



# 目次

## Contents

02 ~ 03 | 無聲的表演藝術

默劇是什麼？

默劇相關類型

04 | 實作教學教案

05 ~ 14 | 教學活動流程

第一節 無聲勝有聲

第二節 用身體說話

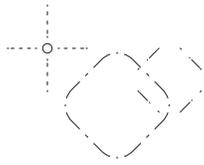
第三節 透明的世界

第四節、第五節 情緒肢體來流轉

第六節 臉的意象

15 ~ 16 | 學習單

17 | 評量表



# 無聲的表演藝術

你有想過不靠語言

就讓別人知道你想表達的心裡話嗎？

## 默劇是什麼？

**默**劇可以簡單地被視作為通常不使用語言的表演藝術，其表達形式是一些經過純化和具有象徵意義的動作，而身體語言就是其最大特色。

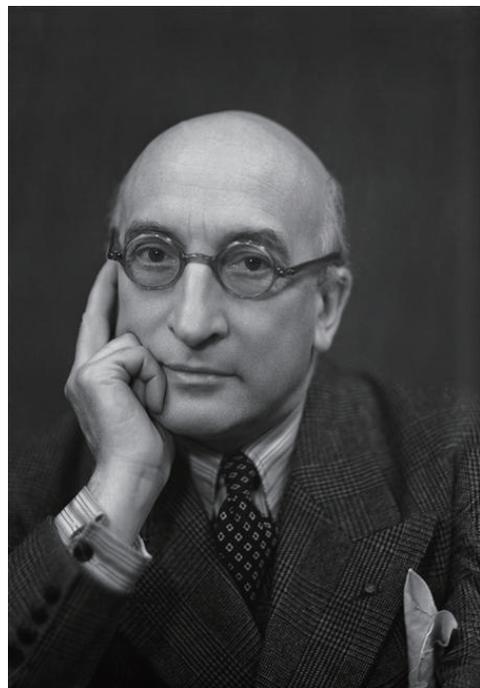
現代默劇之父：艾田德庫（Etienne Decroux）定義默劇為「靜默的藝術（the Art of Silence）」，默劇是介於舞蹈與戲劇之間的一種表演藝術。演出者基本不用文字語言，只以自己身體的形體動作，表現出不同的情緒、情節與故事。在很多現代默劇表演中，演出者甚至不用任何道具，只以動作讓觀眾感受幻想中的無形道具。有些默劇藝術家為了使觀眾注意力集中在其身體而非面部表情，會戴上素白的面具演出。而通常現代默劇又可分為「抽象性默劇」與「故事性默劇」。

### 抽象性默劇

1. 以題材及意念為中心，表現該題材及意念的觀念、立場及態度。
2. 沒有中心人物，人物具象徵意義。
3. 故事及身體動作技巧具象徵性。
4. 令觀眾產生相應的感情、思考、觀念及想像。

### 故事性默劇

1. 以佈局為中心，有細緻的故事描述。故事通常是滑稽有趣的。
2. 有中心人物。
3. 故事含有矛盾元素。
4. 身體動作技巧，著重於製造清晰、精細而有真實感的幻象效果。
5. 著重有趣的視覺效果。



艾田德庫（Etienne Decroux）撇除了傳統啞劇（pantomime）表情的變化，回歸身體，從身體運動的線條及力度使用的邏輯中提煉出肢體默劇的系統。

## 默劇相關類型

**法**國的戲劇大師賈克·樂寇（Jacques Lecoq）根據他的經驗，創造出以下幾種來訓練學生。

### 白臉啞劇

這個詞來自於啞劇全盛時期的角色「皮耶侯」。這個技巧主要著重於手部動作的應用以及如何用身體的姿勢來幫助它，當然，手勢動作的語言句法和說話是不同的，啞劇需要的是極限化的手勢動作，一種超越日常生活、而與說話語言不同之節奏感的手部情緒。

### 具象默劇

具象默劇運用身體來表現物件、建築、家具擺設等元素，而不再是取代文字。有兩種可能的工作方式：一種是演員利用他的身體來演出一扇門，其他演員可以將他開啟或關上；另一種則是演員在空間中真實的描繪出一個房子：有屋頂、牆壁、窗戶、門等，讓房子在觀眾面前成立，而且角色還可以從這個房子進去與出來。

