

一人一故事工作坊研習筆記 20110705

高仔貞老師 kaoyuchen100@yahoo.com.tw

上午記錄：忠孝國中 許韶恩老師

下午記錄：復興國中 余秀蘭老師

補充：賢北國小 蔡淑菁老師

一、暖身活動

聽 CD 音樂，用身體不同部位畫 8，例如：手臂、肩膀、屁股，接著用全身畫 8，最後在空間中自由走動用全身畫 8。

二、姓名動作加興趣

1. 圍圈、延續昨天自己想的姓名動作，後面再加上一「興趣」的動作（如打電腦、騎腳踏車等），每人說完，其他成員就模仿。
2. 依序用「我是○○，我喜歡○○」、團體成員複述「你是○○，你喜歡○○」直到全部的人都輪完。
3. 重複 2 的流程，加上說話的節奏。

三、角色即興

1. 分 5 個人一組，教師提供題目，組員間不進行討論，立刻用身體表現題目中的事或物，例如：圓形、椅子、耳朵、眼睛。
2. 輪流放鬆組別（一次一組放鬆）欣賞其他組別的作品。
3. 利用 10 秒鐘定格表現題目：從「台北 1」到「台北 2」到「台北 3」、「台北 4」的畫面。例如：花博、101 建築、動物園。
4. 題目：「台南 1」、「台南 2」、「台南 3」。例如：美食、延平郡王祠、廟宇、黑面琵鷺。
5. 題目：台灣連續劇的封面照，例如：「娘家」、「夜市人生」。想像一下劇中會出現的人物角色劇情。提醒語：不進行討論
6. 再做一次連續劇封面照中時，每一個人增加輪流說一句話。

四、角色扮演練習

1. 兩個人面對面一組。分組依家中人數多寡，多的當 A、少的當 B。
2. 從寓言故事、傳統故事中找出三個角色。提醒語：找出故事中的人物，不要當動物或物件。
3. A 先以故事中的角色（如白雪公主）做出單一動作（如掃地）讓 B 進行模仿。
4. 直到 A 停下後。B 可以開始詢問 A 多個問題。兩人進行對答。例如 A 角色為白雪公主故事中的後母、B 可以問「你是誰?」、「你在做什麼?」、「為什麼...?」（5W1H，也可問感受）

提醒語：B 可當 A 故事中的不同角色進行發問。老師敲鼓聲就代表換另一個故

事角色，可以不用馬上結束對話，若還剩一兩句就說完再轉換下一個角色。

5. 小組分享

五、物品說故事

1. 每一位組員自行從隨身包中取出一項物品。
2. 大家圍成圈，在團體中找尋你有興趣的物件，2 人一組坐下交換手中的物件，就自己拿到對方的物件，講述相關或相近類別的故事（如拿到一件名片，想到遞名片的職責或用名片蒐集回憶），提醒語:故事中包括起、承、轉、合。不要發問，也不要閒聊。
3. 2 人都說完後，拿回自己物品後再找尋下一個組員，直到交換到三個故事。提醒語:因為每組分享的時間差，可由教師幫忙找尋下一次分組對象。
4. 回到大圓圈，兩人一組分享:雙方剛才進行活動中聽到的物品故事感受，並跟對方分享自己拿出的物品所具有的故事是什麼（可以是一開始拿出物件時的想法或剛才在和三個學員交換的過程中聯想到的故事）。
5. 回到大團體進行討論與分享。

