

教學計畫：102 學度藝術生活教師教案-生活樂器劇場

一、教師教學特色：

教師姓名	教學特色
簡俊成 莫啟慧 孫雅雯	1. 結合視覺、音樂及表演三大領域，發展完備之藝術與生活統整教學。 2. 以學習者(學生)為中心，並取材生活物件，在統整式及互動式的建構學習歷程中，讓學習者建立屬於學習者本身異質性及生活化的學習經驗及特質。 3. 藉由視覺、音像及表演，統整規劃概念與創意表現，連結藝術與生活無窮發展性。

二、課程計畫

課程主題			
對應課綱目標	一、探索各類藝術及生活的關聯。 二、增進生活中的藝術知能。 三、奠定各類藝術的應用基礎。 四、涵育藝術文化的素養。		
	對應課綱核心能力	對應課綱教材綱要	
共同 核心能力	(一) 加強對生活中各類物件及藝術型態觀察、探索及表達的能力。 (二) 培養對各類物件及藝術型態感知及鑑賞的能力。 (三) 理解各類物件及藝術型態之創作原則、組合要素及表現方法。 (四) 參與藝術活動，啟發個人藝術創作潛能。 (五) 瞭解藝術與生活、歷史及文化的關係。 (六) 認識藝術資產，豐富文化生活。	教材類別	視覺藝術、音樂應用藝術、表演藝術
		教材主題	生活樂器劇場
		課程目標	1. 能體驗藝術在生活環境及傳播媒體的運用與實踐。 2. 能製作生活物件樂器之製作過程。 3. 能建構音樂在劇場上的設計、編輯及製作，加強美感教育的養成。 4. 能開元形式及呈現，應用於表演藝術創作與整合的能力。
類別 核心能力	(一) 視覺應用藝術類 1. 瞭解視覺藝術對生活的影響及二者的關連性。 2. 體驗視覺藝術在環境及傳播媒體的運用與實踐。 3. 能製作生活物件樂器之製作過程。 (二) 音樂應用藝術類 1. 建構音樂在生活美學的運用與實踐，加強美感教育的養成。 2. 體驗音樂應用於文化生活的實際性，參與音樂展演及創作活動。 (三) 表演藝術類 1. 開發表演藝術創作與應用的能力。 2. 展現表演藝術在劇場與各種場域演出的應用。 3. 理解表演藝術於媒體、社會與文化應用。	課程說明	藉由生活中各類物件及藝術型態觀察，讓同學了解製作生活物件樂器之製作過程；並引領同學建構視覺、音樂(配樂、聲響...)，加強複合美感教育的養成，再透過成果發表，讓同學能開發多元形式及呈現，應用於表演藝術創作與整合的能力。
融入議題	環保教育、多元藝術文化教育、國際教育		
課程特色	1. 結合視覺、音像及表演三大領域，發展完備之藝術與生活統整教學。 2. 認識及瞭解生活物件樂器之製作過程。 3. 建構視覺、音樂(配樂、聲響...)在劇場上的設計與運用，讓同學開發多元形式及呈現，應用於表演藝術創作與整合的能力。呈現多元化藝術創作，珍惜並體會藝術與生活之美。		

三、教學流程

實施對象		高二	授課時數	12 節
節次分配		課程內容	教學活動重點	教學評量
1	生活物件樂器製作	引導與設計	1. 連結美術史觀脈絡的影音資料做引導，探討生活物件、現成物的各種創作表現方式與風格。 2. 培養雕塑模型製作之造型能力。 3. 體驗以層層疊疊的方式建置生活物件樂器。 4. 能以壓克力顏料生活物件樂器並善用材質語彙，強化及測試作品之個性與表現力。	1. 檔案評量 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 同儕互評
2		黏貼製作		
3		黏貼製作		
4		測試與上色		
5	聲東擊西行動音樂廳	樂器與節奏型態介紹	1. 認識節奏與演奏技巧 2. 認識演奏素材之特色 3. 欣賞經典範例 4. 能模仿範例演出 5. 編寫節奏組合 6. 小組排練 7. 以小組為單位表演呈現 8. 以小組為單位自評與他評 9. 進行回饋與討論	1. 檔案評量 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 同儕互評
6		模仿與發展		
7		呈現		
8		分享回饋		
9	生活樂器劇場	演出介紹 肢體律動	1. 認識跨界演出 2. 認識表演體系與現代舞律動技巧 3. 能模仿範例演出 4. 能發展小組節奏肢體表演 5. 小組排練 6. 以小組為單位表演呈現 7. 以小組為單位自評與他評 8. 進行回饋與討論	1. 實作評量 2. 口語評量 3. 實作評量 4. 同儕互評
10		模仿與發展		
11		呈現		
12		分享回饋		

補充資料一

生活樂器製作

藝術活動是人類生活、文化、思想的一種展現，要提昇人類生活的品質，其實真正的關鍵並不完全在物質生活方面，而有另外一方面是在精神領域方面。20 世紀以來，藝術早已脫離過去服務於階級與身分，而走向親近民眾，為全民所擁有，1965 年，德國前衛藝術家約瑟夫·波依斯（Josephs Beuys 1921-1986），已建構「擴大藝術」之概念，曾提出「**每個人都是藝術家……**」。而在 21 世紀的今天，藝術創作更是打破了不同藝術形式間的蕃籬，而朝向多元性、跨領域的創作型態，特別是與生活環境融合及與觀眾的互動參與，以期開啟更多新的可能性，更豐富的藝術樣貌。

本課程是以各式日常生活物件，引導學生針對此一形象透過彩繪、雕塑、改造等手法，共同成就多樣藝術面貌的生活樂器，並結合視覺、音樂及表演三大領域，發展完備之藝術與生活統整教學，更藉由視覺、音像及表演，統整規劃概念與創意表現，連結藝術與生活無窮發展性。

導入活動：

1. 連結美術史觀脈絡：以投影片及相關美術史觀（如現成物的觀念，認識達達主義、新具象主義）的影音資料做引導，進而讓全班自由發表意見，探討生活物件、現成物的各種創作表現方式與風格。
2. 引導創作方向：引導班級分組討論，透過影片之播放，提供學生視覺刺激，作為該組確定主題的參考。
 - （1）依據現成物件形式分類，如玩具類、民俗類、家電類。
 - （2）依據現成物件年代特色分類，如五十年代復古風、九十年代童玩風。
 - （3）依據演出風格搭配分類。
3. 說明本單元的目標、進行方式、內容、評量範圍與標準等。

發展綜合活動：

1. 教師展示改造『生活樂器』作品，並分享改造之技法、材料與心得。
2. 配合投影片介紹達達主義（DADA）、集合藝術（ASSEMBLAGE）現成物〔Ready-mades〕……等藝術創作的派別與技法之史觀脈絡。
3. 引導同學針對『生活樂器』的原型作創意發想，並以手繪、拼貼、電腦繪圖等方式完成設計圖。
4. 引導學生針對此一形象透過彩繪、雕塑、裝置、改造等手法，共同成就多樣藝術面貌的『生活樂器』作品。

教學策略：

1. 運用逆向思考的方式，啟發學生思考藝術創作與生活環境的關係並進而建立多元性、另類的藝術展呈樣貌，再規劃教學的進程內容與活動形式。
2. 用創作體驗的方法，讓學生重新體驗對生活四週的環境與民眾互動的經驗，並進行觀察與判斷。
3. 聯繫藝術創作之生活經驗，並延伸課程效益，使課程學習的內涵發酵到日常的生活之中。
4. 利用潛移默化的效應，把課程內容及活動所得與體會，化為建造全方位之藝術創作觀與人生觀的智慧。