### 圖像默劇

它是一種與電影極為類似的語言，藉由身體動作來呈現圖像內部之動力狀態。它不再只著重表現文字或是物件，而是如何以集體的方式表達圖像。舉例：一個角色拿著一根蠟燭，就著燭光走到地下室。演員們可以同時表現出火苗、煙霧、牆上的影子、樓梯的臺階等。所有的圖像都可以藉由無聲狀態中演員的動作被暗示出來。

### 意象默劇

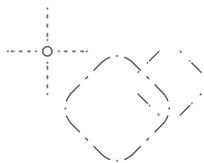
它是角色之內在戲劇狀態的某種「超級特寫」，代表的是一種迅如閃電的手勢動作，從另一種邏輯來意象化角色在某個時刻的內在狀態。

### 說書人——默劇者

應用以上不同的形式語言來口述故事。它代表的是將說書技巧與以上各種形式語言以交替（或融合）的方式來敘述一個故事。這個形式可以一人獨自完成：同一個演員既是說書人又是默劇者；也可以多人合力，多個默劇者與一個說書人合作。



皮耶侯 (Pierrot)，源自 16 世紀義大利一齣即興喜劇中善良正直的角色，後來 18 世紀的法國畫家華鐸 (Antoine Watteau) 以畫筆捕捉成安靜而憂傷的小丑。

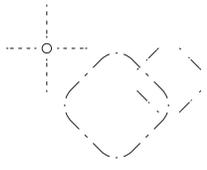


# 實作教學教案

跟著教案流程

一同進入探索默劇與肢體關係的初體驗！

年級／單元名稱	一下或二上／默劇小天地，看見心內話	
節數	4～6節	
雙項細目表	學習表現	表 1-IV-1 能運用特定元素、形式、技巧與肢體語彙表現想法，發展多元能力，並在劇場中呈現。
	學習內容	表 E-IV-1 聲音、身體、情感、時間、空間、勁力、即興、動作等戲劇或舞蹈元素。
	核心素養	藝 -J-B3 善用多元感官，探索理解藝術與生活的關聯，以展現美感意識。
	學習目標	1. 瞭解默劇概念 2. 認識默劇的基礎表演方法 3. 體驗默劇表演
	議題融入	性 J1 去除性別刻板與偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	學習內容	表現 E-II-1 人聲、動作與空間元素和表現形式。 實踐 3-II-5 能透過藝術表現形式，認識與探索群己關係與互動。
教學資源	1. 寬敞的教室，空間以能輕鬆舒展肢體為原則。 2. 默劇相關照片、影片。 3. 留意觀察日常生活中的動作表現。	
關鍵字	默劇、模仿、固定點、動作分解、無實物	



