

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱：戲曲基本功教材編撰計畫

貳、實施課程、授課教師姓名

實施課程：戲曲基本功動作訓練

教師姓名：劉嘉玉

參、前言

戲曲的基本功，為戲曲藝術表演之基礎。一個具基本功訓練的身體，在控制力與動作精準度上均須嚴格規範要求。本課程因應所面對的受眾並非自幼習藝的戲曲從業人員，而是沒有身體訓練基礎的素人，無論是剛由一般高中畢業的高中生、或是業餘愛好者，因為身體在幼年時並未經過開發訓練而已進入成人階段，因此在教學的過程中，勢必與培養戲曲專業從業人員的學習訓練有所差異，訓練的方法與方向也會略為不同。除了運用傳統的戲曲表演素材作為教學內容，更須培養學生對自我身體意識的覺察力及在學習過程

保持興趣與成就感。二者共軌並行，以培育具中國戲曲身體能力的全方位戲劇表演人才。

#### 肆、計畫特色及具體內容

##### 一、計畫特色：

因應戲曲基本功表演的身體訓練大多以口傳心授為主，戲曲領域雖然有相關類似教材，但大多以科班訓練的受眾為對象，坊間較少面向給予不曾接受戲曲身體訓練的素人（包括一般高中畢業生及社會大眾）為對象的教材。藉由本教材的編撰，鎖定適合本系學生的需求，提升學生的學習效能，同時也及於喜愛戲曲表演的一般社會大眾，為戲劇表演人才及戲曲觀眾、愛好者提供一個可以學習參考的平台。

受過中國戲曲身體訓練的人才走出校園，將與坊間一般僅受西方戲劇表演的人才呈現極為不同的身體質地，其於表演的面向將更為廣闊。若走出臺灣面向國際，更有不同於世界各類表演人才的特殊技能與我國民族特色。相信課程教材的編撰，對於學生的學習會有極大的效益。

##### 二、具體內容：教材具體內容分以下三大單元。

###### （一）戲曲身體之基本訓練

###### 1. 戲曲文化的身體：

這些概念在基本功訓練中，建立於「武功」與「水袖」兩個單元的訓練後有更進一步對於身體的要求。從戲曲身體訓練帶入東方的美學概念：東方的身體美學是圓形的追求，太極圖的回旋反覆、陰陽相互對立又依存的二元思維，圓融、圓滿、圓順，在舞台構圖上要圓，走位要圓，身體要求也是圓，例如跑「圓場」，手腕旋轉的「雲手小五花」，擴展到舞台調度常有兩人圓型「推磨」中國八卦圖陰陽兩極概念、三個人跑「三叉花」的圓場，三個人舞台上雖各人跑各人S型圓場而形成三個S型相互融合組合成的三朵圓型花瓣。中國戲曲舞台最忌諱直來直往，此與西方美學藝術風格迥然不同。

## 2. 戲曲身體的基礎要求：

「隔行如隔山」，根據不同的行當，的確戲曲演員在身體細節會有不同要求。但在基礎訓練之初，在於中國戲曲舞台嚴格分行當為生.旦.淨.丑，在於這四個行當中，無論何種行當都嚴格分野且達到的必要身體條件的要求。戲曲人物角色行當身體的基本姿態，「生」有生的帥氣，「旦」有旦的婀娜，「淨」有淨的粗曠，「丑」有丑的滑稽。身體的基本形態的要求首先包括：重心的要求腳為根：身體穩不穩全在腳掌與腳跟重心轉換及腳趾的使用。腿的用法：腿何時需繃直，何時須放鬆保持彈性。腰為軸：立腰

與收腹、鬆肩、頸部與頭部、臂膀、手腕、手指的運用法則；站立時的基本姿態要求子午相；基本行走姿態有：台步、跑圓場；最後是眼神的運用：眼神鬆弛與張力的變化運用。在舞台上走位「欲左先右、欲上先下」及「亮相」時的雕像美，舞動時的流動感，如何融會貫通提供欣賞戲曲美感的來源。

