

## 第二章 表演能力的開發

## 第一節 肢體開發

張曉華、吳素芬

高中「藝術生活」課程中，表演藝術類的課程內容，著重在舞蹈與戲劇這兩種屬於結合他種藝術作為表現素材的綜合性藝術的介紹。本章「表演能力的開發」主要的教學理念，是以學生為主體，從學生之自身感受以及生活中常接觸的情況、素材、時事……等，進行肢體的探索與開發多方面的潛能，讓學生以身體去感覺「生命的力量」，從肢體動作的舞動中去體現蘊藏在人體內的生命力，進而得到身體上的舒展和解放，因此，教師可鼓勵和引導學生參加藝術創作活動以及培養個人的生活情趣。

為了協助中等教師如何準備與執行「藝術生活」之課程，實有必要將表演藝術中較抽象的概念以具體的例子來呈現，以日常生活中的動作語彙，替代表演藝術專業原理或開發肢體之種種元素的語彙，以利教師於研究本文之同時已全然掌握本文內容，並能快速應用文中所提供的資料於教學上。本章內容將於每個肢體開發理念的項目中，介紹幾種教學活動的方式，以供教師在設計教學內容時，做為參考的資料。

「肢體開發」單元的教學目標，並不是教！「學一支舞蹈」或「演一齣戲」，是經由多種方式的教學活動，引導學生透過想像力的應用產生自發性動作的表現，藉自發性的動作抒發個人內的感受、情緒或以更深入的創造性舞蹈表達抽象的意念，或以寫實的方式表達對事件發生的看法，最主要的觀念是達到人人都會跳舞的生活情境。本節教師將先瞭解肢體結構與動作產生的關係，協助教師知道動作產生的原理，二方面也可預防學生在活動進行時，意外受傷。第二部份是如何運用多元的方法引導學生發現肢體各部位的運作能力。最後一部份，是教師可從日常生活或其他藝術方面的素材，統合多種領域的美感於課程中，激起學生的想像力和創造力，並鼓勵學生開發具獨特性的肢體動作去表達自己心中的感受。筆者認為「肢體開發」的課程，如果能夠進一步與其他課程做協同或整合教學，使學生能夠活用或親

身體驗課本中所介紹的科學原理、文學中的意境、社會上所發生的事件或週遭環境經常接觸的情、事、物等，將能夠使課程內容更為充實而活潑。

論及人體結構的部份，純粹由肢體動作開發之教學理念為著眼點，並非如人體解剖學般的詳細介紹複雜的人體結構，文中使用肢體部位之名稱方面，也以一般日常使用之名稱替代人體解剖學上的學名。

## 一、肢體結構與動作產生之關係

肢體動作的產生是一個人生命力的表現，日常生活中所使用的走、跑、跳、舉手、蹲下……等動作，因動機的產生而有肌肉收縮的運動（骨骼是槓桿，關節是支點以及肌肉的動力），也就是人們隨著內在思維的起念，而有了外在動作的表達。學生從「肢體開發」課程了解人體架構與動作之關係，同時也因對肢體大小關節或肌肉的了解，而可避免無謂的傷害。

依人體動作活動的範圍而言，人體可分脊柱、頭部、軀幹、手臂（上臂、下臂）手掌、手指、腿部（大腿、小腿）腳掌、腳趾和臉部的五官，關節部份包括肩、肘、腕、蹠、膝、踝等各部位的運動。每個部位都可做出具功能性的動作或連結成一連串的連續性動作，因此，教師可透過各部位的動作開發，作為探索或創造肢體動作的媒介。

### (一) 脊柱的動作

脊柱是由七塊頸椎、十二塊胸椎、五塊腰椎和薦椎、尾椎所構成，整個脊柱的活動範圍相當大，可向前後屈伸、兩側彎曲以及圓弧形的運動，不過，隨著年齡的增長和性別的不同而有很大的差異。各部椎體依其功能而有不同的活動方式。分列如下：

1. 脊柱與頭部的動作：頭顱的動作與頸椎中的環錐和軸椎有關。
  - (1) 環椎：是頸椎中的第一個椎體，此椎體與頭顱的枕骨形成關節，主司上下點頭的動作。
  - (2) 軸椎：是連結在環椎下的第二節頸體，其向上突起的齒狀突與環椎形成關節，主要是執行頭部轉動或左右擺動的動作。
2. 脊柱與軀幹、骨盆的動作：脊柱的胸椎和腰椎部位的動作產生，會牽動軀幹或骨盆甚至髖關節的運行。

(1)胸椎：此椎體部分與前胸的肋骨相連，是帶動軀幹向外伸展或向內收縮的動作。此外，胸腔也會因腰部進行大幅度的動作時的牽動而產生對應的動作。

(2)腰椎：與頸部類似活動範圍較大，除了向前向後做大幅度的彎曲外，還可進行左右側彎以及帶動上半身、骨盆腔做弧形的迴旋動作。

在日常生活運用腰部動作有回旋加上側移，如雙手往左邊擺，頭往右邊轉的動作；或是腰部往右彎而左肩帶動軀幹往左前輕微轉動，就呈現側屈加上回旋的動作。

(3)薦椎與尾椎：這兩個椎體雖無法產生任何動作，但卻是脊椎動作連結到骨盆的一個連結點，薦椎的兩側與骨盆中的髖骨之兩側構成髂關節，因此，在脊柱進行大幅度動作時，骨盆具有維持人體重心與控制動作的重要任務。

(4)人體的重心：人體在兩側對稱的直立狀態時，重心的位置在薦骨的末梢前方，是在骨盆腔的中心。由足底測量起，約為成人男性身高的 56%，女性約 55% 的位置<sup>1</sup>，重心位置因體型、年齡也有個別差異。人體隨著動作或姿勢在空間移動，其體內重心具有本能性的調整作用。

## （二）上肢關節的動作

人體的關節是骨骼產生動作的支點，因此，加上肌肉因收縮而產生的動力，給予人體相當廣泛的動作範圍，不僅可做出日常生活中的固定性動作外，也可表達內心狀態的表情動作，如以手部做出具示意性輕輕揮動的動作或握拳用力揮動手臂表示氣憤的情緒等。

1. 肩膀的動作：肩膀是屬於圓形骨表面嵌在杯狀窩中的杵臼關節，其活動範圍較大，除可做出上下前後的動作，也可帶動整個手臂做大幅度畫圓的動作。而與肩關節相連的肩胛骨，也因被牽動而出現向裡和向外的動作。
2. 肘關節的動作：手肘的骨骼是圓柱面嵌在另一塊曲形凹窩骨中的樞紐關節，能做伸、屈和輕微轉動而帶動下臂做外旋與內旋的動作。
3. 手腕的動作：手腕是橢球關節即骨骼的橢圓表面嵌在另一個橢圓杯型的骨骼內，可做前後左右和繞腕的動作，動作的幅度雖不大，但有多種動作表現之可能性，腕關節可表現出較具柔軟性的動作。

---

<sup>1</sup> 郭志輝，1995，頁185

4. 手部的動作：在繁多肢體語言的表現中，手部的動作除了每日生活中的取物、持物……等種種功能性動作外，手掌的伸張、握拳、按掌，以及手指輕柔的蠕動、飄動、顫動、捏合都可作為情感的表現

### （三）下肢關節的動作

人體下半身的關節動作與上肢關節相近似，不過在表達內心或意念方面其動作的應用，則不似上半身來得廣泛和複雜。

1. 髋關節的動作：與肩關節同屬於圓形骨表面嵌在杯狀窩中的杵臼關節，即大腿股骨頭嵌於髋骨外面的髋臼，由此帶動大腿的股骨進行屈曲、伸展、迴旋、外展和內收等動作。下肢各部的協調運動由髋關節開始<sup>2</sup>，其動作的執行也一定會牽動骨盆，如往兩側做抬腿動作時，骨盆會隨著腿的高度而有不同的傾斜度，且脊柱的曲度也自然會做適當的調整。
2. 膝關節的動作：主要是帶動脛骨和腓骨做屈曲和伸展的動作，於屈膝的狀態則可進行外旋與內旋的動作。
3. 踝關節的動作：踝關節帶動人體足部的動作，可伸展、屈曲、外轉、內轉、外翻、內翻以及內外迴旋的動作，足部可動的範圍較廣，並且還具備彈力與柔軟性。足部的另一部位是腳趾，其活動範圍包括屈曲、伸展以及向下捲趾，與手指相同可做獨立的動作。