# 教學活動流程

## 第一節 無聲勝有聲

**同**學有沒有和朋友玩過比手畫腳的遊戲？  
請回想生活中有哪些場合不適合大聲說話，我們會自然而然的想利用肢體動作溝通？

### 一 觀察與模仿

請同學觀察老師的動作，猜猜看是什麼意思？並依據答案想想還有沒有其他動作方式。

示範舉例：「安靜、拜託拜託、時間緊急、睡覺」

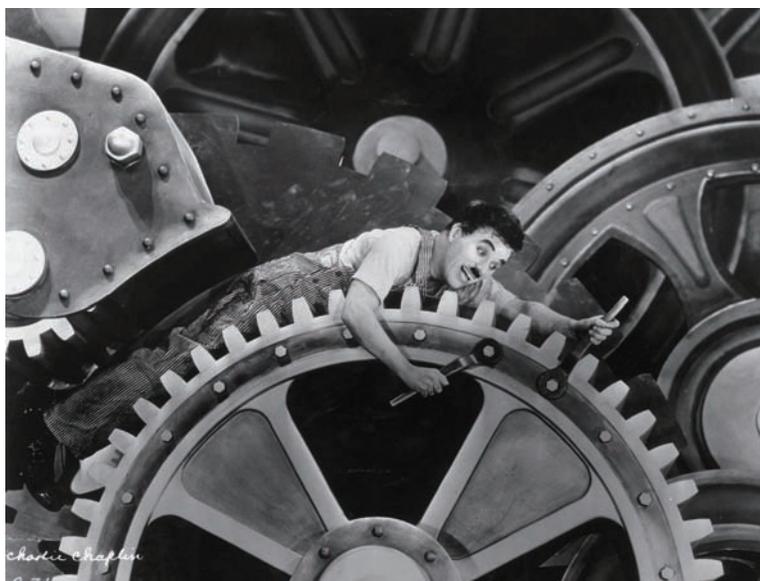


## 二 默劇的藝術

默劇原意來自「模仿」一詞，歷經戲劇史千百年的發展，最後被定義為「靜默的藝術」。默劇著重情境的完整與主題性傳達，表演者以高度敘事性、流暢的肢體表現，將富有詩意的肢體替代了口述表達，藉以傳遞情緒、詮釋情節和故事；在展現肢體的過程中，仍保有能偶爾運用聲音或音效增添氛圍的彈性。



## 三 默劇相關名家



**查**理·卓別林（Charlie Chaplin）在無聲電影時期是富有才能和影響最大的人物之一。卓別林最出色的角色是一位外貌看似流浪漢，行為卻充滿紳士氣度，穿著一件窄小的禮服、特大的褲子和鞋、戴著一頂圓頂硬禮帽、手持一根拐杖、留著一撇小鬍子的形象。

《摩登時代》是一部 1936 年的無聲喜劇電影，由卓別林執導和編劇，他化身為機械化工廠中的小員工，透過默劇呈現肢體表情傳遞出大時代小人物的卑微與辛酸，也是卓別林最著名的經典作品。



《摩登時代》（Modern Times）

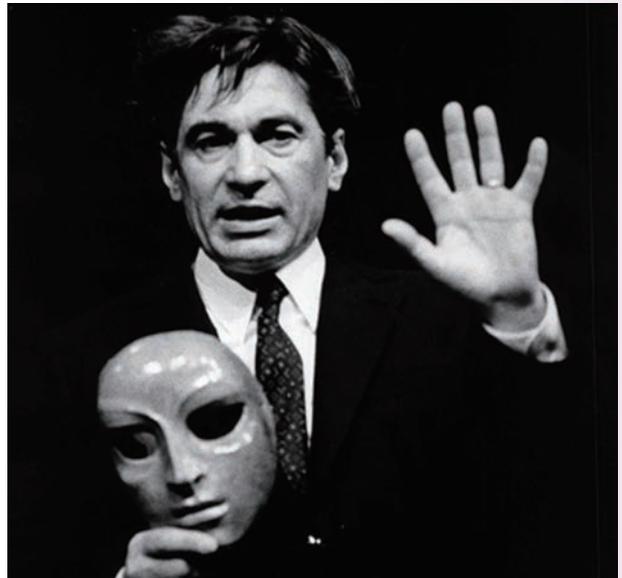


**馬**歇·馬叟（Marcel Marceau）於1947年創作“畢普先生”（Bip）而聞名全世界。畢普是個白臉小丑，總是穿著水手裝與喇叭褲且面容憔悴，頭帶別花的絲質大禮帽，象徵著人生脆弱一面的模樣，也展現馬叟的另一個面向。馬叟其自成一格的默劇演出，被公認為無人能出其右。

2020年電影《無聲救援》改編自法國默劇大師「馬歇馬叟」的真實經歷。二次世界大戰爆發後，猶太血統的馬叟和家人逃往法國中部，經歷一連串磨難與友人被殺害後，馬叟決定鋌而走險幫助因為納粹大屠殺的孤兒逃離一切迫害……。



《無聲救援》



**賈**克·樂寇（Jacques Lecoq）可說是20世紀影響最深遠的戲劇教育家，他發現了動作的幾何學的思想與理論應用，並建立賈克樂寇國際戲劇學校，獨創“樂寇方法”，為當代戲劇開展出新的風景。賈克·樂寇的默劇體系運用科學的方式觀察分析，從自然萬物的動態開始，進而理解人類的內在情感如何與動作相對應，其中「中性面具」是為重要訓練演員身體的工具。戴上面具，代表的是消除掉所有演員個人的習慣與浮誇式演出，讓演員達到最純粹的中性、和諧、平靜、無衝突的狀態。