教學媒體與資源

1. 由教師預備兩件『生活樂器』改造之示範作品。
2. 由教師預備達達主義、集合藝術及現成物之史觀脈絡，並製作成 Power Point。例如：
圖 1-1、〈泉〉作者杜象（Marcel Duchamp），他把一件日用品擺出來賦與新的標題和觀點，使現成物原來的功能去除，開發新的思想，開啟了物體藝術的新紀元。

圖 1-2 <包皮毛的杯子>作者歐本漢 (Oppenheim, Meret 1913-1985)，雖然經過質感改造過的杯子讓人感覺脫離現實，進入了另一種超現實的幻境，但是在材質的運用上，卻完全使用「現成物」來作創作，與其說這是一個超現實的杯子，不如將它視為對傳統杯子地位的懷疑和挑戰，如此也讓我們對於藝術創作的材料和領域的認識更為寬廣！

圖 1-3 <禮物>作者曼·雷 (Man Ray 1921-1963)，這是將一個熨斗的底部焊接加上許多的釘子，企圖挑戰人類對於傳統熨斗的印象，把熨斗燙平一幅的意象完全摧毀，取而代之的式一排可以將衣服穿破，甚至於撕爛的尖銳釘子。可以說是完全表現出達達主義的諷刺性格。

圖 1-4 米羅 (J. Miró) 的物體藝術幼稚、天真、即興、詩意，對造型、材質和象徵意義之敏銳，可使一些很奇怪、滑稽的東西拼湊成意想不到的寶貝。

圖 1-5 新寫實主義的一員阿爾曼 (Arman) 把同樣的東西聚集起來的累積作品，顯示出工業生產之同一化之反動，把一些原本作用上相同的物體，使之毫無目的、又很民主、有秩序的結合起來。

圖 1-6 丁格利 (Jean Tinguely) 用廢鐵及其它拾獲物，把垃圾固定在電動機械上 使物體去物質性，電動馬達會使整個搖晃震動，除了動態之外，又加上音效、鏗鏘、銀鐺聲音。

圖 1-7 克里斯多 (Christo) 作品，把物體蒙上一層神祕的面紗，把普遍平凡的東西、使熟知的東西，披上神祕的外衣，恢復未知的尊嚴，使有限的東西重歸無限。藉著遮掩物體，使人不能辨認、觸摸它，同時也使之失去原本的作用。

3. 單槍投影機、螢幕等媒體設備。
4. 根據投影片講述內容；摘要予文字化供學生們補充資料使用。(附錄一)

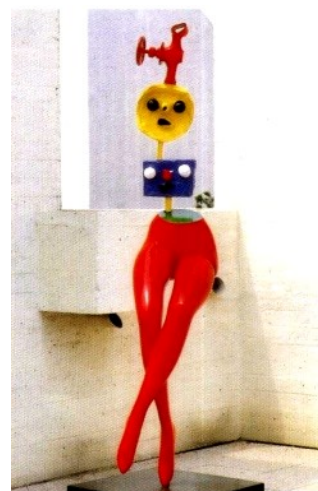
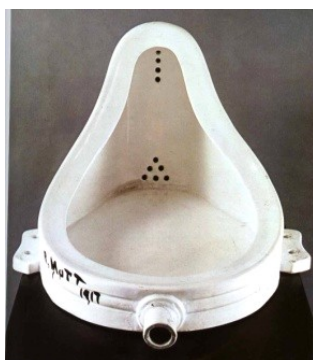


圖 1-1 <泉> 圖 1-2 <包皮毛的杯子> 圖 1-3 <禮物> 圖 1-4 <少女雕像>



圖 1-5 <長期停車場> 圖 1-6 <巴魯巴> 圖 1-7 <包裹德國議會 >

課程補充資料一/二

現成物」(Ready made) 的概念：

◎簽名的動作，將物品以「可使用」的文本內容抽離，而轉變成「藝術品」的脈絡內涵。

所有這些以即興方式完成的「變身」作品，都將一具日常用品抽離其習慣性的處境，而呈現大家所不熟悉又嶄新的概念。

◎現成物本身可能是經由藝術家挑選過的，也可能是經由藝術家參與製造的，在其不起眼的造型中，時蘊含著一種隱藏的雜音，並引伸出高層藝術的嚴謹。

◎此觀念代表作品：「酒瓶架」

◎另一層次現成物的創作：「蒙娜麗沙」與「給你們兩顆罌丸」，即在現成物上再加上個人再詮釋的藝術意涵。

■ 關於現成物的幾個思考點：

觀念考量

*造型、使用、改造

*意義、敘事、批判性、顛覆、文化、社會性、議題、文化現成物

■ 材料的使用：

現成物-木、石、金屬、塑膠……等或綜合媒材組合

「現成物」〔Ready-mades〕：

<象>作者杜象，這是一個簽上文字的小便斗，在達達主義的藝術家強調貶抑傳統價值，嘲弄一切教條，呈現出反戰爭、反傳統以及極度諷刺的藝術態度之下，所產生的作品。小便斗本身並不具備藝術或傳統美學特質，最主要的意義在於重新開啟人類思考藝術的定義以及反省美學的價值所在。

L. H. O. Q (他的屁股紅紅的) 1919，這是利用文藝復興時期的藝術大師達文西所畫的作品「蒙娜麗莎」加上達利他本身的鬍子，頗具諷刺的意味，也可以看出達利對於傳統繪畫的不肖，以及挑戰。

杜象(Marcel Duchamp)1913年的《腳踏車輪》選擇一個既存物體〔車輪〕，將之與其他日用品〔圓凳子〕結合而成之作品。1914年在百貨公司買了一個電鍍的、鐵製的晾瓶架，在裡頭寫了字，把這個在法國很通俗普遍的日用品，絲毫未改的，稱之為藝術品。

一種物體的異化：

歐本漢 (Oppenheim, Meret 1913-1985)，生於柏林，他參加過許多的超現實主義展覽，但所作出的作品甚多「現成物」的改裝，有一股強烈的諷刺和對傳統的挑戰意念，所以後人歸類到達達主義。其代表作：<包皮毛的杯子>包皮毛的杯子 1936年，雖然經過質感改造過的杯子讓人感覺脫離現實，進入了另一種超現實的幻境，但是在材質的運用上，卻完全使用「現成物」來作創作，與其說這是一個超現實的杯子，不如將它視為對傳統杯子地位的懷疑和挑戰，如此也讓我們對於藝術創作的材料和領域的認識更為寬廣！曼·雷(Man Ray)的《禮物》(Cadeau 1921-1963)，這是將一個熨斗的底部焊接加上許多的釘子，企圖挑戰人類對於傳統熨斗的印象，把熨斗燙平一幅的意象完全摧毀，取而代之的式一排可以將衣服穿破，甚至於撕爛的尖銳釘子。可以說是完全表現出達達主義的諷刺性格。《藍麵包》1958年作品，把法國人每天必需之棍形長麵包塗藍，無法再享用的藍麵包剝奪了消費可能，又使之橫架在天平稱桿上根本無法測其重量，把巴黎長麵包不自然化以及改變天平的功能。