### （四）骨骼肌的動力

動作的起始動力來自肌肉（隨意肌）的收縮，骨骼肌直接或透過肌腱附著在骨骼上，藉著肌肉產生對立的協同作用，一組肌肉收縮，而另一組肌肉鬆弛，使關節產生彎曲和伸直的動作。人體肌肉有 600 塊以上，無論大小各有其功能，如大跟前方的股四頭肌，主司膝蓋的伸直和臀部的彎曲，而位於胸部的胸大肌，則負責手臂轉動的動作。

### （五）姿勢肌

肌肉除產生動作之動力外，肌肉還具有支撐人體維持直立姿勢的功能，人體呈現在直立

<sup>2</sup> 郭志輝，1995，頁147

狀態的動作時，則包裹在脊柱外圍的腹肌和背肌必須負起維持肢體重心的責任。

### (六) 臉部動作

五官的動作多且複雜，臉部的每個器官的動作都很獨特，可單一由一個器官表現，也可幾個器官一起呈現動作；另一方面，臉部還是一種情緒的表現，是人們喜怒哀樂的情感表現，此時的動作是充滿情感的，是複雜的，是具有戲劇性的表現。

人體無論從簡易到複雜的動作，除了靠肌肉、骨骼和關節的協調與共濟外，神經系統的運動神經、感覺神經的指揮和傳遞訊息，也是重要的因素，不過，最重要的應該是肢體動作與呼吸的關係，教師於活動進行當中可經常提醒學生，如何運用呼吸與動作的配合。至於有關肢體動作更深入的生理、心理或力學等方面的因素，筆者建議，實際執行教學的教師，可以深入淺出的方式，從日常生活之種種動作經驗、周遭環境或從既有的相關課程中，取得進行肢體開發活動之素材。

## 二、戲劇性的肢體動作（Movement）

戲劇性的肢體動作與音律、舞蹈、心理都有相當的關聯。肢體動作的各種表現都是人類強而有力的表達方式，屬的人類一種天賦本能。在有結構、有目標、有計畫的創作性戲劇動作訓練中，配合音律與舞蹈的美感動作，將更能促進參與者明確而有意義的運用自己身體動作，表現出適切的因應舉止。

戲劇性的肢體動作演練是提供機會讓學習者在動作上有更良好的表現，以培養他們明確的肢體控制與肢體表達<sup>3</sup>。它以自發性的舞蹈動作，伴隨音律的變化或道具的應用，由個人，兩人或小組的團體互動關係，適當地表達出個人的情緒與需求。對沈默內向的學生而言，身體動作可使他們輕鬆活潑起來。就整體而言，人人都能透過規範自由的表達方式作自我表現，觀察他人，進而認知自我。茲將身體動作運用的實施方式提供如下：

### (一) 基本動作

個人的基本動作大致可分為移動、非移動性與兩者合併三大方式實施。再以時間、空

<sup>3</sup> Charters, J. and Gately, A. 1987. p.19.

間、精力與相互關係等人為觀念的配合，使身體動作之活動產生各種變化。基本動作，如：行走、跑步、滾動、合併動作的實施是身體動作的初步，其目的在使學習者如何有效的運用自己的身體各部機能。

## （二）概念動作

概念動作是將身體之動作與設定的某種狀況、時間、空間或精神之概念相結合，以促進學習者對時空與人際間關係的認知。時間概念之動作參考者選擇某些動作分別以快速與慢快進行之。空間概念是在上、中、下或三者合併的空間，選擇某些動作分別以長時間與短時間完成。以不同之身體姿態，顯示出不同之速度進行。

## （三）精力概念動作

精力概念動作是指以不同的內心與外力因素，表現不同精神力量的狀態動作，讓學生發揮想像表現之。如：輕快動作、沈重動作、強烈動作、平靜動作、顫抖動作等。

## （四）合作動作

合作動作係指二人或二人以上之編組活動。合作動作必須相互配合，相互信任才能共同完成，故其困難度亦較高。教師在實施雙人動作三人動作團體動作之前應詳細說明，以使動作的進行安全順利。

## （五）主題動作

主題動作係由教師指出某一個主題，由學生依此主題共同或輪流的方式，以身體之動作表現之。如：「旅遊」，由教師在地上劃出或標示出某種地形（如：小橋、溪流、馬路、小徑、沙地等），再指定出行進的路線，然後學生以想像的動作、環境，輪流依序以個人、二人或二以上一組，並指定出年齡、身份或人際關係（如：一個家庭、一對夫妻、男女朋友等），讓學生分組，進行最適宜旅遊過程的表演。

## （六）說故事動作

以說故事做動作（Telling stories in Movement）是提供機會，讓學童採用有別於口語表

達自己的另一種自然方式表現自我<sup>4</sup>。故事動作在開始實施時，先以簡單的故事詞句或對話來進行，讓學生藉著對人物的動作表現進入戲劇的氣氛裏，然後再進行較長的故事動作。

學生一般對民俗、神仙、奇遇故事都感到興趣，表演時間不需要太長，以個人同時表演為主，然後再採輪流方式進行。教師緩慢的說或讀故事，學生則按著故事的內容進行，做出角色中各種不同的動作。茲以《灰故娘》的故事為例，教師先做故事的敘述：

灰故娘是個孤兒，與繼母和她的兩個女兒生活在一起，但灰姑娘卻受到他們的虐待，她必須做全部的家務事。有一天門鈴響了，正在擦地板的灰姑娘停下了工作去開門，一位王子的信差說，歡迎女孩子們來參加王宮的舞會。繼母立刻命令灰姑娘收拾好東西，替兩個姊姊裝扮漂亮，去參加舞會。

舞會的日子到了，兩個姊姊與繼母盛裝前往，而灰姑娘卻不准去，被留在家裡作家事，而且她也沒有任何一件漂亮的衣服讓她去參加。她一個人呆坐在空空的屋子裏，內心十分難過不禁哭了起來，說道：「我真想參加舞會！」此時，忽然「叮！」的一響，出現了一位女神仙。女神仙說她是仙女媽媽，可以幫助灰姑娘去參加舞會，但在鐘響十二下以前一定要回來。否則一切會恢復原狀。忽然之間，灰姑娘變成漂亮華麗的女孩子出現在舞會裏。大家都被她的美麗所驚訝、讚賞。王子看到她，高興極了，邀請她共舞。大家都很快樂。只有繼母與兩個姊姊失望極了。

時間很快就到了，灰姑娘對王子說她得立刻離去，便很快地跑了，但慌忙中，她一隻玻璃鞋子卻掉落在階梯上。王子撿起了那只鞋子，便開始在全國各地去找能穿上這隻鞋子的女孩子。他宣佈，要娶能夠穿上這隻鞋子的女孩子。許多女孩子都去試，但卻沒有一個人能穿上這麼秀氣，這麼小的玻璃鞋子。

最後，那隻鞋拿到了灰姑娘家來試穿。兩個姊姊興奮的搶著試，但他們的腳太大都穿不進去，最後輪到了灰姑娘，她一試，便完完全全合腳的穿上了，證明了那天舞會與王子共舞的人正是她。於是灰姑娘嫁給了王子，從此過著快樂的日子。

活動進行時，教師將學生編組，可由教師指定同學扮演動作，由教師或學生小組選出一人敘述故事，由小組學生依故事內容做一致的肢體動作。

肢體動作演練可以促進想像。教師宜鼓勵學生運用視、聽、嗅、味、觸五覺感知與情緒、想像結合，設計動作。依課程內容，自行設計規劃動作，領導學生實作。鼓勵大家共同

---

<sup>4</sup> McCaslin, N. 1987. p.39.