中性面具 | 沙丁龐客玩什麼？ Ep. 4

#### 四 啓動肢體覺知

請模仿老師示範的表情、姿勢與動作，並傳給下一位同學，排在最後面一位的同學，要猜出符合形象特徵的人物，最後由全組同學分享觀察到哪些特徵。

示範舉例：「過馬路的老人」、「迷路哭泣的小小孩」、「內急排隊上廁所的人」。

體驗後請試著分享你所觀察到各個角色的形象特色有哪些？

內急排隊上廁所的人



過馬路的老人



迷路哭泣的小小孩



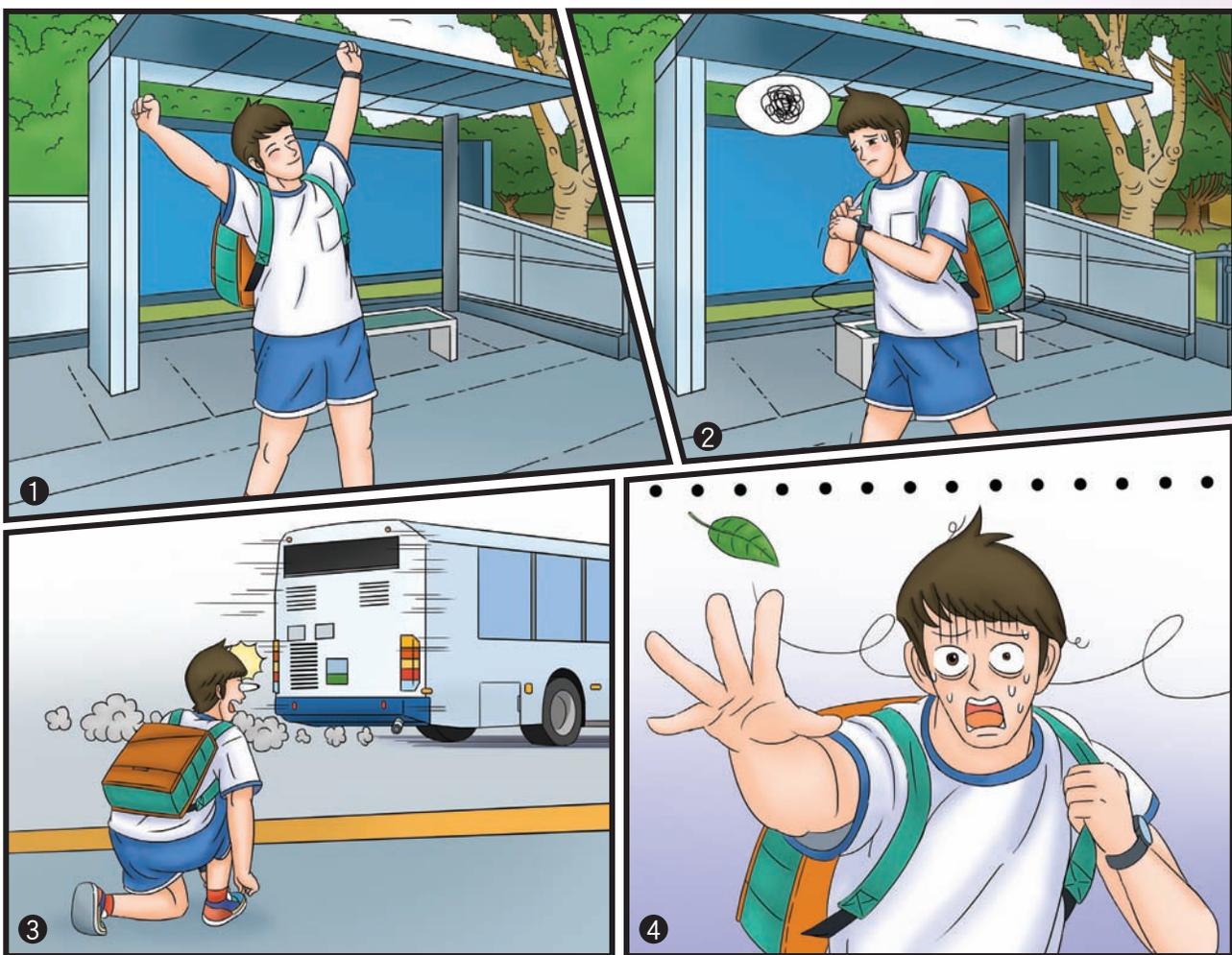
## 第二節 用身體說話

同學們平常會使用通訊軟體的表情貼圖嗎？哪些貼圖的表情或動作會讓你覺得比文字更生動、迅速的表達出情緒呢？接下來，讓我們透過喜、怒、哀三種情緒的轉換，搭配適合的肢體動作表現角色心境。