物體詩：

有很多的超現實主義者喜歡拼裝物體，使之成為複雜詩意的物體，例如米羅(J. Miró)的物體藝術童稚、天真、即興、詩意，對造型、材質和象徵意義之敏銳，可使一些很奇怪、滑稽的東西拼湊成意想不到的寶貝。

「陷阱圖」(Tableaux-Pièges)：

新寫實主義的一員丹尼爾·史波利(Daniel Spoerri)把桌面的偶然狀態，讓它脫離原本的內容，毫不改變的將之固定成浮雕式的物體拼裝，把水平的桌面掛成垂直的畫面，並稱這種「陷阱圖」為藝術作品。一種把偶然的形態時間凍結

了，把一個生活的片刻或片斷，藉由藝術生命的延續，來表現一個小宇宙的全貌之開展。

垃圾聖龕：

也是新寫實主義的一員阿爾曼(Arman)把同樣的東西聚集起來的累積作品，顯示出工業生產之同一化之反動，把一些原本作用上相同的物體，使之毫無目的、又很民主、有秩序的結合起來，系統性的、理性的或構成性的秩序，讓重複的物體共同塑造強烈的新的整體，實用物被剝奪，但其物性被強調出來了，另一方面，偶然的、混亂的、無定形的性格表現，選擇有複雜結構的東西，如鋼琴，故意破壞之，並把打散的零件固定在板面上或壓克力玻璃裡密封起來。

記憶之箱：

杜象的「大玻璃」表達其新技術實驗《被漢子褪去衣服的新娘》1915-1923是由不同材料做成的透明圖畫箱。1938年作品《手提行李箱》(La boîte en valise)把《下樓梯的裸女》及《被漢子褪去衣服的新娘》的大玻璃作品收容在一個手提箱內。美國藝術家科尼爾(Joseph Cornell)所做聖龕式的玻璃箱的珍奇集合物，把拾得物塑在小小封閉的私人世界裡，宛如建構出一個藝術家心中的世外桃源。布朗東斯基(C. Boltanski)的裝置作品 1965-1988 以 646 個鏽鐵盒子上置一排檯燈投射燈光，表現出一種檔案室的氛圍；或是在鐵架上堆積如山的舊衣服，加上燈光之投射，有一種古老懷舊的時間歷程之凝結。1989年為了聲援天安門事件，在巴黎龐畢度中心所舉辦的展覽中，一件來自一個中國大陸在海外之藝術家的作品，懸在牆上一個類似家中安置神明的聖龕被紅光所照射的箱子，內置三隻由雞噴金所組成的三神像，身穿盔甲手執武器，似乎在嘲諷中共政權的強制與非人性化，用金雞象徵權威，用紅光強調出革命情感。

廢鐵雕塑：

畢卡索以廢鐵及一些生活物件拼裝成的女人以及 1943 年的《牛頭》作品把腳踏車坐墊和鏽掉的把手巧妙的拼在一起。瑞士人謬勒(R. Müller)1957 年《賽車者的寡婦》作品，把腳踏車的組件都用在裡頭，把手和坐墊影射畢卡索的牛頭，召喚出賽車選手所用的訓練工具，調侃地做一些功能改變，有性機器之暗示。丁格利(Jean Tinguely)用廢鐵及其它拾獲物，把垃圾固定在電動機械上使物體去物質性，電動馬達會使整個搖晃震動，除了動態之外，又加上音效、鏗鏘、銀鏘聲音。

「神秘的面紗」：

克里斯多(Chrioto)作品，把物體蒙上一層神秘的面紗，把普遍平凡的東西、使熟知的東西，披上神秘的外衣，恢復未知的尊嚴，使有限的東西重歸無限。藉著遮掩物體，使人不能辨認、觸摸它，同時也使之失去原本的作用。透過包紮、綑綁的方式，類似於一種物體的「治療」作用，它好像一個脆弱的、受傷的、必須被呵護的東西。德國波依斯(J. Beuys)1966 的作品《長尾巴的鋼琴》以油毛氈布整個裹住一架鋼琴，並在上面安置一個紅十字的符號，把一個很熟悉的物體蒙上一層帶有生命熱度暖性特質的油毛氈毯，把機械性去除，加入人道思維意念。

觀念藝術：

科史士(Joseph Kosuth)的「一和三張椅子」1965 年作品，以一張真實木製椅、同一張椅子的照片、從字典上關於椅子的文字解說同時呈現出來；同理表現《玻璃》的另一作品。關於物體的不同資訊形式，把「思考過程視覺化」，其觀念理念及構想是作品的最重要部分。觀念藝術一種關於圖像辯證的道理，我們可以看到馬格里特(Magritte)1948 年《意象的背叛》作品，一張畫有一支煙斗，圖上標有「這不是一支煙斗」的字樣引人猜疑，不免令人猜測那麼是什麼呢？一隻象鼻！一隻鞋跟！…結果是，「這是一張畫」！我們再看瓊斯(Jasper Johns)1958 年的三面美國旗幟作品，把一個本來就是平面的旗子加以模擬再現，他的旗子標示出是在畫平面本身，以圖畫模倣物體的作法，把畫變成一個平面物體，畫本身自給自足，不須靠外在的透視與模擬才能成畫，畫就是記號本身獨立自主。所以其畫的旗子是記號的記號，把抽象畫所探索的平面問題，巧妙的利用實物，也就是大家都認識的美國國旗表現出來。

達達主義 DADA

「人」 尚(漢斯)·爾普(Jean Hans Arp, 德國)、馬歇爾·杜象(Marcel Duchamp, 法國)、馬克思·恩斯特(Max Ernst, 德國)、漢娜·賀希(Hannah Hoch, 德國)、法蘭西斯·畢卡比亞(Francis Picabia, 法國)、曼·雷(Man Ray)、摩頓·謝伯格(Morton Schamberg)、科特·史維塔斯(Kurt Schwitters, 德國)

「時」 1915至1923年

「地」 紐約與西歐

「事」 達達主義之倡導者，乃是由一群才氣縱橫反諷性極為濃厚的知名國際藝術家於1916年2月在瑞士蘇黎世所創立的視覺藝術及文學等之前衛運動。

達達主義者一致的態度乃是反戰和反審美的，其背景是厭倦了第一次世界大戰的恐怖所帶來的普遍社會不安，達達主義所提出的口號就是破壞即是創造，破壞所有有關藝術之傳統的見解，以期能夠徹底地解放視覺的想像，他們隨時都準備好運用任何非常的想像力，從廢物堆中製造繪畫或者提昇那些低賤之物品，如酒瓶或小便壺，而使之成為具有藝術品般的尊嚴。

達達運動在1920年代初期傳遍整個歐洲，1924年達達的一些重要成員在布荷東(André Breton)的領導下成立超現實主義，達達便不再是一個有組織的團體，這些重要出名的達達主義藝術家終又回歸秩序底的美術史中。其中如阿爾普、恩斯特(Max Ernst)、瑞(Man Ray)，常有人認為達達是虛無、破壞性的運動，但應了解的是許多有天份的藝術家曾倡導達達，在藝術造型領域裡卻也因他們的貢獻，產生許多不同觀念、形式的衍生，否則也就不會有超現實運動的發展，此外達達主義者的精神至今也從未消失過，50年代末期和60年代所謂的新達達藝術、或集合藝術、或廢物雕塑和一些普普藝術，都可稱得上是達達傳統的延伸。

