

出國報告（類別：文化交流）

2011 年民俗技藝學系大三乙學生
大陸北京市雜技學校研習出國成果報告

服務機關：國立臺灣戲曲學院

姓名職稱：張文美老師、彭書相老師

派赴國家：中國北京

出國期間：100 年 8 月 01 日至 8 月 31 日

報告日期：100 年 11 月 30 日

目次

壹、目的	3
貳、計畫辦理過程	5
參、北京訓練行程表	6
肆、學生訓練進度表	7
伍、計畫實施效益	9
陸、訓練照片	10
柒、心得與建議	13

壹、目的

自2008年兩岸關係明朗密切往來之後，兩岸文化藝術交流的活動日益頻繁熱絡多元。就大陸雜技表演團體來臺交流演出，不僅帶來驚險、奇特及高超的表演技巧，更提供了觀眾絕佳的視覺享受，深受臺灣民眾的喜愛。在諸多團隊中，又以中國雜技團歷年來臺演出的《雜技魅影》、《一品一三絕》及《再見，飛碟》等大型演出，特別獲得觀眾的讚賞與好評。中國雜技團的演出總是充滿令人瞠目結舌的高難度技巧，及創意十足的劇情包裝，來臺所到之處無不風靡，讓臺灣觀眾真正的感受到大陸頂尖雜技藝術團隊的獨特魅力，無形之中也拉近了兩岸之間的距離。

反觀之，就臺灣雜技而言，於現今社會不僅式微，而且也不被認為屬於當代表演藝術的主流。臺灣戲曲學院民俗技藝學系是全臺唯一一所，以培育民俗技藝(雜技)為主的學校，學程包括國小、國中、高職及學院四階段，共計12年。本系有責任提昇雜技藝術在臺灣的地位，但缺乏優良師資，以致技術無法突破。因此，近幾年曾積極安排師生遠赴澳洲馬戲學校(NICA)及上海馬戲學校進行短期移地訓練，實地體驗雜技與馬戲學校的最新訓練方法，結訓後回臺實際應用在教學與訓練情境中，成效良好。

兩岸文化乃同根同源，卻在不同的社會型態之下異枝散葉，中國雜技團一直是雜技界的龍頭，國立臺灣戲曲學院期望透過此次機會與最頂尖的團隊學習，並且密切交流，汲取養分、刺激發展，為「中華文化的傳

