

表演藝術「看招」

課程大綱(一) 肢體律動與肢體造型

撰寫人：張瑜琦老師(台北市百齡國小)

一、暖身遊戲：

(一)自我介紹：介紹自己的小名給大家。

(二)進化論：以肢體表現烏龜、兔子、小鳥、和帥哥美女的動作，一開始所人都是烏龜，以猜拳的方式贏的人可以向上進化一級，變成帥哥美女就可以站在旁邊，停止遊戲。

遊戲重點：以身體表達，不要以聲音表達，身體可以說話。

(三)剪刀石頭布：以猜拳歌為引導，兩人猜拳，輸的跟在贏的後面，最後產生一個拳王接受大家歡呼。猜拳除了用手外還能用腳、身體、嘴巴、眼睛.....等。

遊戲重點：遊戲規則的建立，平行思考的延伸，身體動作的開放。

二、肢體遊戲：

(一)連環爆：

1.一人爆發：每人有一個號碼，被老師叫到號碼立即爆炸，爆炸時整著身體儘可能地往上跳張開到最大，落下時做一個故地的造型。

2.連環爆：接續上一個活動，一人爆其他跟著爆。好像連珠砲一樣。

遊戲重點：爆炸時身體要盡力地放到最大，聲音最大，讓自己爆開來的感覺。造型動作注意變化，盡可能表現身體的可能。

(二)手帶著手去旅行：

學員 2 人一組面對面，由一人擔任引導者，另一人擔任被引導者。兩人各舉一隻手，掌心相對約 10 公分，由引導者跟著音樂的旋律帶領。可交換角色和引領的方式。例如：手和臉、手和腳、臉和臉、腳和腳 等。

活動重點：學員在引導時動作要大、要慢，以能夠讓被引導者跟上的速度和能張開身體關節的動作為佳。

(三)機器韻律舞：

遊戲方式：參與者假想自己是某一種機器，如洗衣機、腳踏車、飛機等。試著以身體去模仿它的動作，並找出一種規律的動作，以固定的節奏重複這個動作。跟著音樂的感覺，再探索不同機器的韻律。

活動要領：參與者要用整個身體去感受，感覺自己變成了那個機器。引導者在機器的選擇上必須把握動作的要素，如旋轉、高低動作、扭轉、可能以手表現的機器、可能以腳表現的機器等，儘可能有不同的變化。

(四)動作複製遊戲：

每組約八人各自圍成一圈，選出一人為領導者站在圈內，領導者自由做出一動作，並走向某一位組員面前，該員要把領導者的動作模仿一次，兩人互換位置，由模仿者轉為領導者在動作中回到圈內。第二位領導者以原先模仿的動作為基礎轉換成新的一個動作，再走向一另位組員面前使其模仿自己的動作，以此一直類推。

活動要領：領導者的動作要清楚。本活動可以訓練對方的觀察力及模仿能力。每位組員在模仿動作轉換成新動作

時，這個過程要有連貫性，並非突兀的兩個動作或聲音拼湊而成。

(五) 骨牌遊戲：

延續上面的活動，由第一位領導者做出一個動作，從順時針方向的學員一一模仿做出一樣的動作，像骨牌一樣。當全部的學員做完此動作時，設計動作的學員再作一次自己設計的動作，再由下一位學員設計動作讓其他學員模仿。以此一直類推。

活動要領：學員設計的動作要清楚、明確。學員在模仿時能有一定的節奏，做出像骨牌應聲而倒的連貫感覺。

(六) 機器組合：

延續前面 2 個活動，先請學員想想一台機器的功能和用途有哪些？每一組的學員由一人先發難，做出如同機器一般的動作與聲音，再讓同組其他學員配合作出不同並協調的動作與聲音。學員一一加入這台機器，最後組成一台完整而且正在運作的機器。

活動要領：學員在加入前要先思考自己的動作和聲音是否能融入這台機器？我的動作是否能讓這台機器有更多不同的變化？

三、123 木頭人：

(一) 木頭造型（個人隨機）：

老師當鬼或讓小朋友當鬼玩 123 木頭人遊戲。以 123 木頭人的遊戲，引導學生，能夠聽到 123 木頭人就做一個完全不動

的造型，讓學員自由表現肢體的動作。例如：123 稻草人，
123 睡美人 .等。

(二)木頭造型 (多人隨機組合):