討論活動的內容並提供建議。此外，教師亦可從音樂之歌詞內容、詩、短文、課文中之內容設計動作，讓學生配合內容實作，發展一些其他方式的動作方法，以結合自己的教學課程。

### 三、創造性舞蹈

創作性舞蹈是屬於一種自我探索的舞蹈活動，是整個舞蹈教育中一種較為特殊的舞蹈種類，其最主要的理念是經由自我內在的探索，以自發性的動作傳達個人的思維、意念或生活經驗。在自由舞動過程中，也同時感受肢體活動的當下，心中所產生的各種反應，透過這樣的活動，參與者在覺察或體會身心的感受時，就能達到「身與心」的統合。這種舞蹈活動除了被採用於舞蹈教育的課程中，同時也廣泛地被應用於社會各階層的活動中，更被應用於身心障礙的治療項目中的「舞蹈治療」。

從德國舞蹈家魯道夫·拉邦（Rudolf von Laban, 1879-1958）對舞蹈的詮釋，可說明創造性舞蹈的精神：

1. 在創造性舞蹈中，每一個人都可以獨創自己的風格。
2. 不必學習或模仿固定的形式。
3. 是一種自我探索的學習。
4. 激發個人內在隱藏的資源。
5. 從不斷的探索和學習中，發現更廣泛的新的美感。<sup>5</sup>

#### （一）創造性舞蹈課程之設計

創造性舞蹈課程，教師除了應用戲劇或舞蹈的構成要素如肢體動作、空間、時間和力量等進行肢體的探索外，如何透過各種活動的設計來啟發學生的想像力，也是活動設計的重要理念之一。在課程內容方面如果能與其他科目做整合，以一個主題進行跨領域的協同教學，不僅學生對該主題背景有相當程度的認知，並且更能夠透過身體的執行而有更深入的理解。以下一些活動的設計，可做為教師在設計課程時的參考資料。

##### 1. 肢體各部位動作之開發與應用

---

<sup>5</sup> 李宗芹，1991，頁17。

教師從前述的資料中，了解肢體各部位所能產生的動作之後，接著便能透過各種方式引導學生使用身體的部位，「玩」出多種可能性的肢體動作。

(1)以肢體部位寫姓名：教師以暖身活動做全身各個關節小範圍的活動，一方面讓學生了解暖身的重要性；另一方面介紹肢體各部位的動作。之後，引導學生運用身體任何一個部位寫出自己的姓名，教師也可藉此活動認識同學，或進一步了解學生的個性。學生在此活動中以相當的能力和自信在同儕間展現自己的創造力與表現力。

(2)肢體動力的探索：以輕觸肢體各部位產生動力的遊戲，來了解各部位都有開發多元動作之可能性，並且可發現有別於日常生活的有趣動作。

A. 教師可將學生分成兩人一組，一為主導者；一為閉著眼睛的被動者。擔任主導者的同學輕觸另一位同學之關節，進行由被觸部位產生動力的連串動作遊戲，二人可輪流替換角色。

B. 活動進行到第二階段，教師可要求學生，其輕觸的節奏可做快慢與輕重的改變。教師在此活動進行當中有必要提醒同學，輕觸他人之禮貌行為，以及被動者對主導者信任感的培養。

(3)肢體與情緒：以各種情緒為主題引導學生運用肢體語彙來表示。教師讓學生在教室中以走步做圓形的移動。

A. 教師依次喊出各種情緒，例如生氣、害羞、悲傷或興奮等字詞，刺激學生的想像力。教師也可採用一些簡單的樂器，引起學生的注意力。

B. 學生分成兩人一組，一人做彈琴的動作，一人坐在背後觀察，觀察者依彈奏者的肢體表現，說出所彈奏的曲子是屬於何種情緒的表現。

上述幾種活動方式只是探索肢體部位動作的多種方式中的幾個例子，提供教師們參考之用，教師可連結生物、物理或音樂等課程來取得教材的來源。

## 2. 肢體重心移動與肢體造型

重心處於靜止和移動的狀態是人們與生俱有的本能，教師可讓學生進行低、中、高的重心移動動作來喚起學生，回想肢體動作在成長過程中的改變；以各種肢體的造型，引起學生注意身體姿態的展現以及姿勢和空間的關係。

(1)以「人的生長過程」為主題：人類的七種本能動作；滾、爬、走、跑、跳、滑、轉都是肢體重心移動的動作，在這些成長的行動過程再現時，學生意識到這些熟悉的

動作在肢體開發的課程中是可被充分利用。

- (2) 將學生分成數組，每一組輪流於教室中創造出一個連結的造型；其他組則由教師帶領從各種不同的角度來觀賞和分析。教師於分析中以深入淺出的語彙介紹肢體造型在平面空間與立體空間的區別。
- (3) 肢體造型接龍：教師可連結他種科目如歷史、地理、生物等之教學內容，從中尋找合適的題材作為引導學生創造各種姿勢、造型的主題，同時也要求學生觀察其他同學的造型而配合做接龍的動作。這個活動的進行除了讓學生了解空間裡各種造型的多面向外，也因學生的分組呈現，而使學生對該組的表現產生認同感與榮譽心。

### 3. 動作在空間中的發展

從空間的角度來進行肢體動作的探索，可觀察動作因不同空間的使用，而創出多種不同的視覺印象。

- (1) 想像的空間：教師使用空間感的形容詞，引導學生以想像力去探索空間的寬、窄、密閉與空曠的對比動作，之後，教師可再增加有關情緒方面的字詞，進而引導學生抒發心中的情感。如：學生想像自己被置於一個狹窄的空間裡，而這個空間會越縮越小，然後經過學生的抵抗之後，空間又逐漸變大，因此，在這個活動的過程中，學生的身體隨著對空間的想像而改變。
- (2) 空間中的方向與層次：方向的採用在肢體動作的開發上是相當有趣的，可應用的有上、下、左、右、前、後、斜前、斜後、斜上和斜下等方向，空間中的層次可分高、中、低三種不同高度，以及深、淺層次的表現，教師於課堂的活動中，將方向與層次這兩種空間元素作適當的搭配，學生將會得到更深的刺激，且教師可試著將層次與方向的空間概念與數學課程中的座標做連結。
- (3) 空間中的路線：路線即在地板上走出各種方向線的路徑，同時以連串動作做動態的行進，這種路線也可稱為軌跡。包括直線、橫線、斜線、圓形線、弧線、曲線和 zig-zag 等做為引導學生在呈現肢體語言時可運用的資源。
- (4) 教師可在一些小紙片上寫出路線的名稱，讓學生隨意抽取，學生依所取得的指令呈現出路線。也可將學生分成兩組，一組出題，一組呈現，然後互換角色。
  - A. 可選擇大部分人熟悉的故事，讓學生依故事情節以及扮演的角色走出路線圖。
  - B. 教師設定幾種假設性的情境，如穿梭於擁擠的街道、在花中小徑的散步、在到

處都是水溝的污泥路上行走……等，鼓勵學生隨著情境的想像發揮創造力。

在空間元素的應用部分，教師也可建議學生採用一些日常用品如床單、面具、雨傘、掃把……等做為道具，可增加動作表現的趣味性和精彩度。

#### 4. 動作之律動感與節奏性：

人體動作因心跳或血液循環的加速而產生不同的速度。同樣的動作在一段時間，持續發生會產生恆定的律動，具有規律性的節奏如人體的呼吸、步伐的行進……等。日常生活中最常見的一強一弱的拍手，產生了節奏，再加上一邊拍手一邊以一重一輕的踏步配合，就有了雙重的動作產生，假如教師再給予不同的指令，便有了複雜且有趣的節奏變化的活動內容。教師可藉由簡單的動作節奏或動作快慢的概念，進一步介紹較為抽象難懂的「動作時間性」。筆者提供幾個活動可協助教師，在輕鬆愉快的情境讓學生親身體驗時間與肢體動作之關係。

- (1)教師讓學生在教室中做圓形的行進，告訴學生隨著樂器敲擊聲的快或慢做為行進的速度。教師也可作間隔式的節奏改變。
- (2)將學生分配成兩人一組，一人擔任動作執行者；一人擔任計時者，計時者要求動作執行者在三種不同時間內，如 30 秒、10 秒或 1 分鐘要完成相同的一段動作。這個活動可讓學生從旁觀者察覺到動作的時間性表現或執行者親身體會動作的與時間的關係。
- (3)教師可將不同時間性的動作指令做為肢體動作探索的題材，將這些素材寫於卡片上，由學生隨意取一張做為肢體創作的主題如
  - A. 假設你正在太空漫步（是慢而持續性的動作），但同時又一直打嗝（是快而間隔性的動作）。
  - B. 讓學生分組創作一連串的動作，包括：
    - a. 慢而有力的如舉重物的動作
    - b. 又慢又柔的如浮雲般的動作
    - c. 慢而輕的太空漫步的動作
    - d. 快而重的拍打蚊蟲的動作
    - e. 快而柔的如輕彈氣球的動作