### 一 情緒的肢體表現

透過喜、怒、哀三種情緒的轉換，搭配適合的肢體表現心境。

### 二 情境設定



❶ 小明提早來到公車站，自認不會錯過搭車時間而沾沾自喜。

❖ 動作表現：面帶笑容、悠哉環顧四周、伸展筋骨

❷ 時間到了但公車遲遲不來，小明開始不耐煩、焦慮。

❖ 動作表現：反覆看手錶、原地來回踱步、著急的東張西望

❸ 小明低頭發現鞋帶鬆了，於是蹲在地上綁鞋帶，這個時候公車快速的從眼前開走。

❖ 動作表現：低頭看鞋帶、蹲下綁鞋帶、聽到車聲抬頭看

❹ 小明錯愕的站起來，不敢置信的愣在原地懊悔。

❖ 動作表現：舉起手張大嘴卻結巴、睜目結舌的看著公車離去的方向



固定點練習參考影片：  
默劇動作與肢體表演 | 沙丁龐客玩什麼？

### 第三節 透明的世界

**默**劇表演時常藉由放大日常動作產生戲劇性，而這些基礎動作的技巧練習，可以從「固定點」、「動作分解」、「無實物動作練習」、「身體轉介」以及「動作的相反」…等項目著手。

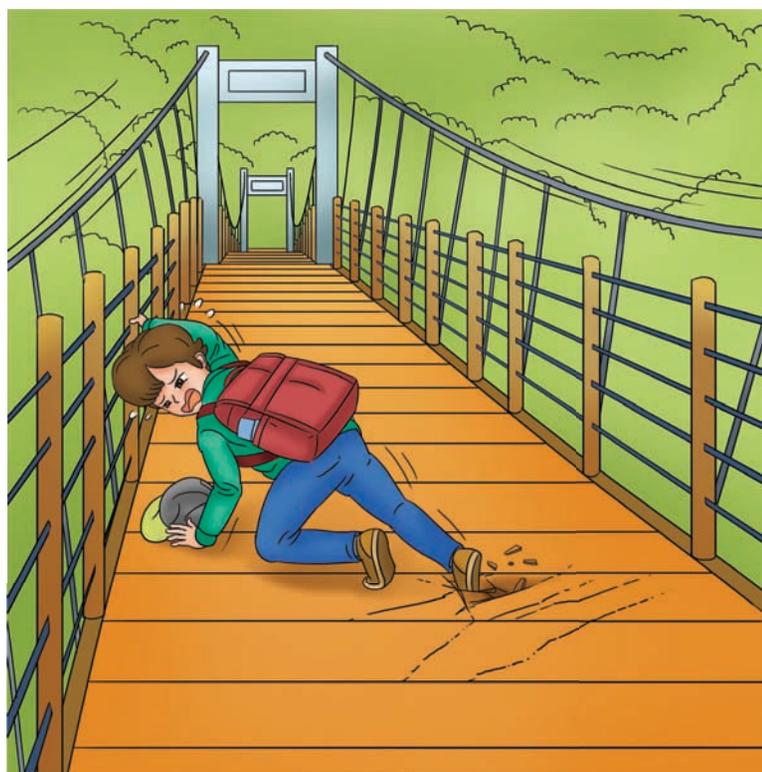
#### 一 固定點

固定住身體的某一個部位，利用這個固定點當做核心，展現姿勢重心、移動時施力點和平常不同之處。

練習方式：兩人一組輪流抓住對方的腳，體會固定點不能動的感覺，並仔細感受重心位移、施力方向的變化；最後試著不需要同學的輔助仍能表現出相同的動作力度。



一隻腳踏進木頭地板的破洞，並且卡住拔不出來，必須靠雙手來輔助



一隻腳踏進木頭地板的破洞，並且卡住拔不出來。於是抓住旁邊的欄杆，背對地板的洞，努力想往前爬

## 二 動作分解

你能放慢速度感受每一個動作的拆解，和關節的活動嗎？下面一起利用「喝汽水」這樣生活化的行為，將一個流暢的動作拆解成數個片段，每變換一個關節的運作就給予一個順序編號，觀察身體在每個環節的變化差異，直到每個環節準確連接。