延續 123 木頭人的動作遊戲，由一人增加到兩人一組做身體
隨機組合，組合的時候老師可以強調大小高低的變化。慢慢
增加到四人、多人的不同組合方式，引導學員做出不同的身
體造型。

(三)個人肢體模仿：

以自己個人的身體做出花、樹、桌、椅、船、飛機 等造
型。

(四)多人肢體模仿：

兩人一組做出花、樹、桌、椅、船、飛機 等造型。增為
四個人一組再增為六到八人一組做出不同的造型。

四、畫面的構成

(一)公園：

根據前面的學習經驗，可以利用身體做出任何造型，由一組
人組合出一個公園的畫面。老師可以先提示公園有些什麼？
或讓學員討論公園裡有些什麼？

(二)分享：

公園構成後各組分別展現分享給同學，分享的過程老師請特
別強調畫面的處理技巧，如平衡、高低的處理、最高原則是
讓每一個人都可以讓觀看的學員看到。

(三)遊樂場：

以公園的處理方式，讓學員來到一個遊樂場，一組人組合成一個遊樂場的部分遊樂器材。

(四)一個童話故事：

- 1.學員分組每一組利用一個童話故事的封面作畫面，形式與公園構成相同。
- 2.每組學員利用故事封面延伸童話故事，再加入 3 張畫面，呈現出一個完整的童話故事。

(五)分享：

如果時間允許，學員可在此 4 張童話故事畫面的架構下加入服裝、道具、音效，即可呈現出一個完整的小型舞台劇的形式。

表演藝術「看招」

課程大綱(二) 聲音的探索與表達遊戲

撰寫人：王中振老師(台北市內湖國小)

課程大綱：

一、發聲練習：

- (一)暖身活動：
- 輕鬆站立，兩腳打開與肩同寬，兩眼平視，身體放鬆站直，手然下垂。
 - 吸氣吸 4 拍同時將手伸直舉到最高 吐氣吐 4 拍同時將手臂放下。
 - 吸氣吸 4 拍同時將手伸直舉到最高 吐氣吐 8 拍同時彎腰將上半身放鬆，雙手自然下垂 吸氣 8 拍再將手臂舉到最高 吐氣 8 拍到躺下。
 - 練習幾次以上的動作後，可以改變不同節奏，以 4 拍 2 拍 1 拍，完成躺下和站起來的動作。

(二)殺手遊戲：

- 活動方式：
- 請所有參與者閉上眼睛，引導者以拍肩膀的方式指派一名殺手，限定在 2 分鐘內殺光所有的人。
 - 殺手殺人的方式可以自訂，如：眨一隻眼睛兩次、或在握手時以食指摳對方手心 等。
 - 遊戲開始時所有的人在場中自由走動，殺手開始進行殺人計畫，被殺的人必須在離開殺手後 20 秒後發出慘叫聲然後死去。
 - 殺手若未能在限定的時間內完成任務則必須慘死三次。
 - 遊戲規則可以自行延伸和變化，遊戲的目的在於引起參與者的興趣同時讓大家把身體和聲音放開來。

(三)聲音與呼吸

- 活動方式：
- 輕鬆站立，兩腳打開與肩同寬，兩眼平視，身體放鬆站直，手然下垂。
 - 腹式呼吸法：鼻子吸氣，將氣吸到肚子，用嘴巴慢慢吐氣。
 - 發生練習以 a e i o u 發聲，特別要求嘴形練習，清楚地發聲。從單音到快速地練習五個音。

· 伸懶腰打哈欠，練習發聲。

- 活動要領：
- 深吸一口氣，吐氣的同時發出「ム」的聲音
 - 深吸一口氣，吐氣的同時，腹部用力發出「哈哈」三聲
 - 深吸一口氣，吐氣的同時快速發出「ㄚ、一、ㄛ」的聲音，臉部表情必須大且誇張。
 - 臉部表情放鬆動一動，作出獅子的表情(大)，作出包子的表情(小)。獅子時發出「ㄚ」的聲音，包子時發出「m」的聲音。從小到大，從大小練習發出聲音也練習臉上表情和動作。