這些動作元素的組合，都可讓學生從日常生活的動作中體會時間的進行。

### 5. 感官刺激與肢體開發

從感官的刺激和反應，觸發學生的創作動力與表現力。透過視覺、聽覺、觸覺、味覺與嗅覺，引導學生藉著刺激的反應進而抒發內在的情感。

- (1)繪畫與動作：教師將學生分成數組，每組各自選擇一幅畫，依畫作的內容而尋出他們的動作；學生也可做單一的表現。
- (2)音樂與動作：藉著音樂的旋律、聲音、速度、和弦與節奏的刺激與帶動，學生可做自發性的即興表現。
- (3)味道與動作：從聞和嚥兩方面的刺激來進行肢體動作的探索也是相當有趣，聞的方面有香味、臭味、刺鼻味；嚥的部份有酸甜苦辣鹹等多種刺激。
- (4)觸覺與動作：觸覺的範圍甚廣，人體各部位均有觸感，與各種物體的接觸所受的刺激或感覺也相當複雜，是一項可能出現細膩或粗糙、柔軟或堅硬、巨大或細微等完全相對的感受。由於觸覺具有部分取代視覺的功能，教師於進行部分活動時，不妨讓學生將眼睛矇起來，使學生能夠全心全意去感受觸覺的刺激。

教師於學生完成第一階段對肢體動作產生的認知，第二階段運用創造性舞蹈的理念進行自身肢體語彙多元潛能探索之後，可引領學生進入更深層的藝術創作領域，進而享受拓展肢體舞動範圍的喜悅以及提昇學生對藝術的感受力。

## （二）創造性肢體開發引導者應有的觀念與能力

創造性肢體開發雖然是一種獨立探索的學習，不過整個活動的引導者是靈魂人物，因此，教師有需要了解如何扮好活動引導者的角色。

### 1. 瞭解學生意識與心理的成長

引導者能夠接納各類型的學生，並為他們創造一個具安全感的活動環境，以及建立學習的規則。理解學生肢體活動的範圍與能力，分階段規劃適當的肢體活動，以進行肢體潛力的探索。同時，藉由團體的互動養成學生相互尊重的態度，並瞭解團體活動時的安全範圍。

### 2. 瞭解創造性舞蹈的主要理念

課程的目標不是「學舞」或「教舞」，而是透過舞蹈活動引導學習生藉著自發性

的動作抒發個人內心的感受、情緒或對某件事的看法，進而體會肢體活動的樂趣。

### 3. 連結舞蹈元素於日常生活的經驗中

舞蹈元素是一種抽象的概念，引導者於深入瞭解後，以活潑積極的創意將日常生活之動作經驗結合於活動中，讓學生了解肢體舞動時，動作與時間、空間的關係、動作的速度、節奏以及各種動作質地的表現，並且可運用富有聯想性或創造力的字彙，引發學生的創造能力或動作質地的聯想。

舞蹈元素的設計必須依學生的年齡、性別之能力而採用，如以日常生活的走步到跑步，來認識動作速度的改變或動作在空間中所運用的各種方向或路線，又如生活中手臂的舉、提、拿、拍、點等動作，依所使用的力量之大小，來分別動作的質地。

### 4. 具掌握並調整活動之內容與流程的能力

創造性舞蹈旨在引發學生於活動中，藉著各種媒材的引導或刺激產生自發性的舞動，雖然，活動時間的分配以及內容的多寡已有預先的規劃，然而，課程內容應視學習者之反應做適宜的調整，以達到活動之效益。

### 5. 經常肯定和鼓勵學生的個別創作，建立他們的信心，以引導他們勇於以自創的肢體動作語彙，表達個人內在的情感和思想。

整個活動進行流暢與否，引導者扮演關鍵的角色，除了上述的幾點觀念和應備能力外，引導者的肢體及言詞表達、與學生互動的態度，也都是一位成功的創造性舞蹈引導者應該建立的特質。

肢體開發、戲劇性肢體動作或創造性舞蹈的活動，都是教師應用多種媒材刺激學生拓展身體探索的層面以及想像力的啟發，所以整個課程活動的設計與執行教師就是關鍵人物。從各種探索的過程中，教師協助學生瞭解自我、建立信心以及增強表達與溝通的能力，使學生在活動進行中達到身與心的統合。學生透過第一階段對肢體動作的產生有所認知，第二階段運用戲劇性肢體動作或創造性舞蹈的理念進行肢體語彙探索的多元潛能之後，教師可更進一步引領學生進入更深層的藝術創作領域，進而享受擴展肢體舞動範圍的喜悅以及提昇學生對藝術的感受力。如果能夠順利將「藝術生活」課程與其他科目作適當的連結，將可促使藝術教育達到最大的成效。

## 第二節 多元能力開發

黃心華

何謂「多元能力開發」課程？如何執行？論及表演藝術中，學習表演所該具備的基本訓練「多元能力的開發」。以學習表演而言，教師會先進行探索、尋找和建立學生於表演歷程中所該有的專注力、感受力、想像力、表達力等方面著手。這些能力的養成當然包括：語言、肢體、情緒、思考力與創造力等，待學生本身已有相當表演的知能，將可追求舞臺表演及日常自我的良好表達能力。

為了開發學生多元能力，「初學者如何具備這樣的能力？」向來是教師第一個遇到的問題，就個人教學經驗分享，建議教師（或引導者）從「劇場遊戲出發到表演藝術的演出執行」，作為完整的訓練與授課的途徑。此種授課教學手法易於執行，教學中互動熱絡，作為表演能力開發的課程概念。

### 一、表演能力開發課程的基本課程綱要

- (一) 著手準備基礎表演課，為達教學目標，實以兩節課（100分鐘）為一單元課程之授課基準<sup>6</sup>。又針對各個多元能力開發的課程宗旨，巧妙設計教學內容，端視現場實際教學情況，並適度運用教學活動或結合其他教學技巧。
- (二) 針對表演藝術的課程設計，教師可重拾初執教鞭時所有的基本功夫——教案撰寫能力。教師透過扎實教案撰寫的能力和順暢教學的活動，讓師生享受每一堂課。故本章提及的七個課程裡（每一個課程，以兩節課100分鐘來進行），內含30個劇場教

<sup>6</sup> 倘若各校因不同排課需求，亦可折衷安排每週壹節課（50分鐘），如此教師每週必須詳加註釋教學進度，以利各單元授課的完整性。

學活動和教學內容示範；提供教師於教學上做適當的運用。

(三) 雖課程本身含多樣的教學形式和資源，學生會有不同的學習狀況和需求。身為第一線表演藝術教師為課程效益必須明確設計其教案。當然，完整教案包括：「課程名稱」、「課程內容」、「適用年級」、「節數」、「教學目標」、「教學重點」、「教學資源」、「課前準備」、「課程流程」以及「教學資料補充」或「教學評量建議」；完整的教學準備工作，是教師走進教室之前可以做好的事。

## 二、「多元能力開發」課程教學實作

### (一) 課程名稱：【觸電之旅】

1. 課程內容：(1)劇場六大規則解說與宣佈 (2)觸電遊戲和基本暖身 (3)暖聲與練習發聲。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 節課）
4. 這堂課的教學目標：基本的表演課前訓練。藉由最基本的暖身課程及劇場遊戲活動開始，教師引導學生在第一堂課起，學會自我放鬆身體和自我身心的掌控，也讓學生學習去思考、去探索肢體在各個方面的運作可能性，並試圖拓展學生創意的發想空間。課中強調肢體動作的開放，以及聲音表情的運用與表達，教師也要關鍵性地強調劇場規則的遵守，在某種程度的規範與要求之下，以複習的方式喚醒高中生對於表演藝術的認知和發現、蘊釀戲劇的趣味；此時教師便可配合教育劇場的活動，進行動態暖身課程。
5. 談及教學重點，不妨以認知、情意和技能三方面課程指標來探討。認知方面：培養學生遵守上課規則，建立劇場基本規則；學生融入學習情境後，教學將更流暢。再者情意方面：教師欲提升學生參與的意願，引領學生試著打開身體的每一個關節來動一動，觀摩他人的表現亦為最佳學習方式，不間斷鼓勵與刺激學生種種肢體創作的可能。最後就技能指標方面，表演藝術教師隨時注意團體的合作態度和現況，它會反應教師課堂教學的實施成效。
6. 這裏教師教學資源採用可以非常廣泛，舉凡輕柔、大自然的輕音樂 CD、小型打擊樂

