

# 十二年國教校訂必修課程示例

## 藝術生活學科中心－戲劇老師的拉邦動作練習題

臺北市立大直高級中學 張幼玫老師

### 壹、理念、意義與價值

「肢體」是舞蹈人的表演核心、戲劇人的必備功課，但在後者身上往往內化無形。戲劇人的肢體課，往往是伸展、拉筋、太極以及一些學生不知所由、不知所謂的動作拼盤，肉體上或拔筋拆骨或通體舒暢，精神上則對舞蹈人萬分拜服，然後，下課。便如王潤華的皮影戲偶，「耐心的等待／另一次的日出」一般，等待下一次的肢體課，但回到表演場，可能依然故我。

在這個課程裡，我想試試能否運用引導學生認識拉邦的動作分析，體驗拉邦的動作元素；透過劇場遊戲，將這些動作勁力表徵轉化到角色扮演中；另一方面，面對即將呈現的文本，尋找到合適的動作分析表徵解構、演繹角色。

高中學生不是專業表演者，戲劇人也未必能透過上述歷程快速提升肢體能力，但這也許是個機會，讓參與者更有意識地覺察自己的肢體動作，並藉由觀察周遭人物的動作，想像背後的百轉千折。

### 貳、課程內涵

拉邦是德國舞蹈家，他的動作分析與舞譜提供紀錄舞蹈、教學的另一種可能。他提出五個動作元素——身體、空間、時間、勁力與關係。

拉邦動作分析·勁力八項元素



在這些基礎上，戲劇圈也發展出相對應 Laban for actors 的表演訓練，或結合 Stanislavski 的訓練方式。然而，考慮藝術生活科為普通型高中必修課目，應適用於非戲劇／舞蹈科學生，本課程的教學設計將摘要並簡化介紹相關內涵。

### 參、課程設計

這個單元將簡單介紹拉邦的動作分析與勁力表徵，設計相關的肢體練習。其次，運用《蘇格蘭警探》這個桌遊的背景故事，帶領學生初步認識勁力表徵可以如何轉化到戲劇與故事中，並展現在角色上。最後運用美國劇作家 Meagan Terry (1932-) 的劇本 Comings and Goings 為題材，帶領學生運用拉邦勁力表徵扮演角色、排練小品。

(本項課程的設計說明。例如基於本項課程內涵及其不同的內容面向屬性、與學校其他課程之間的關係(知識及學習連結)，說明課程設計上可能的方法、模式與相關注意事項或原則。)

## 肆、課程實施

單元名稱	戲劇老師的拉邦動作練習題	教學年級	高中一～三年級	
		教學節數	6 節	
教學設備需求	多媒體播放設備			
學生先備能力	能隨音樂律動肢體，掌握音樂基本拍。			
設計理念	<p>「肢體」是舞蹈人的表演核心、戲劇人的必備功課，但在後者身上往往內化無形。戲劇人的肢體課，往往是伸展、拉筋、太極以及一些學生不知所由、不知所謂的動作拼盤，肉體上或拔筋拆骨或通體舒暢，精神上則對舞蹈人萬分拜服，然後，下課。便如王潤華的皮影戲偶，「耐心的等待 / 另一次的日出」一般，等待下一次的肢體課，但回到表演場，可能依然故我。</p> <p>在這個課程裡，我想試試能否運用引導學生認識拉邦的動作分析，體驗拉邦的動作元素；透過劇場遊戲，將這些動作勁力表徵轉化到角色扮演中；另一方面，面對即將呈現的文本，尋找到合適的動作分析表徵解構、演繹角色。</p> <p>高中學生不是專業表演者，戲劇人也未必能透過上述歷程快速提升肢體能力，但這也許是個機會，讓參與者更有意識地覺察自己的肢體動作，並藉由觀察周遭人物的動作，想像背後的百轉千折。</p>			
課程對應課綱	<p>表現—應用基礎—</p> <p>藝 1-V-1 能運用設計思考，加強對生活中各類藝術型態觀察、探索及表達的能力。</p> <p>藝 E-V-5</p> <p>身體、聲音、戲劇、舞蹈之即興與創作*</p>			
課程目標、核心素養、學習構面對應情形				
單元目標	核心素養	學習構面關鍵內涵	議題融入	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道拉邦動作分析元素，並在練習中使用這些元素，產生不同的動作質地。</li> <li>2. 能使用拉邦動作元素說明舞蹈動作，並詮釋這些動作可能的意義。</li> <li>3. 能知道課堂中所介紹的藝術家 / 表演工作者 / 表演團隊。</li> <li>4. 能在戲劇練習中應用動作質感扮演角色，並排練小品</li> <li>5. 編創延伸戲劇場景，並融入相關議題。</li> <li>6. 能運用所學評估同儕的戲劇創作與適切性。</li> </ol>	<p>藝 S-U-A2 運用設計與批判性思考，以藝術實踐解決問題。</p> <p>藝 S-U-B3 善用多元感官，體驗與鑑賞藝術文化與生活。</p> <p>藝 S-U-C2 透過藝術實踐，發展適切的人際互動，增進團隊合作與溝通協調的能力。</p>	<p>表現 / 應用基礎 鑑賞 / 審美感知</p>	<p>科技教育</p>
---	---	--------------------------------	-------------