承延續，盡最大的心力」。

(一) 學習中國雜技團團員堅忍不拔的學習精神

大陸學習雜技的學生經過長時間的艱苦奮鬥、終能站上國際舞臺發光發亮。臺灣學生前往研習，可親自體會和感受大陸學生如何鑽研技藝、努力不懈的學習精神。

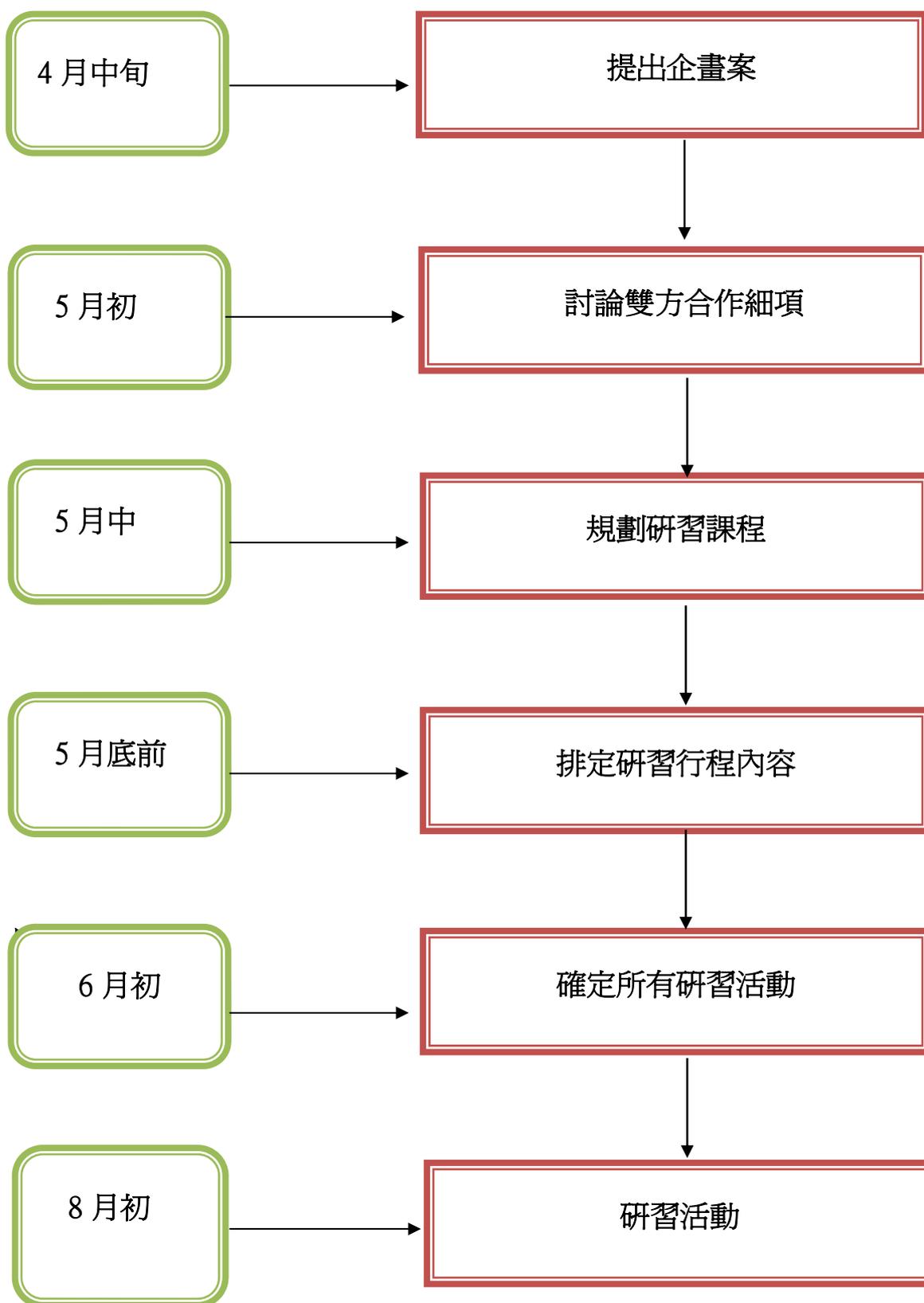
(二) 拓寬臺灣學子視野，及早從事生涯規劃

藉此活動，讓學生提前體驗大陸雜技發展及環境的變化，並比較兩岸的各項差異，進而能夠學、熟、精、通、化，結合學校所學理論與實務，有助其未來生涯規劃與發展，找到人生定位。

(三) 促進兩岸雜技交流

兩岸文化交流最重要的環節為”人”，文化創意產業需要文化工作者密集的交流與學習，並相互激發創意。對於即將步入社會的臺灣學生，使其提前赴大陸交流，瞭解大陸事務與環境發展脈絡，並進行實務性交流活動，對於未來兩岸雜技合作將更能達到積極而正面的雙贏效應。

貳、計畫期程規畫



參、北京訓練行程表

項目	羅馬圈	雙人綢吊	雜耍	水流星	軟功頂碗	雜耍	砌磚	高車踢碗	足技
姓名	洪婉禎 楊淳萱 李瑋蒨	女: 謝宜玲 男: 尹良豪	葉時廷	林建賢	陳鈴帆	鄭任哲	周鈞翔	李佳禎	陳韻捷
08:30~ 10:00	基本功	基本功 男:皮條-女: 羅馬圈	皮條	跟頭練習	基本功	基本功(頂)	砌磚	高車踢碗	蹬缸
10:20~ 11:30	羅馬圈	雙人綢吊	雜技	水流星	動作練習	水晶球	帽	高車踢碗	蹬桌
午休									
14:00~ 15:20	羅馬圈	雙人綢吊	雜耍	跟頭練習	基本功	基本功(頂)	砌磚、帽、飛叉	高車踢碗	蹬缸
15:20~ 16:30	身體素質	雙人綢吊	皮條	水流星	動作練習	動作練習	砌磚、帽、飛叉	高車踢碗	蹬桌
18:00~ 20:30	自行練習	自行練習	自行練習	自行練習	自(腳碗)行練習	自行練習	自行練習	自行練習	蹬傘