二、我是外星人：

活動方式：

- (一)自創外星語：用嘴巴發出ㄚㄟ一ㄛ×的聲音。越來越快直到聲音混亂為止。自己試著以這種方式說話，感覺好像外星人在說話。
- (二)傳達一句話：嘗試用這種聲音，告訴別人一句話，如：今天天氣很好或任何你想說的話。老師進行班級教學時，可以為小朋友準備一句話的字條，讓小朋友用外星語言來說給同學聽，讓同學從他的動作和表情來了解這一句話內容。
- (三)用外星語表達情緒：以喜、怒、哀、懼的語氣表現。如很生氣的外星人，很悲傷的外星人等。兩人一組，互相以外星人的語言與對方交談。也可以從喜、怒、哀、懼的情緒開始。試著不必透過語言就可以表達自己的情緒狀態。
- (四)情境或事件創作：四個人一組，創造出一個事件或情境。在事件中可以用外星人語言表達至少三種不同的情緒。

三、我們全家都是雞

活動方式：

- (一)暖身：

- 利用有關早晨或是公雞的歌曲，帶動小朋友的肢體暖化。

(二)發展活動

- 讓每位小朋友模仿公雞叫、母雞叫、小雞叫。
- 讓每位小朋友模仿公雞、母雞、小雞的動作。(如展翅、挖土、吃東西、走路等動作)
- 讓小朋友有互動的動作。如公雞和母雞(父母的關係:親密,吵架)公雞和小雞(父子關係)母雞和小雞(母子的關係)
- 玩老鷹抓小雞的遊戲。
- 情境表演:用雞的聲音表演出雞家庭的早晨,母雞叫小雞起床要上學,小雞賴床,母雞叫了一遍又一遍總是叫不醒小雞,最後,母雞請公雞來,公雞叫了一聲,小雞下的馬上都爬起來。
- 將前面的表演用人的語言表現出來。

(三)分享活動

- 用雞的聲音表現出和父母的關係有什麼不一樣?
- 你喜歡變成雞嗎?
- 用雞的聲音表演和用人的聲音表演有什麼不一樣?

四、語言表達遊戲:

(一)語言情緒練習 一句話

活動方式:用各種不同的情緒來說「請你不要忘了我」這一句話。

- 參與者在教內自由走動,遇到不同的同學就用快樂的聲音告訴他「請你不要忘了我」,接著要求用生氣、害怕、傷心的聲音來表達。

(二)語言情緒練習 食譜

活動方式:以食譜中的「材料」和「作法」兩段文字當作語言,分組作喜、怒、哀、樂不同聲音語調練習。

(三)利用食譜演出

活動方式:以食譜當作對白,分組進行創造出一個事件或情境。

五、小結：

聲音的表達遊戲(聲音、模仿、對白)：聲音和肢體是表演藝術的兩個主要表現工具。聲音的表達在表演藝術教學也佔有重要的地位，個人聲音的表達關係到表演整體的感覺，表演藝術教學的重點雖然不在訓練學生變成一個專業的演員，但目的是要讓學生運用聲音更具表現的能力。在日常生活中，一個有魅力的人對於聲音的表現和掌握一定非常的精準，所以聲音的表達不只是在表演上很重要，對日常生活的言行幫助更大。

聲音的表達難度較高，因為聲音的表達是一種習慣的建立，我們的教育對於表達的習慣不是非常重視，反而比較重視紙筆的知識能力測驗。以樂觀的角度來說，因為表達能力的缺乏，表演藝術教學才會顯得重要。相反的，因為表達不是日常生活要求的重點，雖然透過表演藝術學習之後確定會有改善，卻因為不是長期而持續的關注，學習效果不容易累積，真正幫助日常的生活中的表達活動。

表演藝術「看招」

課程大綱三：教育劇場理論運用與技巧實作

撰寫人：廖順約老師(台北市立教育大學附小)