### 【分解動作——喝汽水】

① 一手拿飲料罐，一手開拉環



② 單手舉起瓶子湊到嘴巴旁邊



③ 仰起頭閉上眼睛，嘴巴嚙起喝飲料



④ 頭擺正用嘴巴呼出一口氣，手舉瓶子回到胸前，另一隻手搧風



動作分解參考影片  
Eric 老師默劇課—喝汽水



無實物動作練習參考影片：  
當我們宅藝起特企 ep.3  
在家也要廳院學演默劇篇 (01:04s)

### 三 無實物

透過想像與肢體動作的引導，創造出虛擬的物件互動。無實物的表演除了想像力的發揮，表演時也需要專心控制自己的視線焦點與專注力，才能讓觀眾彷彿看得到表演者正在從事的事物。

#### 【分解動作——運投籃球】



你有打籃球的經驗嗎？進行比手畫腳的遊戲時，你會如何表現運球時的肢體表現，以及控球中的手部動作呢？



1 屈膝半蹲往前傾，雙手握住球



2 蹲更低球舉高過頭，看準目標背略往後仰



3 身體拉開，背挺直，頭往上仰，雙手托球舉高



4 腳跟抬起，眼神專注看投出方向，雙手往前推球

## 第四、五節 情緒肢體來流轉

**肢**體語彙情境劇：運用「表演的工具」當中的「肢體」與「情緒」，呈現「等待朋友赴約」的心境歷程。

### 練習重點

表演者需藉由情緒引導肢體表現，過程中可適度加上非語言的聲音。

### 第一階段

小華一個人早早來到球場，精神抖擻、滿心期待朋友的到來。

### 第二階段

等了一個小時還是沒有人來，小華逐漸感到不耐與憤怒。

### 第三階段

天色漸暗小華等到又餓又累，他的心情跌到谷底，最後終於決定放棄等待，很失望的回家。

為了讓表演情境更豐富生動，增強觀眾對情境、環境的想像，我們針對「籃球」和「球場」來進行無實物動作練習。

### 練習重點

1. 模擬出籃球的形狀、大小和重量，以及周遭籃球架、板凳的位置與高度。
2. 分解拍球或投球、走向板凳坐下的動作順序，分析動作時的力道、方位足跡與細節變化。
3. 將每組動作編排成四～六個定格畫面，個別練習至準確之後再串連起來。





未成熟面具呈現參考：  
未成熟面具 | 沙丁龐客玩什麼？ Ep.5

## 第六節 臉的意象

**經**過上一節課情境劇的練習，同學已經能掌握不使用語言，憑藉停頓、流動、有節奏性的技巧，整合情緒與肢體動作、傳達情感與身體線條。最後，我們來製作一張面具，讓表演者精神集中在角色、五官表情以外的身體表現，同時讓觀眾在欣賞時，容易專注於表演者的肢體表達。

### 一 未成熟面具製作

請同學們利用資源回收物品，搭配組合出符合「臉的意象」的五官材料，設計一個簡易面具。儘量減少華麗的裝飾或繁重裝置，避免面具搶走肢體表演的焦點。

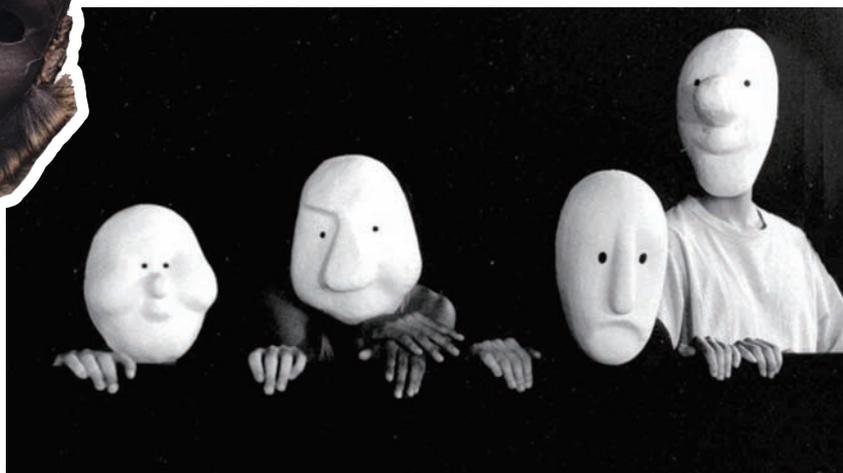
試著揣摩上週情境劇主角小華的個性、心理狀態，替小華做背景設定，製作能凸顯他性格特徵的面具表情。