### 3. 傳統戲曲訓練方式實際操作與調整：

傳統戲曲的基本訓練方式，在每一個十歲進劇校的孩子都要從拿頂（倒立）、下腰、翻筋斗、壓腿、踢腿、耗山膀、起雲手…練起，這些都是進入中國戲曲最基本的幼功。傳統戲曲訓練非常注重「耗」，光是學會動作卻沒有經過「耗」是不成立的。所謂「耗」即是維持一個基本動作一段時間，以鍛鍊肌肉的強度、耐力與記憶，當這些基本動作內化為身體的記憶時，任何身體動作才都可以達到東方身體的美感要求。實際操作時，比如「拿頂」（倒立）維持十分鐘，以練出手臂足以支撐整個身體重量的力量；「下腰」不只是柔軟度的訓練，還有腰力的控制，戲曲的身體以腰為軸，任何武功身段離不開腰力的控制。「壓腿」除了把筋拉開，使腿可以踢得又直又高，還關係著台步須勾腳面、壓腳步。「山膀」的訓練，在耗的過程累積手臂力量，如若「山膀」沒耗夠，兩膀無力，自然痠痛下垂，最明顯的問題就是「夾膀子」，

不僅身體美感上不對稱，在舞臺上穿著戲服後會撐不起呈現鬆垮無力的形象。紮實的腰腿功是奠定「四功」唱、念、做、打中的做、打二功，實踐「五法」手、眼、身、法、步的基礎。

近期進入本系就讀的學生，大多數是一般熱愛戲劇表演者，具有肢體正規訓練基礎者佔少數，他們各有不同背景，例如：熱愛街舞、國標舞、現代舞等。學生在入學前因學習背景不同，對於課程內容學習的難易度認知也頗為不同，接受度和表現力就更加不同了。「基本功」腰腿柔軟的開發，是非常重要的，大多同學在沒有身體訓練的概念下走進術科教室，從第一堂課的「拉筋」，如何一點一點的把雙腿筋漸漸拉成一直線，如何從一個未開發過的身體或是一個跳街舞的身體進行訓練改革規範轉換成一個輔合表演中國文化藝術的身體和氣質，老師在教導他們練習時需格外小心，須觀察了解學生個人的體能狀態和想法，也時時調整自己，學生有專業基礎的侷限，切勿強迫定要達到專業百分百程度，導致學生心生恐懼。因材施教，循序漸進，引導學生在興趣中去克服心理障礙，透過堅持和努力一點一點看到自己的改變時，一個自我提醒的積極力量升起，成就感油然而生。一步一步往藝術之門邁進。

## (二) 盤子功

### 1. 內容說明

#### (1) 教學目標：

第一學期以「盤子功」為主題，以梅蘭芳的經典劇目《麻姑獻壽》選段為教材。此選段是王母娘娘壽辰，麻姑仙子帶著自釀靈芝壽酒獻予王母，歡宴歌舞所演唱的選段。本段為「西皮二六」唱腔，旋律細膩婉轉，情感和情緒飽滿，梅派名劇有許多載歌載舞的選段均使用「西皮二六」。「西皮二六」唱腔旋律與身段動作必須嚴絲合縫的精準融合。學生首先要學會唱腔，才能進行唱腔與身段的組合。這套「盤子功」本身就是一個完整的作品，為一高度融合的綜合呈現。學生通過這樣訓練，鞏固更紮實的基本功，同時學習到文學、聲音的開發、唱腔旋律的學習，也能達到載歌載舞同步進行訓練。

#### (2) 教材選段：梅蘭芳《麻姑獻壽》選段【西皮二六】

梅蘭芳原劇於本段手持托盤出場「亮相」。唱段為【西皮二六】板式。詳述此選段共有十句唱腔，身段須搭配唱詞與唱腔旋律進行，在此詳細分解搭配動作細節相片說明。內容包含：基本托盤手式、轉盤手式、緩手亮相、8字正轉盤式、8字反轉盤式、站風亮相、左

右鷓子翻身、小五花、圓場、左右手交替翻盤式、單手翻盤式、臥魚亮相式。

(3) 曲詞說明：

【西皮二六】瑤池領了聖母訓，回身取過酒一樽，進前忙把仙姑敬，金壺玉液仔細斟，飲一杯來增福命，飲一杯來延壽齡，願祝仙師萬年慶，願祝仙子壽比那南極天星，霎時瓊漿都傾盡，願年年如此日不老長生。

2. 基本動作及組合動作分解說明

(1) 基本動作：

- a. 步法：旦角台步、左右腳踏步站、旦角踏步蹲。
- b. 手法：托盤式、轉盤式。
- c. 腿法：吸腿。
- d. 盤子技巧：托盤正、反8字旋轉下腰式。
- e. 亮相：臥魚式、站風式、緩手式。