集合藝術 ASSEMBLAGE

「人」 卡爾·阿拜爾(Karel Appel, 荷蘭)、阿爾曼(Arman, 法國)、東尼·貝倫特(Tony Bedant)、華勒斯·伯曼(Wallace Berman)、喬瑟夫·波依斯(德國)、路易斯·伯吉斯(Louise Bourgeois、約翰·查伯倫(John Chamberlain)、布魯斯·康納(Bruce Conner 喬瑟夫·康乃爾 Joseph Cornell、愛德華·金霍茲 Edward Kienholz、唐納·里伯斯基(Donald Lipski)、馬里索爾(Mahsol)、路易士·那佛森(Louise Nevelson)、羅伯特·羅森伯格、理查·史坦基維茲(Richard Stankiewicz)、威斯特曼(H. C. Westermann)。

「時」 最早源起於二十世紀初，直到1950年代方奠下根基。

「地」 國際性的，但主要在美國。

「事」 當抽象藝術氾濫盛行，而把藝術愈帶進主觀、自我中心的意境，使得它與生活環境愈不發生關係時，另外有一些新達達的藝術家，反對任何形式的抽象藝術、硬邊藝術、色面繪畫，力倡藝術必須回歸到日常生活可見，可觸知的一切事物上，於是他們從1950年代起，把作為消費文明及機器文明象徵的廢物、影像等，堆積或集合起來，作為藝術作品，以表示現代文明種種性格或內涵，尤其1961年及1962年曾於美國舉辦了兩次集合藝術大展，而這兩個展覽在現代美術史上開啟了革新性的觀念，試看該籌辦人對集合藝術有如下的界說：

1. 它們是以實物湊合而成，非經描繪、塑造或雕刻而成。
 2. 它們是由以前認定不能做為藝術材料的，不經過藝術家形狀處理的工廠材料、實物、廢物、斷片等所構成的。
- 集合藝術家所使用的手法，因人而異，有的任興之所至把廢物結合，不刻意安排，有的確有組織性、構成性，另有一些人只把同一形象之物體做反覆性的安排，而造成複數的影像。路易絲·奈佛遜(Louise Nevelson)是美國集合藝術家的代表，她從待拆的廢屋裡收集家具斷片、箱子等木料，經過刻意安排在許多大小不同箱子內，塞滿各種家具斷片，漆上白、黑或金色等全一色的顏色，再把這些箱子堆積成一大牆壁之面貌，呈現了昔日祭壇畫中神秘又嚴肅的氣氛，另外張伯倫(Chamberlain John)也是有一定程度之代表性，而在法國有謝生(César)、阿爾曼(Arman)、義大利有阿納德爾(Pomodoro)集合藝術在1960—70年代成為一種全球性之藝術運動，各國均有許多集合藝術家，簡直不勝枚舉，總之集合藝術是把原來具有機能性的物體，除去其用途性，而藝術之觀點把這些廢物合成為藝術品，在此被置於新的狀態下的物體，從機能性而發展為表象性，強烈的申訴其形態固有之感情及其上面留下的人類的各種行為，同時也反映出藝術家在此消費文明下的各種心態。

課程補充資料一/三

生活樂器-樂樂棒翻模製作示範

製作材料：

南寶樹脂、紗布、宣紙、盆子、刷子、凡士林、美工刀、壓克力顏料、水彩筆、透明亮光漆……等，及其他表面裝飾材料。



製作過程

步驟 1 塗上凡士林：作為隔離，以利脫模。



塗上凡士林作為隔離，以利脫模。



以清水調和南寶樹脂至流動狀態，以利塗刷。

步驟 2 黏貼宣紙及紗布：以南寶樹脂塗佈宣紙及紗布，至少貼 3 層（貼越多層頭套越強韌），再自然陰乾或是在陽光下曝曬。



塗佈南寶樹脂



貼上宣紙



先貼上兩層宣紙再貼紗布



於紗布層尚在貼一層宣紙

步驟 3 陰乾：在自然陰乾或是在陽光下曝曬。



步驟 4 拆開造形：以美工刀切割分離，並修飾輪廓線。



完全陰乾後以美工刀切割分離



只要方便脫模 無須完全切割分離

步驟 5 黏合：加入樂器聲響的物件（如：綠豆、鐵片…等），或於內部黏貼不同的材質，增加聲響的變化，再以南寶樹酯塗佈宣紙及紗布黏合切割處，陰乾後就大功告成。



於內模黏貼鐵片增進敲擊聲響



切割處再重複步驟二，陰乾後就大功告成

步驟 6 彩繪及噴上保護漆：以壓克力顏料彩繪上色，再輔以亮片、木片…等材質做為表面質感。最後噴上透明白光漆，就圓滿完成了。



課程補充資料一/四

生活樂器-葫蘆翻模製作示範

製作材料：

南寶樹脂、紗布、宣紙、盆子、刷子、凡士林、美工刀、壓克力顏料、水彩筆、透明亮光漆……等，及其他表面裝飾材料。



製作過程

步驟 1 利用油土作為隔離：以油土作為隔離，以利分模，塗上凡士林，以利脫模。



為避免破壞原作品以油土作為分模線

塗上凡士林作為隔離，以利脫模。

步驟 2 黏貼宣紙及紗布：以南寶樹脂塗佈宣紙及紗布，至少貼 3 層（貼越多層頭套越強韌），再自然陰乾或是在陽光下曝曬。



塗佈南寶樹脂貼上宣紙

先貼上兩層宣紙再貼紗布 於紗布層尚在貼一層宣紙

步驟3 陰乾：在自然陰乾或是在陽光下曝曬。



步驟4 拆開造形：以美工刀切割分離，並修飾輪廓線。



完全陰乾後先以美工刀切割多餘的模線，再分離作品。

步驟5 黏合：加入樂器聲響的製件（如：綠豆、鐵片…等），或於內部黏貼不同的材質，增加聲響的變化，再以南寶樹脂塗佈宣紙及紗布黏合切割處，陰乾後就大功告成。



於切割處再重複步驟二，陰乾後就大功告成

步驟6 彩繪及噴上保護漆：先在宣紙上以水墨畫筆法彩繪圖樣，再同樣黏貼於作品表面，做為表面質感。最後噴上透明亮光漆，就圓滿完成了。



在宣紙上以水墨畫筆法彩繪圖樣

黏貼於作品表面，做為表面質感，就圓滿完成了

課程補充資料一/五

生活樂器翻模-骨董糕模製作示範

製作材料：

南寶樹脂、紗布、宣紙、盆子、刷子、凡士林、美工刀、壓克力顏料、水彩筆、透明亮光漆……等，及其他表面裝飾材料。



製作過程

步驟 1 利用油土作為隔離：以油土作為隔離，以利分模，塗上凡士林，以利脫模。



為避免破壞骨董作品以油土作為分模線，再塗上凡士林作為隔離，以利脫模。

步驟 2 黏貼宣紙及紗布：以南寶樹脂塗佈宣紙及紗布，至少貼 3 層（貼越多層頭套越強韌），再自然陰乾或是在陽光下曝曬。



先在 A 面貼上兩層宣紙再貼紗布，自然陰乾後，取下油土，塗上凡士林作為隔離，再貼 B 面。

步驟 3 陰乾：在自然陰乾或是在陽光下曝曬。



步驟 4 拆開造形：以美工刀切割分離，並修飾輪廓線。



完全陰乾後先以美工刀切割多餘的模線，再分離作品。

步驟 5 黏合：於作品側邊以鐵釘穿孔，再插入鐵條，加入樂器聲響的製件（如：綠豆、鐵片…等），增加聲響的變化，再以南寶樹脂塗佈宣紙及紗布黏合切割處，陰乾後就大功告成。



