

## 戲劇科教案

課題：形體訓練

範疇：表演技巧

級別：初中

學生人數：14 至 17

教學目標：

- (一) 了解形體訓練對表演的重要；
- (二) 掌握靜止(freeze)及移動(move)身體的兩個概念；
- (三) 認識身體的重心(weight)；
- (四) 認識姿勢的中性(neutral)、打開(open up)和閉合(closed)

課前準備：工作紙／足夠的活動空間

教學過程：

需時 (分鐘)	教學內容	教師備註 (改善建議或其他意見等)
5	帶學生到上課地點安頓	椅子靠在一旁放，以騰出最多空間
10	<b>第一部份：講課及示範</b> 教學目的—— 了解形體訓練對表演的重要  (參考戲劇教育第一冊第五課之課文，重點包括：身體語言強於表達感情／演員之間交流的好方法／群體的形體構圖增強戲劇感染力／不同地位和年齡的人會有不同的身體語言)	*老師宜邊講邊示範，例如做出不同人物的步姿；或某些身份的人若有錯誤的身體語言，便會搞出笑話等等；甚至模仿一些校內的熟悉人物的特殊動態 *亦有用第三課「交流」工作紙中的處境，讓同學以純身體語言，即興演出小片段

需時 (分鐘)	教學內容	教師備註 (改善建議或其他意見等)
10	<p><b>第二部份：活動</b></p> <p><b>【活動一：一二三紅綠燈】</b></p> <p>教學目的——認識身體的動與靜</p> <p>教學過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.其中一名同學面向牆,大聲及清楚地說:一二三紅綠燈過馬路要小心!</li> <li>2.同時,其餘同學在房的另一端悄悄步近該同學</li> <li>3.當該同學說完之後便立即轉身,察看誰未定格</li> <li>4.未能定格的同學便要上前,被該同學勾著尾指「收監」</li> <li>5.重複 1-4 的步驟,直至有人觸到對面牆</li> <li>6.觸到牆的同學,可不救人並向起點緩緩撤回;若選擇救,則斬開勾著尾指的位置,此時所有人立即拔足撤退</li> <li>7.面向牆的同學完成了整句後,立即大聲啞停,正在撤退的人要立即定格</li> <li>8.面向牆的同學跳三步,觸摸到誰,誰便是輸</li> </ol>	<p>*這是一個本地小朋友熟悉的遊戲,大部份同學已懂得玩</p> <p>*老師也可和同學一起玩</p> <p>*老師也可是面向牆的那人</p> <p>*遊戲過程中可指出誰的定格很好,誰的定格危危乎,誰的定格有趣鬼馬</p> <p>*玩三四次後,可用解說形式,或問答形式,說出舞台劇中有何時刻會利用「動」與「靜」,如女巫施咒,武俠劇的點穴功夫,旁述者抽離劇情與觀眾對話…等等</p> <p>*安排這遊戲在第一個活動中,令氣氛輕鬆些,每人也有參與機會,可以此為一個熱身活動</p>

需時 (分鐘)	教學內容	教師備註 (改善建議或其他意見等)
5	<p><b>【活動二：原地跳】</b>            教學目的——感受自己的重心輕重            教學過程：            1.同學站到一個空間,能看到老師的            2.老師先示範原地輕輕跳八下,然後帶領同學一起跳八下            3.然後老師示範兩款跳,第一款跳是在於反地心騰空,第二款跳在於順地心墮地            4.詢問同學二者的分別            5.解釋正確的答案,並帶領同學一起原地跳(第一次向上,第二次向下)</p>	<p>*原本以為平時懶散的學生不會肯動,意外地,他們竟然肯跟著跳            *當然亦有些只是隨便彈一下,根本不算是跳,但當你解釋說,要自己去動才能感受得到重心,他們還是有興趣去跳的            *詢問同學二者分別時,大部份會答:大聲些,細聲些,曲膝,咪腳尖等等外在的觀察,這些答案都是正常的            *讚賞他們的觀察力之後,可解釋較抽象的重心上下概念,再一起試跳,以身體感受當中分別            *由老師示範行路,說明重心向上的人,給人的印象是性格明快,但重心向下的人,給人的印象是相反的</p>
10	<p><b>【活動三：互相扶持】</b>            教學目的——感受重心向後跌            教學過程：            1.各人原地站好,重心在兩腳下,先感受重心向前後左右移動的極限            2.兩人一組,約隔一隻手臂距離,面對面站好            3.二人手掌手腕互扣,重心各自同時向後移            4.待穩定後,緩緩曲膝下降,至半蹲            5.待穩定後,緩緩升起            6.重心移回自己兩腳中間,換手,重複 1-6 一次</p>	<p>*老師先找一個同學來一起示範            *提醒同學不要彎腰收腹,否則重心根本仍在雙腳之下            *兩人的身高體型必須相近            *每組之間不要站得太近            *身後不要有阻礙物,以免撞傷            *老師每組巡視之時,是相當忙碌的            *可找做得好的組別,示範給做得欠佳的組別看,同時老師可以手,指出重心在哪,及身體哪些部位不能屈曲等等            *有些同因為怕重心向後跌的感覺,便要鼓勵他們,解釋力學上的原理,使他們有信心去感受自己的身體            *這個活動有挑戰自己的味道,同學們樂於試試自己的能力,故此態度投入</p>