一、戲劇教學技巧：

- (一)想像引導：透過引導，讓學生將特殊的事件或感覺在心中產生畫面，並表現出來的歷程，其步驟為：呼吸練習 (breathing exercise) 情境設定 (setting stage/mood) 五種感官知覺聯想 (use of words suggesting the 5 senses) 問答(debriefing)。
- (二)團體角色：小組成員扮演課文或教學主題中的同一角色，並接受班上其他同學對角色提問，扮演的人必須以角色的身分回答小組或全班同學的提問。在回答問題的過程中，對於所扮演角色的身分、個性或個人相關資料將越來越完整。
- (三)如坐針氈：活動方式和團體角色相同，但所扮演的角色和提問人之間的關係是對立。透過對立的角色關係來提出尖銳的議題，就好像質詢一樣，扮演的人會因為進入角色和提問之間或有衝突，或被質疑的無話可說，就好像坐針氈一樣，所以這種類似質詢的對話方式稱為如坐針氈。
- (四)小組討論：議題或故事中的角色在被提出後，藉由小組之間的對話、討論，將角色的背景、性格和特質等更清楚地表現。這是一般劇本寫作的必要過程。在藉由小組之間各種不同的觀點的探討，戲劇的角色將更完整清楚。
- (五)即興創作：教師設計一個簡單的情境，並設定情境發展的基本規則，讓學生在教學的情境中，以現場發表並進行表演的方式，將設計的情境更完整的表現。因為每一個參與的人都是以臨場即時的表演來討論戲劇情境或人物的發展，所以稱為即興表演或即興創作。

- (六)教師入戲：老師扮演情境中的某一個角色，和學生對話。或是在即興表演中老師也變成劇中人物來激發學生能夠更清楚戲劇情境的發展，也可以由老師來扮演記者訪問學生對某一議題的想法和看法。也就是藉由製造戲劇情境、老師進入戲劇角色，提出建議或刺激學生對話，引導學生更深入思考，將戲劇的扮演活動可以更順暢的發展。
- (七)停格：將某個戲劇情節或肢體活動凍結在某個不動的畫面，就好像電影影片停在一個固定的畫面。電影是無數個故地的畫面連結而成，它的畫面都是一個一個的停格所構成。就是在動態的活動中突然靜止的畫面。
- (八)壁畫：針對戲劇情境或故事，由參與者以身體和部分的裝飾構成一幅靜止的畫面。就好像畫畫一樣，畫面中有不同的組合元素，可以是公園的一個景色<也可以模仿一幅名畫。簡單地說就是一組人用身體為主要原料，組合成一幅大的畫，稱為壁畫。
- (九)靜像：一群參與者以靜態的方式，共同表演出一個故事或情境的某個靜止狀態，在這個靜止狀態中很清楚地表現出情境的衝突或人物的關係，或問題的癥結點，或是歷史性的一刻等關鍵性的情境，以此表現特殊的情緒或感覺。
- (十)碰觸肩膀：參與者在一個靜像的畫面中，老師以碰觸其肩膀的方式，引導學生以畫面中的角色，說出自己在其中的想說的對話。或是以戲劇畫面中的角色走出畫面來和觀眾對話。獨白說出人物的處境或遭遇到困境。是可以藉以發展角色對話或引導獨白和了解劇中人物心境的一種戲劇技巧。