器（鈴鼓或木魚等），甚至發聲訓練專用教唱 CD<sup>7</sup>；尤其課前需要先行確認教具和授課空間，例如可播放之光碟錄放音機、地板教室（或排練教室）等。

#### 7. 課前暖身活動：

老師先行要求全體學生圍成一個大圈圈，坐下來，在此教師也稱為引導者，引導者帶領學生哼唱簡易兒歌，教師亦可隨機取樣或指定一首歌曲。當老師訂下規則，要學生唱到歌曲第二、四和六句的最後一個字時，唱到指定的字母，由教師喊“抓”，每個同學去抓隔壁他人的手，重複演示，請學生記住自己被抓的次數，最後被抓的學生，一起站在圈內中心點，然後“用屁股寫自己的名字給全班看”。另外，在大圈圈下，教師可以讓學生坐下後把腳打開成大字形，學生彼此以腳掌碰觸，由教師的腳跟開始傳電與觸碰到旁邊同學的腳，並依序傳遞下去，讓此電流隨意遊走。這項活動可於課前進行提升學習專注力、訓練反應能力、建立班上向心力的開端。

#### 8. 就課程流程由導入活動開始，教師將「劇場六大規則」<sup>8</sup>宣佈和講解一次，再請學生一起講述一遍，加深對於劇場守則的印象。接著教師可作自我介紹，增進師生熟悉度，學生自我介紹時，可增加一個獨特動作，配合名字來表演。

接著是發展活動「鬼抓人」，教師為領導者回溯幾小時後一二三木頭人的動作急速開發和靜止的遊戲，示範如何當鬼，也指派去抓其他同學和避免被抓。教師給予清楚的指令，監視學生是否準確地控制、掌控身體的定格實況、停格姿態以及身體顫抖等動作狀態。

#### 最後是延展活動：

(1)暖身：指正規暖身和整套式暖身訓練（跟著老師指令動作去做、去暖身），教師採用童玩遊戲來加強暖身活動的熱度，如上述一二三機器人、一二三洋蛙蛙、一二三吃早餐等活動練習。

(2)暖聲：採用聲音指令的【基礎發聲練習】，配合教師數拍子和指令示範，師生發聲

<sup>7</sup> 建議使用林夏緹老師之發音練習CD版。

<sup>8</sup> 【劇場六大規則】如下：

- (1) 每次上課教師可主動給予建議和適時的回饋。
- (2) 上下課請準時，上課不遲到早退（可事先請假），請開心參與課程內容。
- (3) 每次上課需要整理教室和暖身；請穿著規定、易於活動的服裝。
- (4) 劇場和上課教室內勿飲食，請自行準備水。
- (5) 相互尊重和學習，保有他人課堂分享的秘密。
- (6) 愛惜劇場，每次上課請攜帶一本【玩劇書】。

練習實作，推薦運用林夏禔老師聲音演示技巧，含 [ 單音發聲 ] 、 [ 咬字發音 ] 、 [ 節奏變化與狗吠法 ] 、 [ 各個共鳴點：胸、頭顱等集中部位 ] 及 [ 丹田位置發聲 ] 是發音練習很好的教材。

9. 教學評量與反問：教師結束課程之前，可以讓學生填寫學習單，也可開放幾個問題給學生去思索，例如：我試著打開身體四肢和真正靜下來聽聽自己的聲音？我總是可以在跟上老師的指令？當全班圍成一圈，我可以清楚的看見老師？第一次上表演藝術課，發現上課很開心、有趣？我想以後上課要把握練習的時間。我知道表演需要訓練和潛力的開發。對劇場的規則，我會遵守並認真學習。我知道課後作業（像劇場日誌），幫助我複習和增強學習。

## （二）課程名稱：【翻滾吧！男女】

1. 課程內容：(1)一直線，翻滾吧！(2)介紹與製作 [ 我的玩劇書 ] (3)私人信物的交換 (4)小明星與大記者。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 節課）
4. 這堂課的教學目標是比較彈性，如果您的班級是男女合班的情形，演練劇場遊戲有時需要將男女分開，分為兩組、個別執行某一活動（如以下舉例的「一直線，翻滾吧！」活動）。在學期初，同學們彼此還不是很熟悉的時候，教師可隨機選擇教學的媒介，好比利用學生隨身攜帶的私人信物（可以是口袋或身體上找得到以及配帶的），以此為一種交換工具。教師此刻希望學生打破隔閡、學習接納和介紹自我給他人，這是縮短同學距離與突破陌生的好方法。

一般而言，站在舞臺上、面對大家和打開身心接受教師所引導的動態或劇場遊戲課程，高一新生仍需要很大的鼓勵，大部分是來自教師的；因為對某些學生而言，其實上臺表演與在全班同學面前表現，並不那麼簡單。

課後為了讓學生了解教師授課目標，請同學安靜下來，回溯課程中重要的啟發與收穫，將所學到的寫下來，此時「我的玩劇書」是教師評量的方式，也是學生自由撰述、複習的好時機。學生從中得到樂趣、想法甚至很寶貴的心得。「玩劇書的製作與作業」當做一次完整課程的執行；作業的心得或討論內容，給予執教者會是立即而實在的反應。

5. 此課程的教學重點，已經從認知課程中「打開身體和建立同學雙方信任感」起跑了。上一堂課透過彼此介紹、暖身初步地認識大家，這裡教師開始操作團體活動，舉例「一直線，翻滾吧！」和「私人信物的交換」裡，學生知道分享、信任與合作關係的能量。課程指標就情意方面，以獲得團體中的活絡感與歡樂氛圍即可。當「小明星與大記者」上臺的片刻，學生已能開懷地分享自我情緒和感受，也會以一種理性而條理性的陳述過程，將「大明星」的事蹟以大記者的身分，公開、大方並且清楚地介紹他人。
6. 教學資源中，教師需要準備部份美術用品，課前先行準備好，玩劇書製作所需的材料，例如：彩筆、紙張和文具等。記得務必每一次上課，都請學生攜帶玩劇書和筆；學生每節課需要做筆記，再接續的活動「小明星與大記者」課堂也用得到。
7. 課程流程：從導入活動「一直線翻滾吧！」開始，先將男女必須分開進行，各自排成一直線。同學依序、手貼著身體躺下來，一個接續著另一個躺下；教師在活動中，需一再強調學生們的手和腳，要全部向前後伸直，貼緊地板打直，也需要再度檢查，身上所配戴的飾品是否已經取下，為避免翻滾時，受阻影響活動過程與進度，亦會導致受傷。為減低傷害發生，當同學身體打直往前翻滾時，教師需給明確的指令及提醒，讓學生快速且安全地從他人身上翻滾過去；讓每位同學試著從最前端翻滾到最後，而最後抵達的同學，接著按照前述方式緊貼同學身旁得以延長此直線，直到整組練習完為止。課程進行到發展活動時，教師可以玩「私人信物的交換」課程，在中段課程稍微將‘課堂溫度’降低下來；讓兩人一組的同學原地坐下，開始彼此交換信物（同學身上物品），然後約束時間兩人分享、訪談。訪談的內容可以是：小名、愛吃的東西、最喜歡的地方、一件難忘的事（發生時間、地點、人物和感受）。
- 接著「小明星與大記者」的延展活動，則由另一位同學當上「大記者」，請在臺上分享所聽見的事，也可以讓全班坐在一個大圈圈裡，圓心有張椅子（藉用劇場遊戲：舞臺光束法）。請被介紹的「小明星」坐下來，另一位「大記者」則站他身邊介紹「小明星」。
8. 這裏教學評量手法，就「我的玩劇書」的撰寫或課堂每組演示的成果為主。讓學生學會欣賞他人的表現，從中檢視自己的能力和團體工作合作的成果。