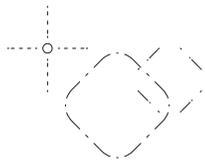


### 二 默劇身體與面具的配合

**當**表演者戴上面具之後，身心狀態達成一致，消除表演者個人內在與角色無關的面向，面具同時是表演者的保護罩，讓人內心平靜、勇氣加倍並開放心胸地進行表現。

1. 觀察與討論面具五官的形象，想像這張臉的主人小華是個什麼個性的人？
2. 戴上面具揣摩小華的心境，就像電影《摩登大聖》的主角一樣，戴上面具之後會完全融入角色形象。
3. 以這個版本的「小華」身份，排練前兩節課小華到球場打球、等待朋友赴約的情境劇。
4. 演出後試著和觀眾分享，當你扮演同一角色時有沒有戴上面具？在心境和身體表現上有什麼不同之處？





# 學習單

我的「未成熟面具」

班級：\_\_年\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

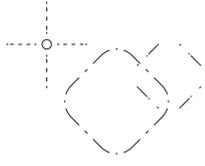
請拍下自己在課堂製作的「未成熟面具」照片與同學交換，將照片貼在學習單上，觀察並分析面具的表情容貌，推測面具代表的情緒或角色個性。

照片黏貼區

1. 面具有哪些五官或特徵？（如下垂的眼睛、尖尖的鼻子、一顆痣……等）

2. 你推測這個面具最常展現哪一種情緒？為什麼？

3. 請依據這個面具的表情，設計一句口頭禪。



# 學習單

連續動作我來拆

班級：\_\_年\_\_班

姓名：\_\_\_\_\_

座號：\_\_\_\_\_

請拍攝一組流暢的動作之後反覆重播、檢視影片，將影片截取成四張定格照片，在學習單上寫出每個動作的分解步驟。

舉例示範：開門

步驟一 握住喇叭鎖門把



步驟二 向右轉動

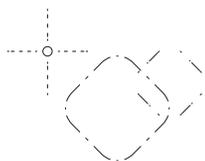


步驟三 向前使力推動



步驟四 向右前方推開後放開門把





# 評量表

看見心內話

評量說明

1. 評量一：本評量活動旨在評量學生是否具備辨別不同情緒表情的能力。
2. 評量二：本評量活動旨在評量學生能否分解流動動作的步驟，並判斷出最關鍵的動作為何。

## 評量一

等級	等級	等級	等級	等級
A	B	C	D	E
百分組距	百分組距	百分組距	百分組距	百分組距
90-100	80-89	60-79	40-59	49 以下
評分重點	評分重點	評分重點	評分重點	評分重點
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能主動說出有時候外在表情可能會與內在情緒不符合。</li><li>2. 設計出的口頭禪能符合面具的情緒特徵。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能透過五官表情推測面具的個性特徵。</li><li>2. 同一種表情能舉歷兩種以上不同的情緒形容詞。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 能正確說出面具有哪些五官並指出位置。</li><li>2. 能理解特定表情代表哪一種特定情緒。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 無法找出面具包含哪些五官。</li><li>2. 無法辨識表情代表的情緒。</li></ol>	未達到D級的狀況。

## 評量二

等級	等級	等級	等級	等級
A	B	C	D	E
百分組距	百分組距	百分組距	百分組距	百分組距
90-100	80-89	60-79	40-59	49 以下
評分重點	評分重點	評分重點	評分重點	評分重點
能在分解動作的動詞前面，加上適當的形容詞與兩個以上的步驟。	能在一張定格片中，針對同一個動作寫出兩個以上的動詞表現。	能依據定格照片的畫面，排列動作步驟並寫出動作內容。	能從影片中擷取出四張定格照片。	未達到D級的狀況。