於作品側邊以鐵釘穿孔，再插入鐵條，增加聲響變化

再重覆黏貼即可

步驟 6 彩繪及噴上保護漆：以現成圖片黏貼於作品裝飾，再輔以壓克力顏料彩繪上色做為表面質感。最後噴上透明亮光漆，就圓滿完成了。



課程補充資料一/六

教學評量

(一) 檔案評量 (20%) 基本分 50 分

1. 能收集、彙整相關美術史觀 (如現成物的觀念, 認識達達主義、新具象主義) 的相關檔案、資料, 是否具條理性。
2. 能發表意見, 探討生活物件、現成物的各種創作表現方式與風格, 並積極參與討論。
3. 能否發表自己的看法並做簡單的評論。

	很好 <10>	不錯 <9>	加油 <6>	改進 <3>	補做 <2>
檔案項目完整	理念、邏輯、正確				
檔案邏輯清晰	理念、邏輯、正確				
積極參與討論	態度、切題、創意				
尊重他人表現	專注、傾聽、表情				
綜合評量	合作、溝通				

(二) 生活樂器實作評量 (40%) 基本分 50 分

1. 能設計並製作具創意性之生活樂器。
2. 能否與組員合作完成任務, 並積極參與討論。
3. 能否發表自己的看法並做簡單的評論。

	很好 <10>	不錯 <9>	加油 <6>	改進 <3>	補做 <2>
生活樂器設計風格	整體、創意、表現				
生活樂器製作	整體、創意、表現				
色彩與質感表現	整體、創意、表現				
合作完成任務	合作、任務、溝通				
發表並評論	發表內容、評論內容、態度				

(三) 生活樂器個別評分表 (40%) 基本分 50 分

生活樂器個別評分表						
組別：		班級：		總分：		
各位同學： 完成生活樂器作品後，將從下列向度來評量您組別的作品。						
向度	表現	優(A)	佳(B)	可(C)	加油(D)	待改進(E)
		5	4	3	2	1
1. 風格	1-1 設計理念掌握正確					
	1-2 掌握自我風格					
2. 造型	2-1 面具、頭套造型與表現					
	2-2 整體均衡富吸引力					
3. 創意	3-1 表現技法與媒材掌握得當					
	3-2 整體表現富原創性					
4. 態度	4-1 細節或背景之處理細心注意					
	4-2 作品之完整性					
5. 綜合	5-1 綜合整體表現					
總分 (基本分數 50 分)						
評論或建議：						
教師簽名：		日期： 年 月 日				

課程補充資料一/七

參考書籍

王林：《美術形態學》，1993年10月，台灣 亞太圖書出版社。

John Berger 著：戴行鉞譯：《藝術觀賞之道》，1993年3月，台灣 商務印書館出版。

侯宜人：《自然、空間、雕塑》，1994年7月，台灣 亞太圖書出版。

Robert Atkins 著 黃麗娟 譯 《藝術開講》，1996年9月，臺灣 藝術家出版社

袁藝軒：《咸窺石鏡清我心—歐洲雕塑的故事》，2002年1月，台灣 三民書局出版。

Anne Cauquelin 著：張婉真譯：《法國當代藝術》，2002年3月，台灣 麥田出版。

蕭佳佳：《遇見捉魚的男孩》，2011年5月，台灣 大和書報圖書股份有限公司出版。

Rob Thompson 著：陳建男/陳維隆譯：《產品製作工法入門》，2012年9月，龍溪國際圖書股份有限公司出版。

延伸翻模教學網路資源

面具教學

http://content.edu.tw/vocation/make_up/ks_sd/mask/menu.htm

用自己的臉來作面具

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Gf371M.LBRZjHsDBkJMjUg--/article?mid=1030>

失傳手藝---舞獅面具製作

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!9cEG2n6bAhKYXKI4GC0lpRExhw--/article?mid=10241>

舞龍舞獅製作

<http://www.hongda.tw/all.htm>

一碗飯翻模

<http://www.youtube.com/watch?v=hM31LcgDFSc>

水龍頭的翻砂鑄造過程

<http://www.youtube.com/watch?v=LP449N6Ch6Q>

CNC 安全帽

http://www.youtube.com/watch?v=o_z_uqsWS3I

補充資料二

聲東擊西行動音樂廳

課程執行步驟：

步驟 1 認識創意的音樂重奏

吉普車創意音樂

<http://www.youtube.com/watch?v=mo5H2Y1ZtgE>

辦公室裡的創意~莫札特

<http://www.youtube.com/watch?v=MPx8cP1TTso>

Blue Man Group

http://www.youtube.com/watch?v=LZQdWd_vdoM

Blue Man Group Drumbone

<http://www.youtube.com/watch?v=LpiVOLMTi4E>

鐵筒敲出酷帥勁

<http://www.youtube.com/watch?v=eLizwU0r0Lw>

老虎磨牙

<http://www.youtube.com/watch?v=wENwpsTEk7I>

STOMP ~ Newspaper

<http://www.youtube.com/watch?v=7NhFmARAgU0>

P Play 打擊樂團~桌子音樂

<http://www.youtube.com/watch?v=2yWjBhoJhbk>

環保樂器 DIY 1 & 2

<http://www.youtube.com/watch?v=UX8QWiku4rk>



<http://www.youtube.com/watch?v=UX8QWiku4rk>

以投影片及相關的影音資料做引導，進而讓全班自由發表意見，探討樂器、節奏型態、表演方式與風格等。

步驟 2 認識與創作：節奏與樂段

1. 利用身邊任何隨手可得的素材，例如：相互擊奏手掌、手臂、肚子、踏腳、拍桌…等，使其發出適當聲響。
2. 認識音符的意義與記錄(譜)方式。



3. 認識拍號的意義與記錄方式(與重音的律動感有關)。
2/4 3/4 4/4 5/4
4. 認識變化拍。
5. 認識速度的記譜意義，例如： = 60，代表一分鐘內演奏 60 拍(與秒針的速度一樣)； = 120，代表一分鐘內演奏 120 拍(比秒針的速度再快一倍)。
6. 以 3/4 拍或 4/4 拍當作拍號，創作並記錄一組(A 組)四小節的節奏。此組須包含至少三種以上的音符。
7. 以此組節奏為「再創作」的範本，改變其中一小節的拍號，使其成為一組(B

組)含有變化拍的節奏型態。

步驟3 確認表演主題

1. 引導班級分組討論，透過影片之播放，作為各組確定主題之參考。
2. 分組討論演出內容與方式。
3. 各組充分練習。

步驟4 聲東擊西行動音樂廳成果發表

綵排：以抽籤方式決定採排順序，老師作每一組的彩排記錄與修正建議

正式演出：

1. 在校原任合適當的角落或教室內進行演出
2. 各組就位。
3. 正式開始。

課程補充資料二/一




以 QUARTET KU - Eine kleine Tischmusik <http://www.youtube.com/watch?v=0H9wureDe5A>