### (三) 課程名稱：【牽手前進，跟著那條龍】

1. 課程內容：(1)一條龍逛大街遊走黑暗地帶 (2)他是我的代言人（走秀模特兒）(3)寵物選美會。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 節課）
4. 本課程教學目標重視學生身體上的控制和身體敏銳度的培養，進一步適度發展肢體與肌肉的耐力表現。在劇場遊戲中，學生親自體驗團體合作的能量，從遊戲中開放自己；在平等且相互尊重之下建立師生的默契，使雙方更加投入課程活動。
5. 教學重點：就認知指標上，教師企圖建立學生在黑暗處的信任與需求感。「他是我的代言人」活動裏學生了解分享和傾聽的重要，學習中能夠打開心胸、體會他人和自我的情感，然後使用正確的語言、表達真實的感受。由情意方面的課程指標而言，讓學生建立自我的自信心為此單元活動重要的環節。接著技能方面的學習指標，教師在「寵物選美會」活動執行下，希望學生具備邏輯組織能力、創作原動力和模擬動物的動作與聲音，當學生透過課堂展現或表演的同時，這個單元課程能提高學生表演的興趣，讓學生學著體會、感覺演員的感受。
6. 這裏包含的教學資源有：節奏器、節拍樂器、CD 及 CD 收錄放音機，此外，課前必要蒐集模特兒簡報與寵物照片。
7. 本課程流程從導入活動開始：執行「一條龍逛大街遊走黑暗地帶」，全班同學必須排成一長排隊形，由老師擔任最前端帶領者（稱為領隊），請其他同學相互把雙手和他人的手牽起來，老師再以慢步去帶領整個隊伍往前走或穿過同學牽起的雙手空間中，然後穿越那條“龍”（或嘗試請學生把眼睛閉上慢走）；甚至為使得整條龍（一長排隊形）動起來、跑起來。教師需強調雙手的緊握與不放開為原則，此時教師必須非常注意學生活動中空間的安全性，請口頭上經常提醒學生，以安全為原則。

接著進入發展活動：「他是我的代言人（走秀模特兒）」，將學生分為兩組原地坐下，此兩位學生進行相互訪談與溝通（教師可以給時間上的限制，比如：三分鐘討論），然後教師分配其中一位同學當「設計師」，另一同學當「模特兒（廠商代言人）」，並且開始各自設計和討論「他的模特兒所指定代言的產品造形和特殊動作」，然後動作從單一固定到變化幾種不同的獨特與招牌姿態，於是走秀開始。

最後到了延展活動的課程，第一教師可以給予口頭上的讚美，將「設計師和模特兒走秀活動」進階到「設計師」和「模特兒」的一天。此時「設計師」只給口頭指令，將他所生活的一天以口述表達，而他的「模特兒」，會將此學生口述的內容重要動作，用肢體的表演帶出一天模特兒的生活過程。第二「寵物選美會」，教師引導學生一人扮演主人，另一人扮演這位同學的寵物。按照之前所進行的原則，老師先開放各組進行討論，之後給予課堂指示請主人訓練寵物逛街、吃東西、尿尿、放臭屁、握手、洗澡、睡覺、說哈囉等連續動作，執行完成後帶領牠四處遊走。如果課堂上還有時間，老師可指定並挑選幾組上「比賽會場」表演，當主人帶領寵物進場時，表演方才所訓練的動作，此時主人應該給牠指令角色互換，重複進行上述的課程內容，讓每位學生都有機會扮演主人和寵物。

8. 教學評量建議：「他是我的代言人」、「寵物選美會」兩項活動，都需要學生在上課前先做作業，事先上網或書面彙集相關資料，然後讓學生於課堂上報告。另外，「生命體驗學習單」的撰寫，教師可帶入以生命教育某主題思考方式；如舉例時下社會人物為代表，將豐富一位模特兒表現的內容，協助學生建構完整人物故事，達到發現與體會他人（甚至某一寵物）的經歷。透過這樣的學習經驗，學生把細膩的故事，藉著融合情緒與動作訴說出來。

#### （四）課程名稱：【跟我走相信我】

1. 課程內容：(1)猜領袖 (2)聽音辨物 (3)盲人摸巷 (4)傳球 (5)雙人打拳。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 節課）
4. 本課程教學目標：在於培養學生情緒的敏銳度和完全的專注力，同時開發身體的反應與投射力。透過教師的引導，學生在教學活動中執行自我的邏輯判斷能力與肢體感受力。學習立即將身心所感受的能量，再度釋放投射出去給對方同學。
5. 教學重點：就認知方面，教師能讓學生學會準確的模仿動作，了解學習聽、視覺的官能學習在表演訓練中的重要。情意方面學生學到完全信任對方，建立互信的原則下構成最佳表演情境。談到技能方面：教師期待藉由這堂課在學生團體合作下，建立感官（視聽覺）學習能力，創造身體模擬的技巧和多層次的組合表現。
6. 以下論及本課教學資源和流程：本教師需要準備的教具有 CD 收錄放音機、情境音

效、隨身物品（醒目、廉價物品即可）、一條長而不透明的圍巾。另外需備有軟式掌中型玩具（數顆），以及木板排練教室。

針對教學流程在此介紹：導入活動「猜領袖」，做為課前的暖身活動。猜領袖的團體活動，必須注意活動過程中“學生的安全性”，教師應隨時注意學生身體與教學空間的安全性。猜領袖的活動從學生圍成一個大圓圈開始，邀請一位同學成為大家的領袖，另一位同學則需要請他猜出“誰”是領袖。所以活動剛開始時，教師要先指派（或自願者）一位來猜領袖的同學，請他先到教室外等候，此時教室內的學生已經選好領袖了，現在大家的任務是「掩護領袖」，教師先引導這位“領袖”做幾個動作讓全體學生跟著做，然後當老師（或主導者）適度說“換.動.作”時大家的動作要同時跟上領袖，又不忘要掩護領袖為宗旨。教師得提醒學生，不要正視領袖以免違背“掩護領袖”的目的；這時跟隨領袖做動作，注意要相同速度，轉換動作時要一致以免被猜到。當教師引導換動作的當下，請室外的同學進來教室大圓圈中，從中去猜出、找出所謂的“領袖”是何人；這個活動可輪流更換同學擔任猜領袖和領袖二者。活動發展中，整體同學學會觀察和掩護領袖，並且做到和領袖一模一樣的動作，教學中達到動作準確性和模擬動作的技巧。

接著「聽音辨物」：這個活動需要把全班分成兩組進行，第一組先選一位代表，其他同學則為該組組員，教師選一物件（明顯又安全的實體）放置在木板教室裡，活動中此物件亦不可被任意移開或改變位置。重要的是教師放置物件時，不該讓這組的代表同學看見，因為這物件是這位代表在活動進行的最後，所要找到的東西。然後，教師將此組代表的同學用大圍巾矇住眼睛，原地自轉三圈，學生將身體蹲下用雙手或身體試探並找到該物件，需發出一些干擾的聲音，以阻礙該組找到物件的速度，又當第一組的代表在找尋物件當下，這組代表必須以聽覺來辨別該物件的遠近距離（因視覺上看不見），這組組員必須以手敲擊或拍打地板，製造聲音讓這一位代表知道物件的位置。該組拍打地板聲音越大，則表示離物件很近，越小聲則是離該物件越遙遠。當每組的代表雖然無法運用視覺能力，卻借用聽覺感官和團體提示的音量，成功達到任務、找到物件得分。此一活動培養團體合作的默契，學生將視覺關起來、只用聽覺，用聲音引導每一組的代表找到關鍵物品；關鍵是創造團體和諧的聲音，成為該組團結默契的手段。

再來主題活動之一是「盲人摸巷」的教學活動，這個活動的重點是將學生的眼睛遮住，以由另一人帶領之，從中建立互信和環境記憶的能力，當然學習體會視障朋友生活中的困難

也是本課的目標。兩人角色可以輪流，一人擔任視障人士，請這位同學把眼睛閉起或用手帕將眼睛遮住，以手搭住前面帶領者的肩，得以往前行走另一人為帶領人員，他需明確告知後面的“視障朋友”所有的路況和所處環境；學生在教師所規定的空間隨走，教師亦引導兩人探索空間和指引路況的練習。在此協助下，經過三到五分鐘後經歷黑暗世界，學生對於這樣的練習感到刺激，這是一個行為感覺與記憶的訓練活動。