二、戲劇技巧教學設計實例：手機事件

- (一)請各位跟我一起關上手機。
- (二)請各位閉上眼睛，吸氣吐氣。吸四拍停四拍吐四拍。
- (三)請各位想像，你的眼前就有一朵花，粉紅色的一朵花。看到

花的起舉手。請再看仔細地看，這朵花粉紅色的花瓣底部，透著青嫩的白色，好像可以透光的翡翠一樣，它的三根花蕊像觸鬚往天空伸出去。看到的請舉手。謝謝，請張開眼睛。

- (四)想像永遠的都是美好，讓美好的想像來帶領我們進入今天的課程。
- (五)今天課程是戲劇技巧的教學運用：團體的角色探索。為什麼剛才我要大家關掉手機，因為今天角色探索的人物，就是一位國中生因為在上課的時候，他的手機響了，老師請他把手機交給他，他不服從，老師要拿他的手機，他反手卻推到老師。結果這個學生面臨學校的處分。等一下我們請這位學生到現場來，當我坐下來我就是那位學生，而站起來就回到老師或主持人的身分。
- (六)坐下：各位好，我叫陳家興，今年國三，那個吳老師他是訓導處的老師，平時就很機車，經常找我麻煩，說我像陳進興什麼的，我也不知道他在說什麼？那天真的很倒楣，我平常上課手機都會關震動。那天好死不死我忘了，手機響的時候我就想完了，趕快關掉，吳老師就一定要我交出手機，我當然不肯，手機才剛買的，他跑過來要來搶，我當然要閃，結果她跌倒了，撞的鼻子腫得跟蓮霧一樣，結果，學校要我轉學。
- (七)站起來：現在，各位對陳同學的背景有什麼問題？要請問他？（如果有就用陳的角色回答，如果沒有回到老師的說明）
- (八)這時候由學生來發問，主要的問題在於陳家興的成長背景或家庭狀況或個人價值觀，越多的問題越能刺激，扮演的角色更清晰。
- (九)說明：這樣技巧能夠把角色的背景豐富起來，當我們在設計要

現。幫助角色也幫助議題設計者把狀況更深入。這是團體的力量。

(十二)這是一個可以繼續延伸的問題，譬如我可以是人本基金會的人帶著學生開記者會，指控學校處置不當。最後可以讓學生變成陳家興的同學，贊成和反對者彼此對話，透過一個事件或議題，讓透過角色來討論。這是戲劇在教學上的運用的一種技巧。

三、教育劇場引導技巧：

- (一)靜像劇面：透過肢體的組合，來表現一個詞、一種情境、一個文句、模擬一種狀況、表現一種情緒等。
- 1.活雕像：以人當材料，現場的參與者為雕塑家，以自己的想法來為這活的材料，完成一個雕塑作品，並為作品取一個標題。也可以用兩人、三人或多人來進行活雕像，比較偏重由一個藝術家設計主題以人體為材料來雕塑的過程。
 - 2.單人畫面：運用個人的身體的動作，來為自己或為他人雕塑一種動物的雕像，或雕出：貧窮、失望、沮喪、彩券中獎一千萬、奧運冠軍、飢餓...等詞的戲劇畫面。
 - 3.雙人劇面：兩個人一組雕出：快樂、悲傷、SARS、台灣的治安、台北的交通、渴望、崇高、威嚴...等詞所表現的戲劇畫面。
 - 4.多人劇面：多人一組雕出：愛情、結婚、逃離、信任、金錢、家庭、冷戰、懷疑...等詞的戲畫面。並將這些畫面我呈現的故事串連成一個完整的(有開始、中間、結束)的故事來表演。也就是以連續畫面來表現故事。
 - 5.劇面轉換：找到生活中或社會上經常遇到的，值得討論的問題。如功課問題、愛情問題、家庭問題、升學問題、同學相處問題等。把問題靜止的戲劇畫面表現之後，在共同討論子子的方法，所以是提出問題和解決問題畫面的轉化。

(二)以靜像劇面表現議題：從劇面轉換的技巧深入探討的一種方

式。

1. 尋找議題的內容：先確定要表現的議題。

(1) 從九年一貫課程的六大議題：

- 資訊教育：城鄉的資訊落差
- 環境教育：人和自然的關係。保護自然的相關故事。
- 兩性教育：我的同學是同性戀
- 人權教育：我的特教班的同學
- 生命教育：無尾熊哈雷的安樂死
- 家政教育：我的爸爸是家庭主婦
- 生涯規劃：升學的選擇

(2) 從日常生活中尋找議題

- 從家庭：親子問題、經濟問題、父母的職業、兄弟姊妹

(四)角色取替：

參與自己也可以進入角色，變成那個受質疑的角色，以設身處地的方式來扮演劇中的角色，可以更多元去思考兩難的困境在哪裡？參與者不必強辯而是儘量進入角色的內在，如果自己在那種處境中，遭受質疑你將如何面對。