當做經典範例，以利解說、鑑賞與模仿此類型音樂，進而發展學生的觀察力、創意力、溝通力與組織力。

音樂結構：

1. 分為「A - B - A」三樂段，或說是「呈示部、發展部、再現部」三部分。
2. 所佔的時間比例建議依序約為 2/6 - 3/6 - 1/6

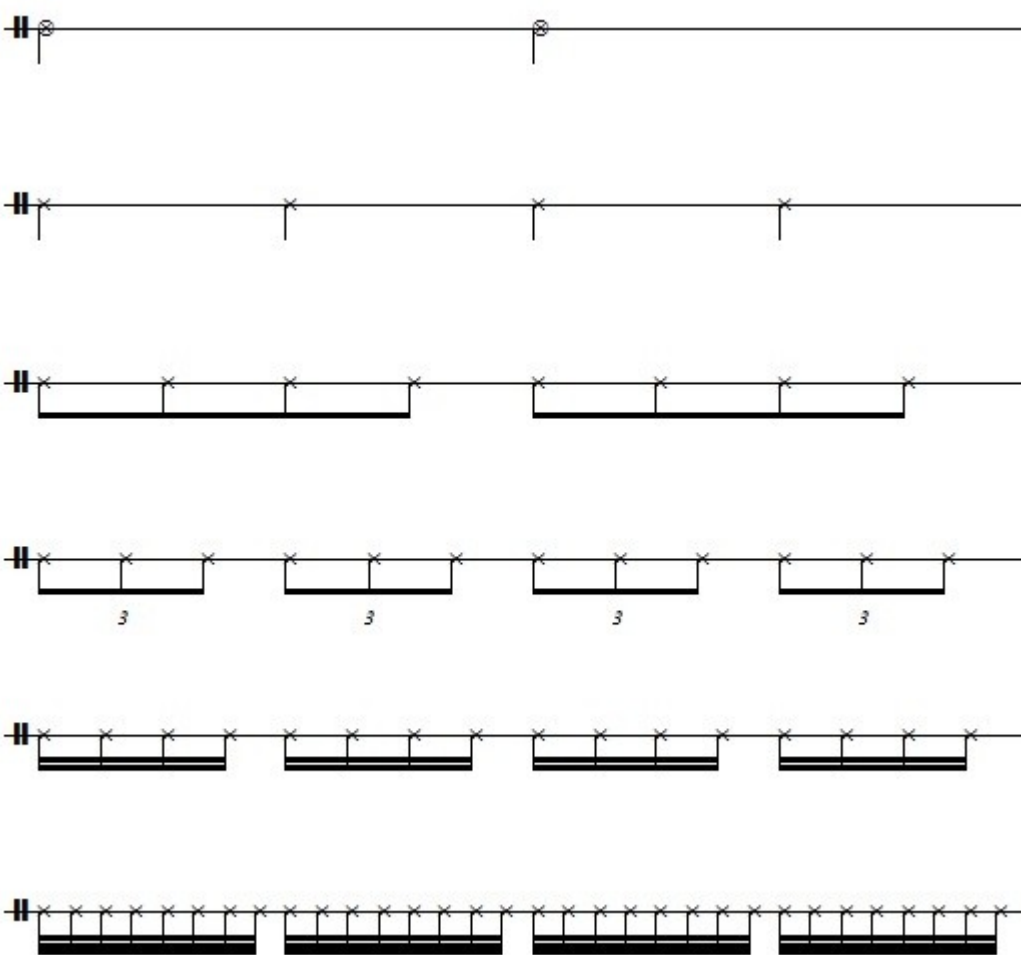
音樂內容：節奏、速度、音量、音色

1. 音樂三元素指的是「節奏、旋律、和聲」，此曲表現出「節奏」的豐富變化性。
2. 速度有豐富的變化性，例如：
 - a. 快慢交錯設計
 - b. 二分音符
 - c. 四分音符
 - d. 三連音的音符
 - e. 八分音符
 - f. 十六分音符
 - g.  = 180
 - h.  = 300
 - i.  = 380

下列六行樂譜乃是一般的節奏記錄方式與比例表：

- 第一行為二分音符
- 第二行為四分音符
- 第三行為八分音符
- 第四行為三連音的音符
- 第五行為二分音符

第六行為二分音符



3. **音量**不斷變化，產生豐富的層次感，例如：


- a. 重音
- b. 輕音
- c. 休止符
- d. 漸強
- e. 漸弱

4. 藉由擊奏不同的位置與不同材質，產生**音色**上的變化，例如：

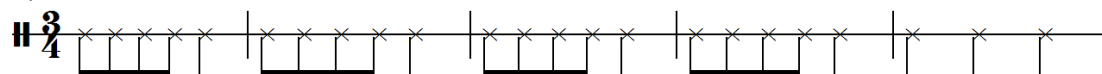
- a. 木製的桌子與鏟子
- b. 金屬製的鍋子與盤子
- c. 腳踏地板
- d. 布料餐巾
- e. 內含粒狀調味料之玻璃瓶

「呈示部」

<譜例一> 00:07-00:22

 = 300


製譜人 Mo, Chi-Hui



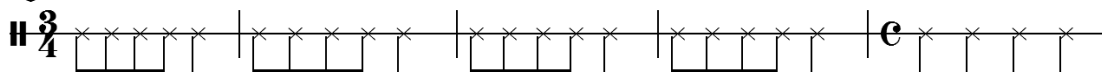
演奏方式：

1. 四人(坐)
2. 三人
3. 兩人
4. 一人
5. 四人(站)連續演奏兩次

<譜例二> 00:22-00:27

 = 300


製譜人 Mo, Chi-Hui



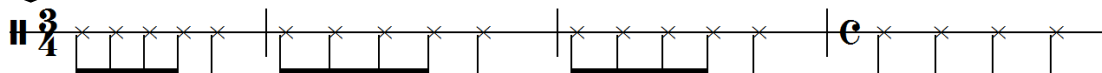
演奏方式：

1. 四人(站、跳)連續演奏兩次

<譜例三> 00:27-00:32

 = 300

製譜人 Mo, Chi-Hui



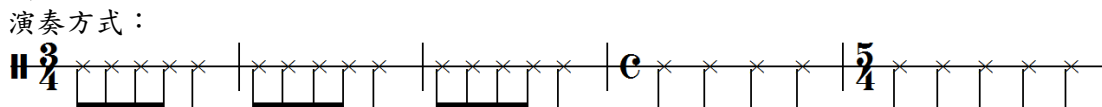
演奏方式：

1. 四人(站、跳)連續演奏兩次

<譜例四> 00:32-00:38

 = 300


製譜人 Mo, Chi-Hui



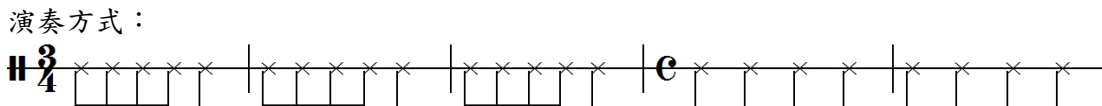
演奏方式：

1. 四人(站、跳)連續演奏兩次

<譜例五> 00:38-00:43

 = 300


製譜人 Mo, Chi-Hui



演奏方式：

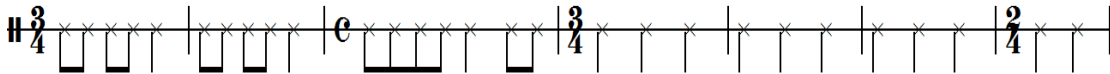
1. 四人(站、踏)連續演奏兩次

<譜例六> 00:43-00:51

 = 300

製譜人 Mo, Chi-Hui


演奏方式：



演奏方式：

四人(站、跳)連續演奏兩次

<譜例七> 00:51-00:54

 = 300

製譜人 Mo, Chi-Hui


演奏方式：



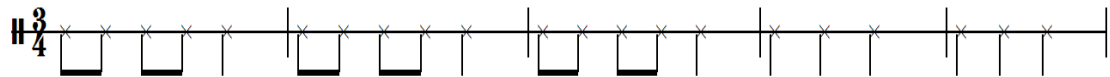
演奏方式：

四人(站)