(2) 組合動作分解說明：所有動作皆有詳細的文字說明搭配相片。詳如附件表格。

## 伍、實施成效及影響（量化及質化）

本學期基本功共計27人修習並參與實施本教材。期末呈現考試合格率高達90%，較去年上升10%。有2人達90分，13人達80分。可知本教材可提供學生課後據以練習之範本，並可以補足術科課程課堂人數眾多，無法針對個人反覆精細教學的不足之處，使本系學生獲得更多學習的資源及動力，頗具成效。教師在教學上的思考、學生在學習上的諸多不明之處，也獲得相當程度的補強。教師在面對不同資質的學生、不同的教學環境，亦因教材的研發而使課堂進度相對穩定，課堂教學品質整體有所提升。

## 陸、結論

本系以演出領導教學的教學模式已行之有年，亦累積了相當的課程及教學經驗，每一年教師在教學上均會因材施教微調改進，期更符合本系學生的需求。其中術科教學更有賴教師手把手親力親為，口傳心授，學生在學習過程中，也會利用錄影進行課後加強的提示性輔助工具。而本系近年更進一步要求教師進行教材的研發出版，將課堂上的教學化為文字、影像、影音，讓每一位學生無論在課堂上是否來得及完整學習，課後仍有可依循的範本得以複習。本次教材的編寫即為教學上的一大進展，不僅學生在參與的過程中受益良多，其後的學弟妹亦可傳承使用，可謂助益甚鉅。



柒、執行計畫活動照片



圖一：



圖二：



圖三：








圖四：

## 捌、附件

### 單元一：盤子——基本動作及組合動作分解說明

<p><b>盤子基本手勢 1</b> 基礎在於蘭花指 用大拇指 食指 小指三足鼎立拖住盤子</p>		
<p><b>盤子基本手勢 2</b> 五指張開 在走技巧的時候 需要左右手轉換交替 整個手掌與五指都要使用到</p>		
<p><b>左右手交替翻轉盤子（側面）</b> 1 左手持盤：左手持盤 右手反手心（小指朝內）準備接盤</p>		
<p><b>左右手交替翻轉盤子（側面）</b> 2 瞬間向上翻轉</p>		
<p><b>左右手交替翻轉盤子（側面）</b> 3 瞬間向上翻轉一圈回原位（此動作需反覆練習）</p>		

<p><b>單手翻轉盤子（側面）</b> 1 右手持盤預備在胸前</p>	
<p><b>單手翻轉盤子（側面）</b> 2 瞬間將盤子翻轉至頭頂，眼睛看著盤子 （眼隨手是護著道具）</p>	
<p><b>單手翻轉盤子（正面）</b> 3 再將盤子回到原位（此動作需反覆練習）</p>	
<p><b>旦行基本站姿：左、右腳「踏步」</b> 立腰、膝蓋併攏，前腳微微外八字，重心在前腳，後腳虛只需拇指踏地。</p>	
<p>預備姿勢。身段須配合唱詞及唱腔節奏同時進行</p>	
<p><b>【西皮二六】</b> 右手托盤 左手在胸前 右踏步預備</p>	

<p>瑤池…領了…聖母…訓……</p> <p>唱腔1：瑤池…</p> <p>左手在胸前隨著唱腔向左邊移動</p> <p>領了…</p> <p>左手回到胸前</p>	
<p>聖母</p> <p>雙手合攏 吸腿</p>	
<p>訓……。</p> <p>踏步後恭敬的蹲下 微低頭</p>	
<p>回身…取過…酒一……罇</p> <p>唱腔2：回身…</p> <p>預備走技巧 左腳為重心 右腳點地 右手持盤於胸前 左手為保持身體平衡</p>	
<p>取過…</p> <p>右手向外翻掌 向右上步左腳在前準備向 右轉身</p>	

酒  
右手向外翻掌



一  
右手向外翻掌 右手轉一個8字隨即帶動  
身體向右轉一圈








樽。  
整個轉盤8字隨既轉身在此完成



進前…忙把…仙姑敬  
唱腔3：進前…  
右手持盤下沉 左手「托天掌」重心在左腳  
右腳前點地



<p><b>忙把…</b>          右手上升 左手平衡 左腳為重心 右腳「崩腳面」抬起 膝蓋併攏</p>	
<p><b>仙姑敬。</b>          向左上步蹲下 右手托盤由下往上 左手護肘</p>	
<p><b>金…壺…玉…液…仔…細…</b>  <b>唱腔 4：金…</b>          預備走技巧 1 雙手打開 向左後踏步</p>	
<p><b>壺…</b>          2 連續動作在唱腔中完成一個向左的慢速分解的「鷄子翻身」          右手至胸前 左手叉腰</p>	
<p><b>玉…</b>          3 右手向外移</p>	