需時 (分鐘)	教學內容	教師備註 (改善建議或其他意見等)
5	<p><b>【活動四：誰可相依】</b>            教學目的——感受重心向側跌            教學過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.同學繼續和剛才的同學一組,並站到房的一角觀看示範</li> <li>2.老師先和一個同學示範,平排站著,相隔一尺左右,傾側重心,使二人肩並肩</li> <li>3.保持依靠,平排行到房間的對角</li> <li>4.小心保持重心跌在二人之間的地上,且不能甩掉拍檔</li> <li>5.同學每組輪流試一次</li> </ol>	<p>*經過了活動二的經驗之後,同學已初步掌握了重心的感覺,也較敢於去冒險,讓重心偏離雙腳之下</p> <p>*留意二人的雙腳不能太近,否則,他們根本沒有跌出自己重心,只是側彎著腰,假裝地行完全程</p> <p>*過程中要從旁鼓勵和讚賞,做得不好的,讓他們在其他同學完成後,再來一次</p> <p>*如有些組合,二人也不濟事,不妨找另一個做得較好的同學,去代替一下,有時甚至是和老師拍檔,給他多些信心</p> <p>*完成活動二至四之後,總結一下「重心」的感受,並可示範老人/孕婦/醉酒者/嬰兒等等不同的重心位置及移動方向,說明要模仿時,除了一味外在觀察之外,也要保持內在的重心感覺</p>
3	<p><b>【活動五：Follow Me (I)】</b>            教學目的——站立時的中性/打開/閉合            教學過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 老師示範中性的(neutral)的站立,面向正前方,雙手垂下,腰腹伸直</li> <li>2.同學跟著做中性站立</li> <li>3.老師由中性轉為打開(open up),稍為挺起胸膛,拉開肩膊;同學也跟著做</li> <li>4.老師由打開轉回中性,同學跟著做</li> <li>5.老師由中性轉為閉合(closed),胸膛下陷,縮起肩膊;同學也跟著做</li> <li>6.大家返回中性</li> <li>7.反覆在三者之間轉來轉去</li> <li>8.打開時,加上張開雙臂;閉合時,加上交叉雙臂</li> </ol>	<p>*如果有鏡的房間,可同時讓同學見到自己做得好不好,方便作出微調</p> <p>*打開和閉合的概念不難,但要更注意中性,因為少少的偏差,如微微抬了下巴,已經不是中性</p> <p>*向同學解釋,角色常有打開和閉合的身體語言,請他們講出打開和閉合時,看似是甚麼性格的人物</p>

需時 (分鐘)	教學內容	教師備註 (改善建議或其他意見等)
3          6	<p><b>【活動五：Follow Me (I)】</b> 教學目的——坐著時的中性/打開/閉合</p> <p>教學過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.各人找一張椅子坐下</li> <li>2.和【活動五】的做法類同,分別只在坐著,及開始時已加上手腳的張開和交叉</li> <li>3.中性→打開→中性→閉合→中性→……反覆練習</li> </ol> <p><b>【加上小調節】</b> 完成了活動五和六之後,找兩個同學坐出來,像木偶般由老師輪擺流出中性/打開/閉合的姿勢,再加上側身/側膊/側面/抬頭/垂頭等小調整,營造了一段小默劇,以說明如何運用這些形體去表示角色的態度</p>	<p>*找兩個一向表現較好的同學來協助</p> <p>*小默劇的內容,早已定好或臨場即興都沒問題</p> <p>*通常是一人對另一人有興趣,但那個人不接受,因而引起小趣味</p> <p>*總結:以中性/打開/閉合的身體語言來表達基本態度;再輔以面部方向和身體方向,意思就會更精細和豐富</p>
13	<p><b><u>第三部份：即興演出</u></b></p> <p>教學目的——以形體的組合來展示劇情/人物關係/感染力營造</p> <p>教學過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.改自戲劇教育第一冊第五課第 33 頁活動五</li> <li>2.同學分成兩半,一組是觀眾,一組是演員</li> <li>3.老師逐個安排演員出場及其位置,定格</li> <li>4.但有關角色的形體姿勢,則由同學自行設計</li> <li>5.演員想好一句台詞的內容及對象,然後老師安排逐個說出來,說時宜保持原來定格樣子,只可稍微移動</li> <li>6.完成後,輪到另一半演出</li> <li>7.解釋在工作紙中,以圖畫畫出銀行械劫中,各個角色的形體和位置</li> </ol>	<p>*可參考戲劇教育第一冊第五課活動五提供的情境</p> <p>*舉例——課堂曾使用的情境:</p> <p>(一)憤怒的中年人拿起刀/受刀威嚇的妻子/早已捱了一刀的外母/想阻止揮刀的兒子/哭著的嬰兒/門外的警察/八卦的鄰居</p> <p>(二)親密的一男一女/遠看的憤怒妻子/煽風點火的姊妹/狗男女身邊的小偷/小偷身後的警察</p> <p>*提醒同學應用剛才學過的重心/開合,來設計自己的定格</p> <p><i>其他意見：從過去幾課觀察所得,本班同學並不習慣挪動身軀,於是今堂棄用了第一冊中的活動,改以更基礎的自我感覺訓練,作為起步</i></p>