

《劇場演員跨界布袋戲訓練計劃》課程進度表

活動時間：7/1~12/9 每週四19:00~21:00，共計24堂課，48小時

課次	日期	內 容	備 註
一	7/1	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	7/8	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	7/15	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。	彈跳流暢度及弧度要求
四	7/22	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	7/29	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(斛斗花)+踢腳+正手翻跳+反手翻跳回正。	
六	8/5	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	8/12	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	單打前之預備動作

		下台之組合應用。	
八	8/19	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	8/26	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	9/2	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。	前後場合作搭配概念的建立(配合口唸鑼鼓點)
十一	9/9	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。	整套單打動作左右手練習。
十二	9/16	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	9/23	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。 3. 武打動作的音樂節奏觀念建立。	
十四	9/30	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	10/7	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	10/14	1. 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	10/21	1. 複習前課動作+驗收 2. 七角仔走路基本要領教學	
十八	10/28	1. 複習前課動作+驗收 2. 小生動作要領講解與操練	
十九	11/4	1. 複習前課動作+驗收 2. 旦角動作要領講解與操練	
二十	11/11	1. 複習前課動作+驗收 2. 丑角動作要領講解與操練	
二十一	11/18	口白練習 1	
二十二	11/25	口白練習 2	
二十三	12/2	口白練習 3	
二十四	12/9	口白練習 4	