主題活動之二「傳球」，這是初階動作模擬的活動。教師將學生分成兩組，想像有一顆實體的球在這裡，全班正進行一場躲避球賽事，教師引導學生想像球的體積、大小、重量和顏色，學生運用想像能力去揣測此顆球運行的方向，或掉地上、或打到其中某位同學、或者是被某位學生接住。教師可下指令更換球的類型，有時是高爾夫球、有時是籃球或足球或鉛球等，讓學生的身體發揮延展和模擬運球、接球、找球等細膩動作。

接下來是進階模擬活動：「雙人打拳」。這個教學活動需要將學生分為兩人一組來進行，一個為出拳者，另一位則是被拳打倒的同學；當然這個拳頭是假的，並沒有真的打到對方同學的身上，以不碰觸到方身體為原則，“是假想的拳擊”。學生可以相互練習“發拳和被拳擊中”的樣態，此時可以激發學生去嘗試表現誇張的身體造型和面部表情。

最後延展活動：「鏡子遊戲」是師生都很熟悉的肢體訓練，它以一種 slow motion 慢動作的呈現方式進行，在此最重視動作的質感以及學生彼此的配合度。活動中教師會分配兩位學生為一組，教師先示範鏡子遊戲的活動規則，例如：兩位同學一人當鏡子做動作為主導者，另一人模仿她的動作，如同從鏡子裡反射的動作一般，仔細跟隨，並注意每次動作的質感、力道和方向。學生兩人練習時，要十分專注於主導同學的動作變化，從慢到快、高到低、轉身到翻滾、慢走到跳躍、簡單到複雜的連續動作。教師在最後階段請適時引導學生加上某種語言和台詞的練習，讓兩位學生藉著重複、相同語調的呈現，呈現如同鏡子反射的行為和錄音機裡重複播放的言語。

## （五）課程名稱：【海邊放鬆去】

1. 課程內容：(1)感覺音樂，(2)想像力的游走，(3)雲端飛翔的想像，(4)身體的延展，(5)我是按摩師——大家一起來馬殺雞。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 節課）

4. 教學目標：此課講求學生個人掌控身心與肢體的能力，從中培養安靜及安定的內在情緒，當時讓學生有時間和機會整理、聆聽內在思緒與音樂。遵守教師指示之下，透過肢體塑形來表達學生自己的感受。課程結束前以雙人按摩方式，降低學生身體在表現時或上臺時的緊張性，亦能建立他人對於自我身體的尊重，和了解他人服務的價值。
5. 教學重點就認知部分，在於學會尊重彼此的創作想法；情意方面教師以身體放鬆，促進開放動作的意念為訴求，而這堂課的技能目標僅在於身心輕鬆為主，在此不追求實際表演層面的技巧，當學生學會在激盪獨立創作的同時，自己本身的肢體和心靈達到歸零的狀態。
6. 教學資源：鋼琴心靈 CD 輕音樂或一首聽起來如大海般感覺的音樂，安全的教室空間，以及播放時下學生喜愛而節奏較慢的流行歌；另需一個小鼓。
7. 課程流程如下（以下教學活動需要在地板教室下進行）：

引導活動從「感覺音樂」開始，教師播放一首輕音樂，讓學生隨著音樂的節奏、節拍等赤腳在地板上隨性延展與動作，此時需提醒學生獨自完成，而不要觸碰到其他同學得身體，要想像是一個人在獨立的空間裡暖身。教師提醒學生隨著音樂，你的情緒是什麼，回憶身體的感受和動作，試著反覆作一次。教師適時詢問“這些聲音，你想到什麼？”然後學生可以加上一些話語，像是自言自語。接著「想像力的游走」活動是訓練學生平衡感的技巧，老師以小鼓打擊出不同節奏，請學生跟著鼓聲重輕音來作個人身體雕塑和連貫的動作。進入主題課程「雲端飛翔的想像」，這是身體和心靈結合的課程，追求身體、心理的放鬆。教師會有一套口語指令，適度的引導與提示學生身心安靜的重要，並且讓每位學生完全地躺在地板上。

教師引導學生從躺下來簡易的身體放鬆，進而延展到結合各種情境，表達當時身體的反應等，例如：大海海波的流動、被風吹起的小花朵和火紅的爐火等情境表現。  
[教師入戲]是教學活動中的法則，可以帶動學生表現強度和深度，教師課前製作幾個情境音效，亦可在當下的教學環境裡使用。又可增加主題課程，教師可以接續進行「身體的延展——南北派畫“馬”」的課程。教師將學生分為兩人一組，表現各自要讓自身的身體延展，一人當南方的馬、另一人則當北方的馬。學生分別謹守南、北兩派畫「馬」的手法，先用自己的頭部在空間劃出立體的馬的外型，教師提醒北方的馬要內斂和精簡，只能用 21 個筆畫來呈現，相反的南方的馬偏向細膩和複雜，要用 42 個筆畫來呈現。在學生練習的同時，第一先以頭部為重心下筆、去雕刻，再來引導學生

重心放在腳尖，換成用腳來畫馬的形態。過程中教師須留意某幾位學生特殊的呈現，然後鼓勵他再做一次，表演給大家看。所以整個教學活動從頭部開始各 21 劃到 42 劃，另從腳部開始 21 劃到 42 劃；分別表現南派細緻與北派瀟灑的駿馬。教學過程要注意學生個人專注力和力量變化，也要強調馬的大小、形狀以及身體創作時間，並時常要求學生身體保持從 [ 脊椎為中心 ] 的概念出發。

最後延展活動，「我是按摩師——大家一起來馬殺雞」培養學生互動與協助的默契，從中學會尊重和感謝他人的服務、付出。【按摩師——大家一起來馬殺雞】過程裡，老師將學生分為兩人一組，一人當按摩師，一個當被按摩者。引導被按摩的同學平躺，而按摩師蹲在她身體的左邊，請被按摩的同學舒服的躺著，請按摩師以手掌弧度手勢跟著老師的指示從頭部開始按摩，再到頸部、背部、屁股、大腿小腿、四肢、甩手等進行；結束後請一鞠躬向對方說謝謝你。教學活動中可以角色互換，重複彼此按摩；但一定遵守尊重他人身體為原則。一切活動在很有禮貌的態度下（如男女合班，需要男女分開以兩組方式）進行，讓每位學生以適當的力道，幫助同學，替他按摩、也感受到他人為我服務的熱忱與喜悅。

## （六）課程名稱：【他或她的聲音】

1. 課程內容：(1)報紙的世界 (2)聲音模擬 (3)電視臺主播 (4)故事接龍 (5)基本口條訓練。
2. 適用年級：高中一年級
3. 節數：100 分鐘（2 堂課）
4. 教學目標：

訓練學生用嘴巴發出不同的節奏、音高、一些語助詞，甚至一些情緒聲音的非語言表達。教師指導學生發音和揣摩各種情緒語調；更可以進階到模擬動物的聲音，帶領學生進入一個假想動物世界，讓聲音產生質感上的變化。引導學生利用各個部位的發聲方法，找到個人說話與發音的習慣，拓展學生音域、發音技巧等。重要的是培養學生字正腔圓的口語表達能力，讓學生學習從第三人稱報導單一事件開始，延展至以第一人稱的聲音表情，並涵蓋說話特色、方式的演練技巧課程。

5. 教學重點：

「報紙的世界」：訓練學生在有限的空間和時間，完成一個創意組合的演練。「聲音模擬」：試圖想像與模仿動物或樂器的聲音特色，發揮自我聲音表達和專注力的表

現。「電視臺主播」：現場反應的訓練和口語表達的配合。「故事接龍」：解釋編劇的小技巧，實作起承轉合的流程。「基本口條訓練」：咬字與發音的練習，學習口說的能力。

#### 6. 教學資源和教學流程：

「報紙的世界」：將學生分為六組，六人到七人一組，各組站立或以各種方式，試著將每個人的腳放入報紙，報紙從整頁到二分之一頁的縮小範圍，將整組學生的腳踩在版面上呈現一個定格畫面五至十秒。教師指導原則：每一組一起想辦法站立或以其他姿勢置於報紙內，每組發揮團結力量大，大家必須感覺到都盡力了。

