

台上台下——戲劇表演前的暖身

梁熙婷

緣由

對於大部分的孩子來說，上台說話是一件令人緊張的事情，每當一上台，全身就僵硬了，更別說是要上台表演。在國語的課文當中，常常有劇本型式的課文，當我們要求孩子呈現戲劇表演的時候，往往只是任意的帶過，沒有真正達到戲劇表演的含意。

在鄭君璧老師《在課堂中運用「創作性戲劇」活動學》的文章中提到，透過「創作性戲劇」，孩子能自己建構知識、促進孩子的語言發展、豐富孩子的想像空間、能培養孩子獨立思考、解難和與人合作的能力，而在自己的教學經驗中，當孩子透過表演活動的洗禮，往往增加孩子的自信與表達能力，並且情緒得以抒發，更了解自己。

所以當自己在面對三年級國語課本中「黑熊爺爺過生日」的課文時，期待能夠讓孩子享受真正戲劇表演的樂趣，所以綜合許多小活動設計以下的暖身課程，讓孩子能夠在聲音、表情、肢體與動作方面有些嘗試之後，再進入到高層次的腳色扮演裡面，為學習的內容更增添活潑趣味的色彩。

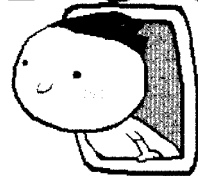
活動一 肢體動作

單元主題名稱	身體趴趴熊	適用年級	三年級
統整領域	國語、藝術與人文	教學節數	二節
設計理念	練習將肢體放鬆，可以使動作更靈活，更放得開		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓身體的肌肉放鬆 2. 減低表演時的尷尬 3. 增加趣味性 4. 激發孩子的肢體動作的創意 5. 觀察力的提升 		

活動目標	教學活動與流程	時間	評量方式
能將肌肉放鬆，情緒也能夠放鬆	<p>一、引起動機----暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 大家圍成一個大圈，老師先帶領大家做動作，從頭到腳，每個關節肌肉都動一動，拉拉筋骨。 由於動作沒有限定，所以可以漸漸開放給學生去帶領，輪流想一個動作，帶領大家去做。 	15分	認真參與
能想出許多種不同的方式達成任務	<p>二、發展活動：</p> <p>(一) 黏黏口香糖 由老師或學生發號司令，將身體的某一部分和某一部分黏在一起，例如：手和膝蓋、腳底和腳底、頭和膝蓋……</p>	10分	認真參與
能想出許多種不同的方式達成任務	<p>(二) 身體趴趴熊 將身體全部趴在地上，在慢慢減少著地的部分，例如：只有五個地方碰到地板(頭、雙手、雙腳)，漸漸的變成四個(頭、雙手、右腳)、三個(雙手、右腳)、兩個(屁股和左手)、一個(屁股)。</p>	15分	認真參與
能夠自由創造想像表演	<p>(三) 如果我是？ 讓學生模仿動物或一個情境，過程中老師可提示學生加入不同的情境，例如：模仿小鳥時：</p> <ol style="list-style-type: none"> 鳥兒是小麻雀？還是大鷹？ 小鳥是小鳥媽媽？還是小鳥寶寶？ 小鳥正在天空中飛翔？還是在地上啄食蟲子？ 	20分	能夠模仿出模仿物的特徵
能夠仔細觀察	<p>三、綜合活動----模仿大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生找一位對象觀察 5 分鐘，可以是家人、朋友、明星或者一個陌生人。 事先利用學習單(附件一)觀察下列事項：時間、地點、環境週遭、人物長相、五分鐘之內做了什麼事情。 讓學生上台表演他所觀察的對象。 	20分	能夠觀察到人物的特徵



狗仔隊大進擊



人物：

時間：

地點：

環境週遭：

人物長相：

五分鐘之內做了什麼事情：

(例如：媽媽站在廚房裡，打開冰箱門，拿出一盤肉……)