<譜例八> 00:54-01:00

 = 300

製譜人 Mo, Chi-Hui




演奏方式：

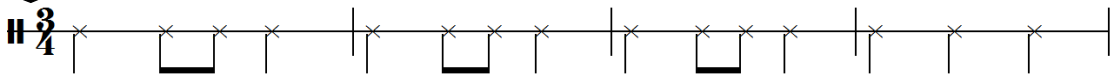
四人(站)

「發展部」

<譜例九>01:00-01:07

 = 180


製譜人 Mo, Chi-Hui



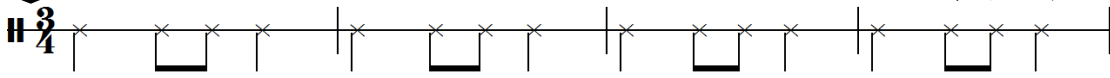
演奏方式：

四人(彎腰、站)連續演奏兩次

<譜例十>01:07-01:19

 = 180 ~ 380

製譜人 Mo, Chi-Hui




演奏方式：

四人(彎腰、站)連續演奏十六次，並且從第九次開始漸快到極高的速度

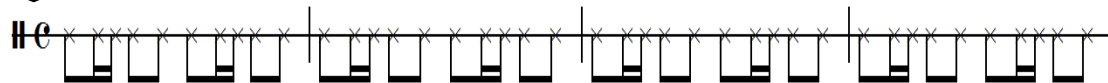
01:30~01:38 搓餐巾紙(速度由慢至快)

01:46~01:56 甩動調味包

<譜例十一>02:00-02:29

 = 140~240

製譜人 Mo, Chi-Hui




演奏方式：

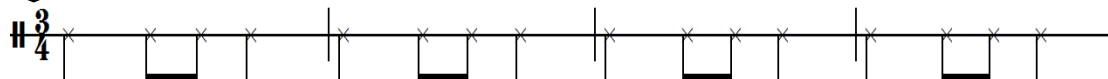
四人(坐)連續演奏四次，並且從第五次開始漸強、漸快

02:29-03:42 戲劇段落的安排(以肢體表情為主)

<譜例十二>03:42-03:54

 = 90 ~ 220


製譜人 Mo, Chi-Hui



演奏方式：

1. 四人(坐)
2. 四人(坐)速度漸快

「再現部」

轉折點：速度瞬間拉到  = 300，回到極具衝突感與吸引力，也是回到「再現部」之處，直到音樂結束。

補充資料三

生活樂器劇場

課程執行步驟：

步驟 1 認識聲音表演與劇場

劇場跨界組合

誠品聲音劇場 <http://www.youtube.com/watch?v=tzJFZUYimSk>

Blue Man Group <http://www.youtube.com/watch?v=dOLBn8GKB1A>

STOMP Live <http://www.youtube.com/watch?v=UmIeA4nRmJ8>

Mayumana 劇團 <http://www.youtube.com/watch?v=8R7kLXikxUM>

電影

噪反城市 http://www.youtube.com/watch?v=NxhWskA_0Hg

中國古典舞案例

盤鼓舞 <http://www.youtube.com/watch?v=6ZHLAgsk4Ng>

以投影片及相關的影音資料做引導，進而讓全班自由發表意見，探討表演方式與風格。

步驟 2 認識肢體節奏

1. 認識史坦尼斯拉夫斯基表演體系
2. 認識現代舞技巧
3. 案例模仿
4. 運用認識的肢體技巧以手掌、手臂、肚子等拍打以及腳踏發出聲響。
5. 搭配旋轉、跳躍等動作發展節奏
6. 從團體發出節奏發展成小組表演
7. 加入自製樂器完成節奏表演

步驟 3 確認表演主題

引導班級分組討論，透過影片之播放，作為各組確定主題之參考。

1. 討論表演元素
2. 將肢體、節奏、樂器表演加入情節故事

步驟 4 成果發表

綵排

以抽籤方式決定採排順序，老師作每一組的彩排記錄與修正建議

正式排演

- (1) 各組就位。
- (2) 工作人員就位（譜務、場地、燈光、舞台監督等）。
- (3) 各組表演者後台準備。
- (4) 正式開始。
- (5) 各組依出場序陸續演出。

課程補充資料三/一

誠品聲音劇場

2010 年開始的誠品聲音劇場，強調演出融合獨劇、說書、影象、聲音及戲劇表演。藉由多元素的跨界組合，創造創新的觀戲經驗。

Blue Man Group

藍人組成立於 1987 年，由克里斯秋波，馬特高盛和菲爾·斯坦頓。以實驗音樂，喜劇和多媒體戲劇表演和音樂會為表演特色。

演出一般以三人為一組，由兼具表演和音樂演奏的表演者穿戴禿帽和並塗上的藍色體妝出場演出，故被稱為藍人。

STOMP

STOMP 是一個打擊樂團表演，特色使用身體和生活物品來創作視覺性的表演。

盧克克雷斯韋爾和史蒂夫·麥克尼古拉斯兩人於 1991 年在英國布賴頓創建了 STOMP 樂團。在他們的表演中，表演者使用各種日常物品作為打擊樂器，也和古典音樂團體進行實驗性演出。

Mayumana 劇團

Mayumana 成立於 1996 年。劇團的名稱是源於希伯來字“技能”。在 1996-2007 年 Mayumana 已在 30 個國家和地區的超過 5000 場演出，觀賞過其演出的觀眾超過 3.5 萬人。Mayumana 的成員包括國際演員，舞蹈家，演員，體操運動員，音樂家和歌唱家。演出時使用樂器、人聲、舞蹈和戲劇以創造一種“融合視覺、律動與節奏的演出”

史坦尼斯拉夫斯基表演體系

史坦尼斯拉夫斯基認為表演技巧不是教條，而是生活。是需要以身體與心靈去體驗的一種活動，並於實踐中去避免失誤與受傷。

表演者在體驗生活並進而轉換成表演能量時，必須注意“道德與紀律”。不能進行不道德或違反紀律與法令的行為，而表演者在思考角色與表現方法時必須注意

“邏輯與一致性”。角色性格與其行為之間有必然的邏輯性。

表演者本身必須時常自我批判，用以反思呈現內容與方法。

表演者必須對每一次的演出懷抱強烈的熱情，對於每一次的演出要求必須同樣的完美標準。

現代舞技巧

現代舞技巧以開發肢體潛能為主要目標，有別於芭蕾舞或各種固定形式的舞蹈技巧，現代舞講求的是以肢體作為傳達喜、怒、哀、樂的工具，因此「惟美」並非主要的訓練目標。目前主要的各大流派崛起於二十世紀初期的美國本土，包括葛蘭姆技巧 (Graham Technique)、李蒙技巧 (Limon Technique)、韓福瑞技巧 (Humphrey Technique)、何頓技巧 (Horton Technique)、放鬆技巧 (Release Technique) 以及綜合各大流派精華，或依授課者個人心得設計而成的自由形式 (Eclectic Style or Free Form)。