「聲音模擬」：如同一樂隊與動物園，以導入活動【暖聲技巧運】セーヤヌメ等脣形共鳴點，搭配一到三拍的發音方式；接著來到發展活動，從教師示範開始並分二人一組，教師給予場景之設定，如動物園的動物或鳥園或森林。每組進行討論後，一人代表一種動物或樂器的聲音，由組長帶領大家發出各自的聲音，專注於指揮者指示，一起或單獨作聲音的合奏創意，完成一組【夜間動物園】的聲音傳遞。

「電視臺主播」：學生在家先作背誦的功課，背誦某一片段的電視時況報導，如：娛樂性或時事性或社會現象等二到三分鐘臺詞。在教室內由教師引導運用【舞臺聚光】劇場訓練，指派四位學生到場中的以椅上坐下，依序播報或由教師指派哪位主播報導現場，如此進行一小段跳躍及重複的口語敘述，培養學生舞臺專注力與口語清晰度。

「故事接龍」：故事的想像力世界，以組長一人開始講故事——故事的起頭，在此之後每位同學將故事接續發展，記住時間、地點、背景、人物及主題。最後，呈現完整故事的邏輯與組織能力，組長以筆記錄下故事的發展與劇情走向。下堂課即可進行故事【搬演上臺】，加上角色臺詞動作走位。課程結束前，教師提供學生【基本口條訓練】之複習：

- (1) 注意共鳴區域的應用：廣播劇建議用脣齒共鳴點發聲。
- (2) 發音技巧：國語正音演練、注意常用的破音字。
- (3) 請參考國語辭典簡編版。
- (4) 指導發聲注意事項：上聲帶為假聲帶，下聲帶為真聲帶；聲音的結構有三——母音、子音和聲調。
- (5) 多多練習「吐葡萄皮」：吃葡萄不吐葡萄皮兒，不吃葡萄倒吐葡萄皮兒。

## (七) 課程名稱：【我們的異想世界】

1. 課程內容：(1)五覺感官 (2)五句臺詞的訓練 (3)論壇劇場 (4)畫面呈現與構圖 (5)人物觀察法。
2. 教學目標和重點：於學生能夠藉由聽覺（耳）、觸覺（身）、視覺（眼）、嗅覺（鼻）、味覺（舌）等整體感官訓練，增強自我理解與創造的感覺（意），又能涵蓋口語和肢體的表達能力，呈現完整的演出片段。教師在引導課程發展時，需要學生清楚地反應自我五覺的感受、角色人物的空間存在感和表達各種不同的情緒。就情意和技能方面，教師為求學生創作故事和事件架構的完整性，教師須啟發學生對戲劇的構成能力。請從故事的意念發想、回溯到畫面圖像組合，演練角色表演的風格於是成形。教學時激發學生展現編劇的無限創意，進入訓練表演者的個人特質，養成一位專注而認真的演員。

### 3. 課程流程：

「五覺感官」——聽覺（耳）、觸覺（身）、視覺（眼）、嗅覺（鼻）、味覺（舌）等整體感官訓練。在此結合臺詞的初階個人表演練習，模擬塑造角色人物現況與生活中的片刻寫實。課程中學生自我練習五覺感受能力，擇一特色人物加以觀察，深刻了解某一角色當下的情緒和身心狀況。接著教師給予指定的「五句臺詞」練習，請注意學生的口條、重輕音的使用技巧，並且運用階梯式聲音，變化加強每一句話的調性和效果，如：

男：哈囉！

女：你好！

男：嗯！

女：你好嗎？

男：今天天氣不錯

嘗試由不同學生扮演，或者加以更改兩人對話的關係、情緒、場景和地點等。從學生意演練中，教師將會看到學生的表演潛能，亦得到不同凡響的回應與創意表現。

「論壇劇場」的活動，需要教師先行設定某事件發生的情境，將班上學生分為兩組，針對同一社會現況討論，且兩組學生必須各持不同的看法與見解，各組分別探討該[事件]所遇的問題和情境，設計出整組所面臨的處境以及對應組的反應。兩組學

生扮演著不同立場的支持者，教師主導現場成為 [ 對立討論、爭議和實況 ] 的重現場面，教師將教室空間轉化成一個特定議題的論壇現場，試圖在對話與肢體表情中，達到雙方合解或衝突的情況戲劇。

「畫面呈現與構圖」活動中教師準備一份圖文並茂的簡報或圖片，此圖片需要有人像在圖示裡（可以利用報紙裡的圖像）；各組有一任務要將圖片裡的人物和情境，重新揣摩營造另一種的情境，組裡每位同學也必須扮演圖示裡各特定人物。整組同學從故事內容之發想、角色人物設定、劇情大綱、語言到行為的組合畫面要整組合作完成。呈現時教師引導由一位同學開始畫面中的第一個固定動作，然後一個一個加進來，成為有意義且固定與相關聯的動作。當第三人加進來新的動作，接續發展到整組最後一位，形成一個有意思的趣味畫面。最後教師檢視學生精準的動作（試著做出和圖片一模一樣的質感動作），創作出一種有趣的 [ 發生和結束 ] 的過程以及定格畫面。

「人物觀察法」的課程，建議放在期末一至兩週進行。不僅教師可以進行校外教學，學生亦可外出並親自實際去執行「人物觀察法」的功課。這個觀察法已經引導學生進入進階表演課程的範圍；活動過程每位學生單獨完成某特定人物的觀察作業，這是一次很關鍵的角色模擬、研究的基本教學。當然教師訓練學生試著去想像他人的感受、想法和所經驗的生活事件，模擬與創造他人的生活背景，這是在校內可以做的教學活動。接下來須走出校外觀察不同年齡、性格和行業的人群，教師於課前製作一張 [ 人物觀察表 ]，當學生各自進行人物觀察的時候，提醒學生攜帶著 [ 人物觀察表 ]，以便紀錄當下人物的生活情形與個人資料。在此提供 [ 人物觀察表 ] 所需包含要項：（請提供表格給學生實際訪問填寫）

1. 觀察者姓名／被觀察者暱稱
2. 生理機能／狀況：性別、年齡、身高體重、頭髮眼睛體重
3. 姿勢
4. 外貌（英俊、美麗、胖瘦、清爽、愉快、骯髒等）
5. 缺陷（殘障、胎記或疾病）
6. 遺傳
7. 身體形貌
8. 聲音特質
9. 任何不尋常的特點

10. 社會背景（社會外顯能力）
11. 社會階級（低層中級高階等）
12. 職業（工作種類時數收入條件等）
13. 教育（學歷資質能力）
14. 家庭生活
15. 生活習慣
16. 婚姻狀況
17. 經濟狀況
18. 宗教或生活信仰
19. 人種國籍
20. 娛樂嗜好
21. 職業
22. 家庭背景
23. 社會地位
24. 心理內在感受（心理狀態）：兩性關係
25. 道德標準認知
26. 個人野心
27. 挫折感慾望
28. 氣質性情
29. 悲樂觀感
30. 人生態度進取心
31. 心理情結
32. 外向內向雙重個性
33. 語言技能
34. 特質（想像力、判斷力與品味鑑賞能力）
35. 智商和希望完成的事
36. 觀察者 [ 觀察實況與心得報告 ]

「人物觀察法」校外教學後，進入劇場演練，讓學生嘗試扮演該人物特性、樣態和說話方式等，最後於課堂上呈現每位同學的成果，試著完成兩到三分鐘的〔角色模仿功課〕。

本章所介紹之表演基本創作包括肢體的開發、肢體的動作與多元能力的開發。表演藝術的基本概念有賴教師的課堂執行<sup>9</sup>，尤其以趣味性與實作原則非常必要。相信學生都可以經歷一個快樂的學習過程，不但可增進他們學習內容的認知部份，更可豐富學生對各個活動的感性部份。表演藝術教學的人文價值，是在學生的實作過程中建立起來的，可以說有了表演教學讓人生的價值更豐富了。

## 參考文獻

Charters, J. and Gately, A. 1987. *Drama anytime*. Maryborough, Victoria : Primary English Teaching Association.

McCaslin, N. 1987. *Ctrative drama in the classroom*. New York : Longman.

---

<sup>9</sup> 建議使用林夏緹老師之發音練習CD版。