(五)老師入戲：

引導著自己可以進入角色，面對的人群，利用情境的引導，讓虛擬和實境交叉運用，老師在這種方法下可以變成更多角色，引導學生更容易進入戲劇情境，也比較願意和扮演著對話。

四、教育劇場技巧實作：

教育劇場最主要的目的是，以形成議題的過程來深入探討問題的核心關鍵和解決的方法。透過劇場表演的方式，讓觀賞者能夠參與戲劇表演的過程，讓參與者除擔任欣賞者之外，同時也擔任批判者，甚至進入戲劇情之中，以自己的觀念進入劇中的角色和演出中人物對話，觀眾可以直接進入戲劇情境左右戲劇的情節的發展。運用這種多面向的方式進行議題的探討。也就是透過虛擬的扮演過程，帶領觀眾進入設定的情境之中，進行情境的探索，進而對於情境中所發生的問題深入了解，並試著找到解決的方式。

(一)創造一個兩難的角色：

由個人敘述一個兩難的故事，也可以兩人共同創造一個兩難的故事情境或人物。當事間或故事提出之後，將戲劇中的人物提出來用作針氈、團體角色或運用角色取替的技巧來豐富角色。並深入問題找到兩難的癥結所在。兩難問題的雙方力量是必須均等的，如果向一邊傾斜就很難找到兩難的地方，在探討的過程也會變得找不到良難的困境而使表演平庸無法聚焦。

1. 個人自創事件共同創造一個角色接受觀眾質疑。
2. 個人自創事件創造一個可以和觀眾互動的角色兩難的情境與角色。
3. 兩人一組，創造一個兩難的處境，可與他人互動。

實例：

有一位專制的國王，對人民非常暴虐，所以有許多勇士想要暗殺他。有個勇士阿飛因為在王宮外救了公主，所以被延請進入王宮擔任侍衛。公主非常喜歡他，有意招他為駙馬，但阿飛實際是個刺客。有一天，阿飛刺殺國王未成而被捕，國王即將處決阿飛，但公主去向父親求情，父親答應公主，但條件是阿飛有兩個門可選擇，一個門後是老虎，打開那扇門，阿飛會被老虎吃了，另一扇門後面是一個美女，選了那一道門阿飛可以和那位美女成親。公主就看著阿飛慢慢地走向那兩道門，她會指引阿飛走哪一道門？

(二)以畫面構成故事或議題:教育劇場的節目編排可以採用各種不同的形式；不過下列三者乃是不可或缺的必要元素：

- 1.劇場元素或技巧：以什麼樣劇場元素或戲劇技巧來引導，進行文本的討論、建立戲劇情節、進行表演演活動。
- 2.教育目標：表演所要傳達的教目標是什麼？每一個議題都優它的核 心價值，如何找到議題的核心價值，而不是一段故事或一場表演。例如透過戲劇來呈現對於社會變遷、環境污染等問題，深入地省思等。
- 3.觀眾的積極參與：所設定的以提必須引起觀眾討論的意願，必須考慮到參與者的社會背景和心 理需求，如何設定適合不同年級的議 題，如國中生對於愛情的議題可能有非 常高的興趣。

活動以團體的討論的方式，設計一個議題共同以靜面劇像的方式來呈現核心的問題。把議題提供給所有參與的人共同來討論。深入議題、發現議題的價值。

五、觀念總結：

(一) 創作性戲劇活動特性

1. 活的課程 動的教學：

- 學習過程活潑、動態。
- 學習的結果是開放性。
- 每一次上課都有不同的新鮮事發生。
- 學習是透過學生自己思考的或一起討論的結果。

2. 實際體驗的活動內容

- 用自己的身體去感受。 · 不只用思考，還要去感受。
- 感受到什麼？比想到什麼重要。

3. 開放性的學習內容

- 不是科學的先A後B。
- 鼓勵獨特的想法表現。
- 把每個人的優點表現出來。
- 每天都有笑話。

4. 從做中學

- 做了就對，沒做就錯。

(二) 創作性戲劇活動內容

1. 肢體活動與造型：隨機造型與靜物模仿。
2. 聲音遊戲：發聲的方法與聲音的情緒
3. 故事與裝扮：從現成的故事構成演出

(三) 結論：

1. 創作性戲劇是運用戲劇的元素，透過活動的方式，讓學生即興發展出故事情節，以創意的方式，發展出角色、對白、並能運用舞台表演的模式、將她呈現出來。
2. 活動進行中，老師不是導演，而是一個引導者，戲劇表演是共同思考，共同創作的一個過程。