

# 「本質劇場」Summer School 2020 暑期班

## 行前通知

歡迎您參加「本質劇場」Summer School 2020 暑期班。這份行前通知單包括：

- 劇團住宿需知
- 交通資訊
- 請假事宜/出席紀錄
- 課前準備/注意事項
- 課程大綱

請耐心閱讀。

### 一、劇團住宿需知

#### 住房

1. 劇團備有男生房（6人房）和女生房（8人房）各一間。
2. 請自備盥洗用品，劇團備有洗淨公共的枕頭、棉被、睡墊等用品；您也可以自備個人寢具。
3. 寢室之空調使用規則請詳見寢室牆上公告說明。
4. 請與室友們共同維護房間整潔（為避免滋生蚊蟲寢室內將不設置垃圾桶）及協商關燈時間。
5. 全部課程結束後，請將用過之被子、枕套、被套等集中，好讓我們進行後續清潔工作；房間請打掃乾淨，回復原狀。
6. 由於 8/3（週一）課程從早上 9:30 開始，可於前一天 8/2（週日）傍晚之後入住，若有需求者請事先告知劇團以確認入住事宜。

#### 設備使用常規

7. 浴廁設施：三、四樓各有一間浴室以及 3 間廁所，請共同保持清潔！浴後請協助清理下水口頭髮等雜物。
8. 洗衣機：洗衣機位於四樓，建議不要一次丟太多衣服進去，並確認洗衣機裏面衣服

的平衡性，否則脫水時會導致無法運轉！清洗完畢後，請務必記得曬，也可讓其他人繼續使用。

9. 冰箱：可供飲料／食物放置，建議在飲料或食物包裝上寫上自己的名字，以防他人不小心拿錯！若無特別註明主人的食物，即視為歡迎大家一同享用的公物。
10. 微波爐/電鍋/飯鍋：使用完畢後請務必清理乾淨並將插頭移除。
11. 杯盤等公共器皿：用完請清理乾淨後放回原處。

#### 公共物品使用通則

12. 垃圾桶：請做好垃圾分類愛地球。劇團垃圾桶有三個，分類如下：

**橘色**蓋子：一般垃圾（含吸管、竹製便當盒、飲料塑膠蓋等無法回收物品）

**藍色**蓋子：可回收的寶特瓶、鋁罐、紙盒、便當盒等（請先沖洗後再丟進回收桶內）

**綠色**蓋子：回收玻璃瓶類（請先沖洗後再丟進回收桶內）

13. 為節約能源，請隨手關燈及電風扇。
14. 若您清洗物品（盤子、杯子、便當盒）時，有殘餘菜渣，請務必記得清除乾淨，以防蟲子孳生。
15. 為維護各位的安全，劇團黃色大門（鐵門）及三樓的門請務必於晚上睡前上鎖。

#### 建議事項

16. 建議攜帶用品：筆記本、個人盥洗用具、水壺、環保餐具、馬克杯、毛巾、脫鞋、耳罩、耳塞、護踝/護膝等。
17. 申請劇團住宿者建議有和他人分享空間的心理準備。

## 二、交通資訊：上課地點為 EX Studio（地址：苗栗市為公路 540 號 3 樓）

#### 大眾運輸

火車：搭乘山線至苗栗火車站，前站（**選為公路方向**）出站後，沿著為公路直行約 1.5 公里（約 15-20 分鐘）。

高鐵：搭乘高鐵至苗栗站下車，轉乘台鐵（豐富站）至苗栗、接駁車至苗栗火車站下車；若搭計程車，從高鐵站到劇團約 200-250 元。

客運：搭乘國光號至苗栗（終點站下），沿著為公路直行約 1.5 公里（約 15-20 分鐘）；乘計程車約 3-5 分鐘（金額約為 90 左右）。

## 自行開車

於國道一號頭屋交流道下，往苗栗方向直行，過了頭屋大橋後，看到左邊第一間全家便利商店就可以找停車位了！（※請盡量避免停在全家門口，另外復興路上也可以停車。）

EX Studio 位於為公路與復興路交叉路口，全家便利商店旁、福星傢俱行樓上！

醒目的黃色大門入口在全家與福星傢俱行的中間喔!!



## 三、請假事宜/出席紀錄

1. 事假：若有不可抗之因素需請事假，至少 **3 天前**告知，以利講師調整課程內容。
2. 病假：當天務必告知劇團行政，轉知授課講師，以利課程進行。
3. 出席紀錄：請於每次上課協助簽到、簽退。
4. 課程證書：課程結束將頒發**課程結業證書**。但缺課超過 1/5（即 4 堂課）者，將無法獲得證書。
5. 課程回饋：請於課程結束後，請協助填寫課程回饋單，讓我們有改進的機會。

## 四、課前準備/注意事項

1. 由於課程均有大量肢體訓練，建議用餐時間離上課時間至少有 30 分鐘的消化時間。
2. 「本質劇場課前儀式」：請在每堂課上課前的 20 分鐘進入教室提早做準備，並完成全體學員一起擦地的工作，以及個人上課前準備。
3. 鼓勵學員養成課後筆記的好習慣。
4. 基本課程內容之智慧財產權為 EX-亞洲劇團所有，未經劇團正式授權，請勿錄影、錄音、攝影等方式公開散播、營利。若有學術研究、發表及公開散播或其他授權需求，請與劇團聯繫。