活動二 聲音

單元主題名稱	聲音的表情	適用年級	三年級
統整領域	國語、藝術與人文	教學節數	一節
設計理念	藉由聲音的訓練，讓孩子學習將聲音放開		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發聲的方法 2. 能將聲量放大 3. 利用聲音表達情緒 		
教具、場地	礦泉水瓶、空曠的地方		
活動目標	教學活動與流程	時間	評量方式
能夠找到丹田的位置	<p>一、引起動機-----發聲練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「ㄚ」、「一」、「ㄨ」、「ㄟ」、「ㄛ」的聲音練習。 2. 告訴孩子丹田的位置，自己摸摸看，並嘗試用力讓丹田部位的肌肉變硬。 3. 彎腰再發一次「ㄚ」、「一」、「ㄨ」、「ㄟ」、「ㄛ」的聲音。 4. 抬起頭，運用丹田的力氣，再發一次「ㄚ」、「一」、「ㄨ」、「ㄟ」、「ㄛ」的聲音。 5. 讓學生分成一半，分別站在操場的兩邊，輪流發出「ㄚ」、「一」、「ㄨ」、「ㄟ」、「ㄛ」的聲音，讓另外一邊的人可以清楚的聽見。 	20分	能夠找到丹田的位置
能夠大聲的發出聲音	<p>二、發展活動----聲音的表情</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇任何一樣物品，作為練習的東西，例如：礦泉水瓶。 2. 讓學生輪流對著礦泉水瓶說出「礦泉水」三個字，用不同的情緒表達，例如：「礦泉水」（生氣的）、「礦泉水」（快樂的）…… 	20分	能夠讓操場另一邊的同學聽到
能用聲音表達情緒			用聲音表達情緒

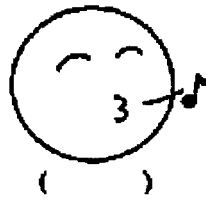


活動三 表情

單元主題名稱	假面超人	適用年級	三年級
統整領域	國語、藝術與人文	教學節數	三節
設計理念	能透過臉部表情表達情緒		
教學目標	1.放鬆臉部的表情 2.了解情緒的種類 3.利用臉部的表情誇張的表達情緒		
教材、教具	情緒學習單、扇子、箱子		
活動目標	教學活動與流程	時間	評量方式
瞭解情緒的類別	一、引起動機--色彩表情： 利用學習單(附件一)，讓學生了解情緒的分別。	40分	能填入適當的情緒形容詞
放鬆臉部的肌肉	二、發展活動 (一) 擠眉弄眼 1. 用手按摩一下臉部的肌肉，拍拍臉頰。 2. 老師下口令並一起做： (1) 所有肌肉向嘴巴集中。 (2) 所有肌肉向額頭集中。 (3) 所有肌肉向左邊耳朵集中。 (4) 所有肌肉向右邊耳朵集中。 (5) 將五官—眼睛、鼻孔、嘴巴撐到最大。.....	10分	能認真參與活動
利用表情傳達情緒	(二) 假面超人 1. 給學生一面扇子，遮住臉部的表情。 2. 請學生由「喜、怒、哀、樂」四種表情選擇一種表演，想好了之後將扇子拿下來，給觀眾看。 3. 學生可以設定劇情，將「喜、怒、哀、樂」四種表情表演出來。	30分	能在眾人面前表演
能發揮想像力運用去表演	三、綜合活動----神秘箱 1. 先將「擠眉弄眼」的活動做一次，當作暖身運動。 2. 由老師預備一個箱子，裡面裝一些東西後，讓孩子猜猜看是什麼東西。 3. 讓孩子去搖一搖箱子，再猜猜看箱子是什麼東西。 4. 公佈箱子內的東西後，將東西拿出來。 5. 請孩子想像一個東西在箱子裡，表演「打開箱子，看見東西之後的感覺或情緒。」 6. 讓觀眾猜猜看，表演者看到的是什麼東西。	10分 30分	能在眾人面前表演

色彩表情

1. 你覺得這些表情代表的是哪一種情緒呢？從最下面列出的各種情緒裡選擇你認為能跟表情配合的，填入括號中。
2. 你覺得這些表情應該配上什麼顏色才適合呢？把你覺得適合的顏色塗在表情裡。



快樂 期待 憂鬱 生氣 害羞 悲傷 平靜

懶散 輕鬆 興奮 恐懼 害怕 難過 討厭

_____年 _____班 姓名：_____

附件二