亮相、捲袖、趕腳、請拳、運功+內外手直拳、勾拳、雙手直+踢腿、正手翻跳、打圈、反手翻跳回正亮相下台，串連成完整單打動作，以上動作要求雙手同練，內外手直拳、勾拳、雙手直拳要求自由變化組合。

(十二)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.複習全套單打動作細部調整及穩定性要求。
- 3.雙打內外手直拳速度節奏變化細部教學。

(十三)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.動態中攻與守的節奏變化及韻律講解。

(十四)

- 1.複習前課動作+驗收

2.武打動作的音樂節奏觀念建立。

(十五)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.甩腿及踢腿變換攻擊動作。
- 3.守備者雙手連撥·攻擊者反手翻跳回正。

(十六)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.守備者左右直拳·攻擊者反手翻跳回正。
- 3.守備者雙手直拳·攻擊者反手翻跳回正。

(十七)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.七角仔走路基本要領教學

(十八)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.小生動作要領講解與操練

(十九)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.旦角動作要領講解與操練

(二十)

- 1.複習前課動作+驗收
- 2.丑角動作要領講解與操練

(二十一)

口白練習 1

『文小生』:

- ◎大夢誰先覺，平生我自知；草堂春睡足，窗外日遲遲。
- ◎字是隨身寶，財是國家珍；終身遊四海，到處不求人。
- ◎苦讀經書效聖賢，欲能來日伴君邊；誰憐十載寒窗下，都在金雞報曉天。

『旦』:

- ◎春眠不覺曉，處處聞啼鳥；夜來風雨聲，花落知多少。
- ◎冷風對面吹，霜雪滿天飛；滿腹酸苦恨，淒慘似碧梅。
- ◎淑女舉止色端莊，性情溫柔心善良；首先務知廉恥重，謹守清白敦古風。

- ◎望子成龍立大志，望女成鳳適相宜；自古英雄豪傑士，全依母教建鴻基。(正旦)
- ◎窈窕淑女許多春，暮景殘年孫成群；媳賢子孝真欣慰，闔家和睦享天倫。(老旦)

(二十二)

口白練習 2

『淨』：

- ◎戰鼓響鏗鏘，沙場展威風；生死龍虎鬥，敵人性命亡。
- ◎手執元帥令，掌領百萬兵；誰人逆吾令，定斬不留情。
- ◎手執君王令，提點數萬兵；有人逆軍紀，定斬不容情。
- ◎本帥出征統萬兵，雷霆霹靂金鼓鳴；旌旗搖動風雲變，三軍喊殺泰山傾。
- ◎大將生來不可當，文韜武略腹中藏；有人膽敢來交戰，回馬三刀性命亡。

『末』：

- ◎吃老三項歹，哈唏流目屎；放尿加尿滓，放屁兼滲屎。
- ◎人若吃老嘴無牙，吃到頭髮嘴鬚白；今年拄好八十八，囡仔兄叫我少年家

(二十三)

口白練習 3

『丑』：

- ◎內山出好茶，海口出龍蝦；閒閒無事做，惹蟲頭上扒。
- ◎我做醫生上高明，出門一支雨傘平；東邊醫好到西邊，病人醫了兼豎靈。(醫生)
- ◎人生食老嘴無牙，食到頭毛嘴鬚白；今年適好六十八，人人叫我少年家。
- ◎無福食好會漏屎，親像眠夢得空財；世間茫茫像大海，人人笑我蠢大呆。

『皇帝』：

- ◎國泰民安坐金鑾，風調雨順利山川；文臣武備明德政，寡人江山萬古傳。
- ◎五更三點坐金階，文從東來武進西；龍鐘鳳鼓齊鳴響，殿前眾卿兩邊排。

(二十四)

口白練習 4

『道人』：

- ◎稽首佛法僧，天台萬象名；降龍兼伏虎，落筆鬼神驚。
- ◎道家極樂四時春，足下祥光五色雲；避隱深山行正教，煉來道法度人群。
- ◎三十三天天外天，崑崙頂上受熬煎；有人學得西天法，不成佛來也成仙。
- ◎清風徐來紫霧消，五色祥雲入九霄；第一峰中神仙府，蓬萊島上樂逍遙。

『僧人』：

- ◎西方極樂的世界，四大金剛兩邊排；十八羅漢來朝拜，念經說佛請如來。
- ◎西方妙法定修真，明心見性超凡塵；煉成金鋼自在體，萬劫千災不壞身。
- ◎自入空門無罣礙，多少年來觀自在；心堅精進守嚴戒，直證菩提見如來。

『其他』：

- ◎三十三天天外天，天邊海角是神仙；神仙本是凡人做，只怕凡人心不堅。
- ◎碧綠池中開白蓮，莊嚴色相自天然；生來骨格超凡俗，正是人間第一仙。
- ◎人有沖天之志，無運不能自通，馬有千里之行，非人難以自往。(賣卜相士)
- ◎春夏秋冬四季天，風花雪月景相連；燕飛南北知寒暑，人越東西名利牽。(員外)