**學習重點詮釋與轉化**

課綱學習表現	教學單元目標
<p>學習表現： 藝 1-V-1 能運用設計思考，加強對生活中各類藝術型態觀察、探索及表達的能力。</p> <p>學習內容： 藝 E-V-5 身體、聲音、戲劇、舞蹈之即興與創作*</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道拉邦動作分析元素，並在練習中使用這些元素，產生不同的動作質地。</li> <li>4. 能在戲劇練習中應用動作質感扮演角色，並排練小品</li> <li>5. 編創延伸戲劇場景，並融入相關議題。</li> </ol>
<p>學習表現： 藝 2-V-1 能具備對各類藝術之美感經驗及鑑賞的能力。</p> <p>學習內容：</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 能使用拉邦動作元素說明舞蹈動作，並詮釋這些動作可能的意義。</li> <li>3. 能知道課堂中所介紹的藝術家 / 表演工作者 / 表演團隊。</li> <li>6. 能運用所學評估同儕的戲劇創作與適切</li> </ol>

<p>戲劇、舞蹈、劇場之欣賞與評析*</p>	<p>切性。</p>
<p>教學活動綱要</p>	<p>評量方式</p>

## 【第一堂】

- 一. 從舞蹈影片窺探拉邦動作元素：以教學時臨近舞蹈表演／舞團／舞者／編舞家為題材，介紹其相關作品，並引導學生分享段影片動作的觀察。
- 二. 拉邦動作元素分析介紹：
  - 一. 時間——基本拍、重拍、速度練習，並找一個夥伴行程雙人小組，輪流檢視彼此能否在不同速度的音樂流動中掌握基本拍與重拍。
  - 二. 部位——運用身體不同部位畫八。
  - 三. 空間——面向不同方向、在不同水平高度畫八，並打破單一平面，畫出各種動作大小與軌跡。
- 三. 拉邦動作練習
  - 一. 畫數字「8」與「1」，練習上述三個動作元素。
  - 二. 設定兩個定格動作A與B，探索動作A與動作B之間的動作軌跡。
- 四. 拉邦動作質地認識與練習
  - 一. 勁力質地：放鬆／緊繃、慢／快、連續／突與斷、直接／非直接
  - 二. 動作質地練習——運用鬆緊帶擴張動作，感受動作緊繃與放鬆；在鬆緊帶輔助下用再次嘗試畫八，組合各種動作質地，為下週的八種動作表徵做準備。
  - 三. 勁力組合與動作表徵認識與練習

## 【第二堂】

- 一、基本練習

流動、走與停、不同身體水平高度的定格動作，並搭配相關音樂。運用鬆緊帶開展動作，並感受緊繃與放鬆；促使身體畫八有更多變化與組合。
- 二. 拉邦動作元素練習
  - 一. 複習：兩人一組分A B，輪流假裝開槍射擊與射飛鏢。前者是快、突與直接；後者則是慢、連續與非直接。
  - 二. 關係：A B可以跟著基本拍，跟隨、模仿、補洞，嘗試不同的互動關係。
- 三. 解說拉邦動作勁力八個表徵。
- 四. 從拉邦到「蘇格蘭警探」：
  - 一. 介紹桌遊故事，以故事為題材，讓A B分別扮演警探與竊盜，以跟蹤盯哨、警覺回頭、追逐與正面對決對比拉邦動作元素。特別是「軌跡」一項。
  - 二. 以警探和盜賊為起點，分析他們可能的角色勁力表徵
  - 三. 請學生聊聊自己，找尋最像自己的角色勁力表徵。
  - 四. 嘗試為警探與盜賊設定不同的角色勁力表徵。

<p><b>【第三～四堂】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發放 Meagan Terry ( 1932- ) 的劇本 Comings and Goings 的中文版本《一來一往》( 摘自張幼玫譯《少年愛演戲》，遠流 )。</li> <li>2. 兩人一組，排練劇本，設定相關人事時地物。</li> <li>3. 設定角色，重點放在運用勁力表徵呈現角色特質。</li> <li>4. 以這個劇本為核心，往前、往後探尋可能的戲劇脈絡，並結合當前的社會議題，進行相關研究。</li> <li>5. 呈現與賞析。</li> </ol>	
--	--

## 伍、案例-課程名稱

### 一、課程簡介

大直高中國中部是全國最早實施國中部表演藝術課程的學校之一，至今仍維持每年夏天學年展演的傳統，並在暑假辦理社區兒童藝文營隊。高中部的藝術生活也豐富多元，前幾年以馬賽克為素材，運用校園空白牆面進行公共藝術，讓學生不只參與課程，更參與形塑校園風貌。

大直高中對非考科也甚為重視，從國中亮點到高中領先計畫，藝術與藝能課程素來不落人後，也發展了校本課程評量規準。本課程符應校本課程規劃，希望引領學生內在開拓視野、敏銳觀察生活，外在從容自若，掌握自身行止樣貌。

### 二、課程設計與實施說明：

(一) 設計理念、本課程在學校課程地圖的位置：大直高中完全中學，本課程前半部位在國中課程地圖部分，位於「生活達人」子項目；高中部分，則置於「生活素養」區塊，並進一步深化戲劇部分，引導學生編創作品中的其他場景，結合十二年國教相關議題。

(二) 課程設計與實施：大直高中目前將藝術生活安排在高三，每週一次、每次五十分鐘。本課程希望能運用六週操作，即——

拉邦動作介紹與體驗：一週

拉邦動作賞析與轉化：一週

角色探索與文本排練：一週

排練呈現與賞析：一週