肆、學生訓練進度表(範例)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
抵達北京雜技學校 	學習前，了解台灣所會的動作.下午第一套動作分解練習(轉圈)	早上加強腰.腿.複習第一套分解動作.加轉下午第一套分解動作	早上拉腰.腿分解動作.壓膝蓋腳尖.下午第一套分解動作(轉)	早上拉腰.腿.複習第一套分解動作.壓膝蓋.下午一套分解動作(轉)	參觀故宮博物館-恭王府(和珅)-王府井	北京市區一日遊
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
早上拉筋(死命的)壓腰.增加柔軟度復習第一個禮拜的動作.下午第一套動作加轉圈(慢速)	上午新教第二套動作.下午增加第一套的流暢度壓膝蓋腳尖做數質	上午增加第二套動作的完整性共 5 個新動作+2 個就動作串聯!下午練第一套的動作+轉圈(中速)	上午複習第二套動作不轉,練到順暢.下午第一套動作重複 3 遍(加速轉一次)*新教原地直立轉	上午肌力變好(水泡便繭)持續練習第二套.下午複習台灣的動作.老師怕我們忘記.再練第一套加直立轉	被注每天上午先拉金壓腰.下午做完動作一定要做數質	仰臥起坐 50 下背肌 50 下 3 遍.下課前壓腳被壓膝蓋 10 分鐘
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
上午拉筋.增加柔軟度.第一套直接來三次.壓膝蓋.下午.第二套三次.增加轉數.第三套二次	上午拉筋)練第一套(轉)壓膝蓋.下午第二第三套都三次.增加數質的次數	上午拉筋.練第一套三次.壓膝蓋.腳背.下午練第二.三套和數質	上午拉筋排練小品.開始練飛.下午.練飛和排 動作.壓膝蓋腳背	上午拉筋練打浪.轉的一套.下午飛.打浪.轉全部來加數質	看演出-秀坊「雜技夢工廠」	自由行
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
上午拉筋練整套.下午練飛.擺盪.轉.壓膝蓋腳背	上午拉筋.練轉整套.下午飛.擺盪.轉(原地)排練節目	上午拉筋.順排小品.下午節目編排順二遍.素質.壓膝蓋.腳背	上午拉筋.順排小品.下午節目編排順二遍.素質.壓膝蓋.腳背	上午拉筋.順排小品一次.下午節目編排順二遍.素質.壓膝蓋.腳背	自由行	自由行
8/29	8/30	8/31	學員：洪婉禎、楊淳萱、李瑋蓓			
上午拉筋.總彩排.下午總彩排	小品呈現	抵達臺灣戲曲學院				

雙人網吊進度表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
抵達北京雜技學校 	早.練手臂力量 下.練手臂力量	早.練手臂力量 簡單敘說 下.練手臂力量 簡單敘說	早.練手臂力量 動作測試 看影片	早.女拉筋(腰腿).男皮條-四膀壓.空中動作.下午網吊練習	參觀故宮博物館-恭王府(和珅)-王府井	北京市區一日遊
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14
早.女拉筋加強腰腿.腿部分明顯變軟.腰還是痛.男手臂力變強.下午動作練習	早.女拉筋.腰可以電視機.但還是很痛.在強烈加油.男耗的時間加長.下午動作練習	早.女拉筋加強腰腿.最後壓膝蓋腳尖.男增加數量.下午原地動作成功三組	早.女實習自己拉筋.男增加數量.第一次非有成功!雖然動作沒完整但是成功的第一步	早.女拉筋腰腿沒有特別進步.男拉環 10 個加強手背力 下午:飛 5 次原地動作穩定性好	看演出 天地劇場	中餐-小肥羊
8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21
早.複習報轉一組動作.下.原地再練第二組加油加油.拉筋加強~	試飛第二組動作還 ok.遇到一些問題.but 都解決了.下午複習在複習手已經精疲力盡了.有進步了!!	早.拉筋練肌力.腿部疼痛.下午第二組飛拿下保險繩第一組完成	早拉筋肌力.下午每個動作的練習訓練.第三組動作良好	早.拉筋手臂加強.膝蓋.腳尖.下午.動作複習第二組動作還未完成	秀坊-雜技夢工廠	自由行
8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
早.拉筋肌力.下午全部動作完成.只差熟練度.晚上排舞蹈	早.拉筋.膝蓋腳尖手臂訓練.下午未飛到.排練舞蹈	早.拉筋肌力.下午.每個動作來 2 次……穩定性繼續努力!	早.拉筋~下.排練每個動作來 2 遍	早.拉筋手臂力量加強.排.每個動作來一遍.複習舞蹈		自由行
8/29	8/30	8/31	教師：張合慶 學員：謝宜玲、宜良豪 教師建議：男生力量要加強。			
上午拉筋.總彩排.下午總彩排	小品呈現	抵達臺灣戲曲學院				