**液...**  
 4 慢動作至下腰 右手「翻掌」朝上  
 5 翻身回原位

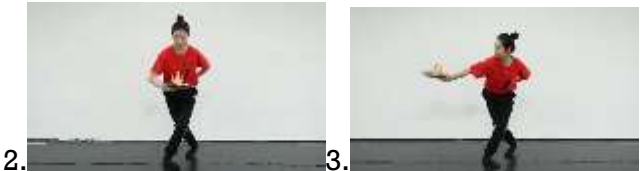


**仔...**  
 預備走第二個慢速分解「鷄子翻身」  
 1 雙手打開 向左後踏步



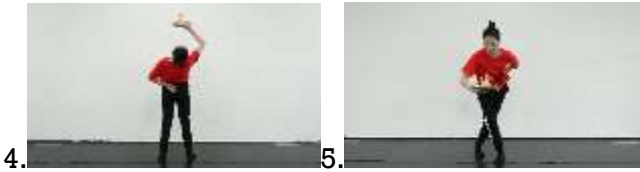
1.

**細...**  
 預備走第二個慢速分解「鷄子翻身」  
 2 右手至胸前 左手叉腰 3 右手向外移 4  
 慢速下腰 右手「翻掌」朝上 5 回原位



2.

3.



4.

5.

**斟。**  
 站起 右踏步 雙緩手一個「亮相」





唱腔 5：飲一杯來增福命。  
 盤子由右手慢慢換到左手，  
 慢慢走到舞台中間 呈右踏步



飲…一…杯…來…延…壽…齡  
 唱腔 6：飲…  
 預備走技巧向右慢速分解「鷓子翻身」  
 1 雙手打開 向右踏步



一…  
 2 左手至胸前 右手叉腰



杯…  
 3 左手向外移



來…  
 4 慢速下腰 左手翻掌朝上 5 回原位



延…

1 雙手打開 向右踏步 2 左手至胸前 右手叉腰



1.



2.

壽…

3 左手向外移 4 慢速轉至下腰 左手翻掌朝上 5 回原位 預備向右轉左腳重心 右腳前點地左手托盤 向右上步右轉身 6 預備向右上步左手盤換到右手 7 向右轉一圈



3.



4.



5.



6.



7.

齡。

向右上步蹲下 右手托盤高舉 左手緩一圈 指向托盤 左側腰微塌



(第七句) 願祝仙師萬年慶

身段：慢慢站起緩緩隨著唱腔節奏向左邊走一圈「圓場」



願祝…仙子…壽比那.. 南極…天星…

(第八句) 願祝…

身段：此時在唱腔進行中向左一圈「圓場」已回到正面



仙子…

身段：盤子由右手換到左手



壽比那..

右腳向踏步 左手向外翻掌一個8字隨既帶動身體向左轉一圈1 2



南極…

1 慢速轉至下腰 左手托盤朝天



2 回原位



天星…。

向左上步帶動左轉一圈蹲下 左手持盤翻腕 右手緩一圈指托盤 側腰向右塌腰



霎時瓊漿都傾盡

(第九句) 霎時

1 「翻腕」指尖本來朝自己

2 緩緩指尖轉朝外



瓊漿都傾盡。

身段：轉完腕子隨既帶動慢慢站起向右轉一圈



願年年如此日不老長…生  
 (第十句) 願年年如此日  
 身段：慢慢向右走至舞台中間  
 右手心朝上向外展開



不老長…  
 左右手交替翻盤



生。  
 右單手翻盤



<p>隨著鑼鼓點【四季頭】亮相 預備亮相 重心在右腳 左腳前點地 左手托盤 眼睛看左 預備左轉</p>	
<p>左轉「臥魚」左手高舉托盤 右手緩一圈指盤 結束「亮相」</p>	

備註：

1. 本報告書大綱得視需要自行增列項目。
2. 成果報告書須另以光碟儲存，並附加執行計畫活動照片電子檔。