## 五、課程大綱

【課程一】課程名稱：聲身合一

講師 | 林雅嵐

### 上課須知：

1. 請學員準備一首 3 分鐘左右的歌曲，以及曾經表演的片段（請練習 10 遍以上）
2. 課程開始前請跟自己工作，進行身心調整。
3. 三小時的課堂時間內，盡量不要使用洗手間、喝水。但仍請準備溫開水，指導者會適時提醒飲水時機。
4. 午休只吃簡單的輕食，不要吃太飽、太油、太重口味，為下午的課程作準備。
5. 午休時間，**練習禁語**。
6. 頭髮宜盤起。

### 課程介紹：

廣義的南管包含南管樂和南管戲曲，語言上使用閩南地區的泉腔，據漢學家龍彼得的發現和考據，十六世紀即出現地方語言寫作的戲文、絃管等書籍的印刻出版。台灣在明朝中葉至清初曾盛行南管，除了士紳間以樂會友的交流，也流傳在其他民間的藝術形式之中，例如太平歌、車鼓，甚至藝旦也都具備南管演奏、唱曲的能力。

流傳至今的南管曲和戲文仍保留許多特殊的用字和辭彙。其字音變化和咬字，讓發聲有豐富的探索空間。此次課程除了以南管譜〈綿搭絮〉介紹南管的規則，也帶入南管曲〈孤栖悶〉，讓學員體驗南管曲詞的詮釋。

以京劇基本功的練習，作為表演肢體建立的方法，以及發聲的力量來源。練習重點在腿功的爆發力、穩定度。

**課程規劃：**（※講師將視學員及授課進度，調整課程內容。）

日期	9:30-12:30	14:00-17:00
8/3 (一)	- 暖身 - 基本功	- 發聲練習 - 南管譜〈綿搭絮〉或曲〈孤栖悶〉
8/4 (二)	- 暖身、暖聲 - 南管譜〈綿搭絮〉 - 南管曲〈孤栖悶〉	- 基本功 - 動態發聲

	- 總複習	
8/5 (三)	- 暖身 - 基本功	- 動態發聲 - 南管曲〈孤栖悶〉
8/6 (四)	- 暖身 - 基本功	- 動態發聲 - 表演片段調整

【課程二】課程名稱：印度武術 Thang-Ta

【課程三】課程名稱：表演課

講師 | Chongtham Jayanta Meetei (江譚佳彥)

上課須知：

請學員準備一個 3-5 分鐘的獨白（從自己喜歡的劇本裡頭挑選，不限主題。），在上課前必須熟記。

課程規劃（中文版）：（※講師將視學員及授課進度，調整課程內容。）

	9:30-12:30	14:00-17:00
8/7 (五)	- 印度武術 Thang-Ta 暖身系列 - 節奏的體現 - 基本呼吸技巧	- 眼神練習 - 眼神與四肢協調
8/10 (一)	- 印度武術 Thang-Ta 暖身系列 - 眼睛、呼吸、節奏的協調	- 臉部表情 - 情緒練習 1 到 6
8/11 (二)	- 印度武術 Thang-Ta - 節奏、呼吸、發聲、聲音 - 情緒練習 1 到 6	- 文本、聲音刻度、節奏
8/12 (三)	- 印度武術 Thang-Ta - 情緒與肢體動作	- 情緒、文本、聲音刻度、肢體動作 - 綜合練習
8/13 (四)	- 印度武術 Thang-Ta - 情緒轉換 - 情緒層次 - 聲音刻度與質感	- 情境 - 戲劇動作的視覺及三個面向（請準備個人文本）
8/14 (五)	- 基本練習回顧 - 個人呈現準備	- 個人呈現準備 - 個人呈現

課程規劃 (英文版)

	9:30-12:30	14:00-17:00
8/7 (Fri.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thang-Ta warm up series.</li> <li>- Embodiment of tempo..</li> <li>- Basic breathing technic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eyes practice.</li> <li>- Coordination of eyes and limbs.</li> </ul>
8/10 (Mon.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thang-Ta warm up series.</li> <li>- Combination of eyes, breathing and tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facial expression</li> <li>- Emotion 1 to 3.</li> </ul>
8/11 (Tues.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thang-Ta</li> <li>- Tempo, breathing, voice and sound.</li> <li>- Emotion 1 to 6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Text, sound value and tempo</li> </ul>
8/12 (Wed.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tang-Ta</li> <li>- Emotions and physical action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotion, text, sound value and physical action.</li> <li>- Mix exercise.</li> </ul>
8/13 (Thurs.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tang-Ta</li> <li>- Transition of emotion</li> <li>- Emotion layering</li> <li>- Quality and sound value.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation</li> <li>- Visual and three aspect of dramatic action (base on individual text)</li> </ul>
8/14 (Fri.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Review all the basic practices.</li> <li>- Preparation of individual piece.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparation of presentation.</li> <li>- Presentation.</li> </ul>