伍、計畫實施效益

加強兩岸雜技文化之實質關係，特別是雜技教育一環。透過此研習活動，定有助於臺灣高教學生深刻瞭解大陸的進步與發展，對於促進兩岸雜技文化交流及開發未來合作契機，達到積極而實質的效益。除此之外，學生可以吸收頂尖雜技表演藝術的訓練方式，以做為修正自我期望水準時之參考。

提前體驗大陸雜技發展及環境的變化，並比較兩岸的各項差異，進而能夠學、熟、精、通、化，結合學校所學理論與實務對其未來生涯規劃與發展，有莫大助益。兩岸睽違數十年之後，近二十年來逐步開放交流，至今已往來熱絡管道暢通，尤其在文化藝術方面。相信惟有彼此學習汲取、吸收涵融，才能在共生共榮的基礎上，將傳統精粹藝術文化繼續發揚光大。

陸、訓練照片



劉老師非常用心的教學



顧老師指導學生獨立蹬站桌腳技術



李老師調整學生技術動作角度



王老師訓練學生皮條的手背力



王老師訓練學生綢吊的手背力



老師親自示範水流星技術動作



王老師調整學生羅馬圈技術動作



王老師技術分析倒扣翻碗角度

成果展演結束後合影留念





玖、心得與建議

北京集訓 5 個禮拜，感受到同學從期待又怕受傷害的心情，到最後一天展演時所散發出的自信，她們的努力與蛻變，讓當天與會的長官及師長們深深的感動。

訓練期間中，當地老師非常專注的教導每一位學生、平均一位老師只負責一到二位同學，採小班制專精教學。臺灣的同學們也拿出最佳的態度與學習精神，努力的吸收老師所給予的指導。這段期間，我觀察同學們是愈挫愈勇，就算動作失敗了，也不放棄，一遍一遍的繼續連中間休息時間也捨不得休息，把握住每次練習的機會。例：最讓我印象深刻的是陳韻捷同學（專項練習項目一腳上的技巧），由於練習蹬桌子時，需要有經驗的老師在旁協助保護桌子，以免道具摔壞。當她動作失敗後，常常手緊握拳頭、眉頭緊皺、縮成一團，原因是她的腳痠痛到抽筋，待疼痛過去後，她會主動要求老師：老師我還要再來一遍，請老師再幫我保一次。每次回想北京受訓時的情景，這一幕景象都會浮現在我腦海中。

此次北京之行，最大的收穫就是讓學生們學會了「態度」，面對挫折的態度、當然也包括學習態度……等等。除此之外，為了解學生學習狀況，需到各教室巡堂時，當地的老師都會說：「妳們臺灣來的這些孩子不怕吃苦，很努力，尤其那位練“足技”的小女孩，特能吃苦」！甚至連校方專業團隊「中國雜技團」的團長，也特別向我提起這件事。

這裡的老師對「練功」的觀念其實並不如我們所想像的：死練---靠數量取勝。當然，數量一定是遠超於我們台灣。但這樣的數量他們也用於對外招收的外國留學生，留學生的年齡普遍都在 20—25 歲之間，大陸老師為這些留學生特製一套循序漸進的練功方法，值得我們學習。除了「量」的要求，大陸更要求「質」，其中一位老師對一位同學說：「我現在教你的不是技巧，我教你的是規範。你現在技巧有了，但動作不好看，這就叫做『業