葛蘭姆技巧 Graham Technique

瑪莎·葛蘭姆 (Martha Graham) 以「收縮與延展」(Contraction & Release) 為動作原理，訓練著重於收縮下腹部肌肉為動力中心，再將此動力發放以延伸動作。站立動作以重心移轉、平衡及延展為主；流動組合以走、跑、跳、轉的變化為主要的訓練訴求。

韓福瑞技巧 Humphrey Technique

杜麗絲·韓福瑞 (Doris Humphrey) 以「跌落與復原」(Fall & Recovery) 為動作原理，訓練以擺盪 (swing) 與重心轉換 (weight shift) 時所產生的動力為主，形成「起動-滯留-落下-再起」的弧形動作循環。

李蒙技巧 Limon Technique

荷西·李蒙 (Jos Limon) 為韓福瑞的嫡傳弟子，其技巧訓練原理建基於韓福瑞技巧之上，再注入李蒙個人的鑽研心得。除了保留以擺盪與重心轉換的「跌落與復原」基礎外，李蒙技巧更加強調動作的圓滑順暢，以及肢體各部位的分解動作練習。

放鬆技巧 Release Technique

發源於 60 年代的美國紐約市下城，由當時活躍於傑德森教堂 (Judson Church) 的年輕人，不斷探索與實驗肢體的潛能，經由接觸即興衍生而成的形式。肢體的活動型態與動作的動力既不過度使用，也不全然放鬆，而是任其形成一股延續不斷的精神力，使得肢體從某一動作延展至下一個或數個動作。活用運動生理學及解剖學的知識，延展技巧可以使肢體在最省力的狀況下，讓全身的骨骼、肌肉貫連合一，完成一連串的肢體動作。

自由形式 Free Form or Eclectic Style

自由形式的肢體訓練包含對於時間、空間及能量的各種探索，通常是從日常生活的基礎行動如走、跑、跳、轉、滑等延伸而成。

課程補充資料三/二

生活樂器劇場學習單

班級_____ 姓名_____ 座號_____

各位同學請一邊聽老師講解跨界表演形式的類型，一邊於下列空格中記錄下你感興趣的細節，請至少填寫兩個跨界表演演出範例

我有興趣的跨界表演形式演出是…….	我感到有趣的原因是……

各位同學請於分好小組後，於下列空格寫下小組成員姓名

教師觀察評分欄(下

列三格項度占總成績 20%)

		很好 <10>	不錯 <9>	加油 <6>	改進 <3>	補做 <2>	備註
課程 認知 部份	紀錄 內容						
	上課 態度						
	分組 互動 狀態						

肢體律動練習記錄學習單

班級_____ 姓名_____ 座號_____

各位同學將課程中體驗的肢體律動方式紀錄下來，並留下心得與感想

練習項目	活動紀錄	感想
收縮和延展		
跌落與復原		
走跑跳轉滑		

教師觀察評分欄（下列三格項度占總成績 20%）

		很好 〈10〉	不錯 〈9〉	加油 〈6〉	改進 〈3〉	補做 〈2〉	備註
課程 認知 部份	紀錄 內容						
	上課 態度						

肢體節奏設計學習單

班級_____姓名_____座號_____

請各位同學依照肢體律動的動作，設計動作並加入節奏，並記錄於下列學習單之中。

畫面編號	動作內容 (文字描寫)	動作畫面 (繪圖)	預計 秒數	備註

表格不夠用時請教師自行影印增頁

教師觀察評分欄 (下列三格項度占總成績 25%)

		很好 <10>	不錯 <9>	加油 <6>	改進 <3>	補做 <2>	備註
合作 狀態 評分	合作 態度						
	任務 完成 度						
	溝通 狀態						

排練記錄學習單

班級 _____ 姓名 _____ 座號 _____

日期	小組活動內容	遇到問題	解決方式	心得

教師觀察評分欄 (下列三格項度占總成績 40%)

		很好 〈10〉	不錯 〈9〉	加油 〈6〉	改進 〈3〉	補做 〈2〉	備註
合作狀態評分	合作態度						
	任務完成度						
	溝通狀態						

生活樂器劇場分享回饋記錄學習單

班級_____姓名_____座號_____

請於依照指示填寫觀賞心得與演出檢討

我最喜歡的作品是	我喜歡的原因是.....
我覺得可以表現更 好的作品是..	我覺得可以更好的部份是.....
我的小組可以改善 的部份是...	關於我的小組檢討有.....

教師評分欄 (下列三格項度占總成績 10%)

		很好 <10>	不錯 <9>	加油 <6>	改進 <3>	補做 <2>	備註
評 論	評 論 內 容						
	態 度						

課程補充資料三/四

參考資料

書籍資料

朱靜美(2011)。《集體即興創作：約瑟夫·柴金與開放劇場》。國立臺灣大學出版中心

林乃文(2007)。《跨界劇場·人》。秀威資訊

許瑞芳(2011)。《教習劇場與歷史的相遇》。秀威資訊

崔小萍(1994)。《表演藝術與方法》。書林

梁伯龍/李月(2002)。《戲劇表演基礎》。文化藝術

傅柏忻(2009)。《演技教程：表演心理學》。唐山

鄭榮源(2004)。《創意的肢體智慧遊戲》。師大書苑

魏淑美(2010)。《劇場手邊書 9：當代歐洲舞蹈表演：反舞蹈、非身體》。黑眼睛文化事業有限公司

Jochen Schmidt/林倩葦 譯(2013)。《碧娜·鮑許：舞蹈·劇場·新美學 (2版) Pina Bausch: Tanzen Gegen die Angst》。遠流

尤金諾·芭芭 Eugenio Barba/尼可拉·沙瓦里斯 Nicola Savarese/丁凡 譯(2012)。《劇場人類學辭典：表演者的秘藝 A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer》。書林

彼得·布魯克 Brook, Peter/陳敬旻 譯(2009)。《開放的門：對於表演與劇場的思考 The Open Door: Thoughts on Acting and Theatre》。書林

菲利普·努瓦澤特 Philippe Noisette/吳佩芬 譯(2012)。《當代舞蹈的心跳：從身體的解放到靈魂的觸動，當代舞蹈的關鍵推手、進化論與欣賞指南 [Danse Contemporaine](#)》。原點

網路資料

史坦尼斯拉夫斯基-我的生活藝術

<http://zh.scribd.com/doc/64049979/%D0%A1-%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%9C%D0%BE%D1%8F-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C-%D0%B2-%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5>

史坦尼斯拉夫斯基-演員的自我修養

http://royallib.ru/read/stanislavskiy_k/rabota_aktera_nad_soboy.html#0

Mayumana 劇團介紹

<http://mayumana.com/>

Blue Man Group 介紹

<http://www.blue-man.com/about-blue-man-group>

何謂現代舞技巧

<http://www2.jdps.tyc.edu.tw/~dance/whatdance/whatdance4.htm>