餘』，我不要你做業餘。」以上這一點讓我對於大陸的教學法，有了深刻的改觀，對岸的「同業公會」不斷的吸取新知，改變教學方法。而我們一直自認教學新穎，走在前面的臺灣教師們，是否該利用機會好好的與對岸老師們多多溝通與交流。畢竟孩子們的未來與前途不能等，教師們要認真的學習新的教學方法，我們的決定與作法，決定了我們是怎樣的老師，同時也決定了孩子們未來會成為甚麼樣的人！

建議：

未來可繼續承辦相關移地訓練等研習活動。

學習對岸道具改良與製作方式

舉辦兩岸雜技教學研討會。

規劃兩岸雜技聯演活動

透過以上建議並與對岸教學團隊有互動的機會，達成相互學習。讓青少年欣賞最具藝術性、教育性的雜技表演藝術，推廣至兩岸校園裡。

分析兩岸雜技課程訓練表

雜技課程分析包括：中國雜技團、北京雜技團、臺灣戲曲學院、大學暑期訓練，結果分析臺灣雜技專項時間需長。

中國雜技團-雜技訓練作息表

節次	時間	一	二	三	四	五	六	日
	0600~0630	起床						
第一節	0630~0730	早操						
	0730~0830	用餐						

第二節	0830~0930	專項課	舞蹈	文化	舞蹈	舞蹈	文化	專項課
第三節	0830~1130	專項課	專業課	文化	專項課	專項課	文化	專項課
	1130~1330	午餐						
第四節	1330~1430	武術	專項課	文化	專項課	專項課	文化	休息
第五節	1330~1630	專項課	專項課	文化	專項課	專項課	文化	
	1630~1800	晚餐						
第六節	1800~2030	專項課	專項課	文化	專項課	專項課	文化	
2200	就寢							

受訪人：鄒浩 14 歲 12 來北京市雜技學校

北京市雜技學校-雜技訓練作息表

節次	時間	一	二	三	四	五	六	日
	0550~0600	起床						
第一節	0600~0715	早操						
	0715~0900	早餐						
第二節	0900~1150	專項	專項	專項	專項	專項	文化	專項
	1150~1430	午餐						
第三節	1430~1750	專項	專項	專業	專項	專項	文化	休息
	1750~1900	晚餐						
第四節	1900~2200	專項	專項	專業	專項	專項	文化	休息
	2230	就寢						

受訪人：鄒浩 4~11 歲北京雜技團

臺灣民俗技藝學系國中部-雜技訓練作息表

節次	時間	一	二	三	四	五	休息
晨一	0550~0635	翻滾	翻滾	武術	翻滾	專業課	
晨二	0635~0730	翻滾	翻滾	武術	翻滾	專業課	
0730~0830		早餐					
第一節	0830~0915	文化	專業課	文化	專業課	專業課	
第二節	0925~1010	文化	專業課	文化	專業課	專業課	
第三節	1020~1105	文化	專業課	文化	文化	專業課	
第四節	1115~1200	文化	文化	文化	文化	專業課	
1200~1330		午餐					
第五節	1330~1415	專業課	文化	文化	文化	文化	
第六節	1420~1505	專業課	文化	文化	文化	文化	
第七節	1525~1610	專業課	文化	文化	舞蹈	文化	
第八節	1615~1700	專業課	文化	文化	舞蹈	文化	
1700~1800		晚餐					
第九節	1800~1845	體育	文化		文化		
第十節	1850~1935	體育	文化	文化	文化		
1000		就寢					

戲曲學院國中部

臺灣學生赴北京暑期訓練表

節次	時間	一	二	三	四	五	休 息
\	0730~0830	用餐					
第二節	0830~0930	專項	專項	專項	專項	專項	
第三節	0830~1130	專項	專項	專項	專項	專項	
\	1130~1330	午餐					
第四節	1330~1430	專項	專項	專項	專項	專項	
第五節	1330~1630	專項	專項	專項	專項	專項	
\	1630~1800	晚餐					
第六節	1800~2100	加強專業	加強專業	加強專業課程	加強專項	加強專項	
2200		就寢					

北京暑期訓練

記錄者：張文美、彭書相