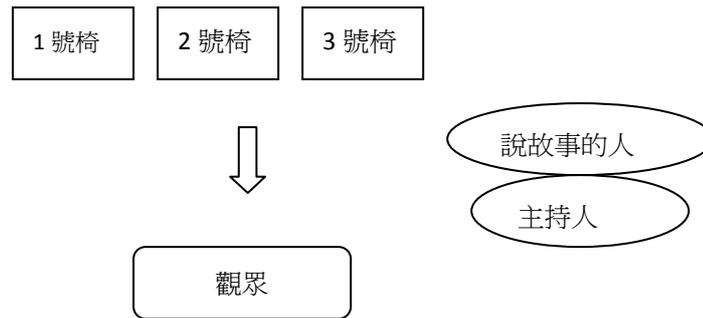
六、說故事練習

三個人一組，A 說一個自己心情故事，B 用簡單三句話描述該故事大綱，C 為該故事下標題。提醒語:可延用物品說故事的內容。

七、三句話

1. 承接上個活動，兩組合併為 6 個人一組，先決定說故事的人是誰、再決定 3 人當演員，1 人當主持人，沒分配到的當觀眾。3 個演員分別坐上 1、2、3 號椅，坐 1 的演員演第一段，坐 2 的演員演第二段，坐 3 的演員演第三段。
（圖示見下頁）
2. 由主持人說出故事標題後，下達一指令:「請看」二字後開始。三人依序出場即興演出，每人演完就呈定格畫面，主持人再下達一口號:「放鬆」，演員們的眼神一起看著分享故事的人。
3. 提醒語:
 - (1) 演出故事中的人、事、物都可以說話，角色也可以重複，但要注意不要過於集中（全部都演同一個角色）和一人飾演兩角，以免畫面呈現不佳（過於單調或太雜亂）。如:不一定要演主角（也可以演物件），但若前二位表演者都沒有演到主角的部分，第三位就必須表現主角的內容，同樣的若前兩位表演者演出類別過於接近時，則要請第三位表演者跳脫故事內的其他物品或人物的表現內容。
 - (2) 主持人不去追問當事人故事的原由（未描述到的細節），主持人要保護當事人。
 - (3) 說故事的人最長不要說超過 10 分鐘，演員要很專注傾聽。

4. 位置圖:



八、下午暖身「依比亞亞」

1. 邊唱兒歌「依比亞亞」，邊依節奏按摩前面夥伴的肩膀，形成一個圓形的火車隊。壓→搥→切→拍→揉→刷。
2. 反方向，重覆上述的歌曲和動作。
3. 唱法：依比壓壓、依比搥搥、依比切切、依比拍拍、依比揉揉、依比刷刷。

九、主題對唱接力

1. 六個人一組，老師出題，組員唱三~四句，並要另一組接。例一：「台語歌」。組員討論十秒，不能重覆他組曲子。
2. 例二：歌曲裡要出現「季節」。例三：要和「勵志」有關。例四：要和「感恩」有關。

十、兩人關係(即興)

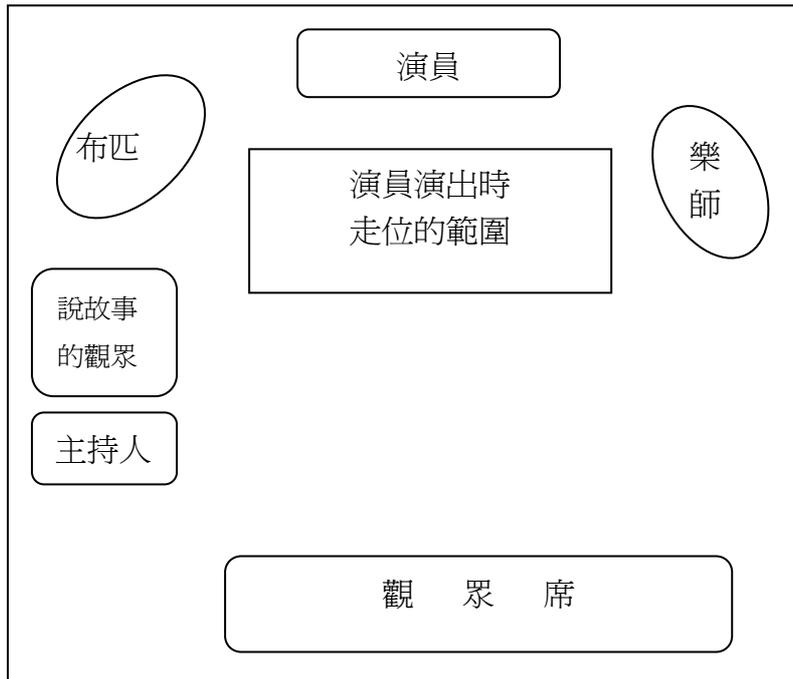
1. 自由走動，找旁邊的一位夥伴，並盡量找不同性別。選出近視度數深的為 A，另一為 B。
2. A 扮演風，B 扮演火。火遇到風會怎麼樣？各種情境下的風與火的關係。
3. 先做定格姿勢，鼓聲後開始呈現風與火的關係。可以有聲音。第二鼓聲後定格，可看出不同的風與火的定格動作。
4. 換夥伴。A 變成消防員。展現消防員和火的關係。提示：消防員手上有水。
5. 換夥伴。A 是警察，B 是小偷。小偷如何掩飾自己不是小偷。警察如何證明小偷就是現行犯。可發聲說話。
6. 換夥伴。A 和 B 是世仇。在巷子裡遇到對方，並想給對方難看，盡量不講話，可用極短的話或氣聲。請學員自己想想看如何做暗示和明示？雙方先取出一段距離，聽到鼓聲即開始面對面走近，演出世仇。聽到第二鼓聲後定格看出兩個仇人互視的樣子。
7. 換夥伴。A 演犯錯要爬牆出去的小孩。B 演老師。先做出定格動作。第一鼓聲後開始互動（即興對話）。第二鼓聲停止。
8. 換夥伴。部份組別休息，席地而坐當觀眾。A 是老人家，B 是業務員，要賣靈骨塔，B 如何說服 A 要買。活動結束後，換另一群組演出：A 是富豪或貴婦，B 是外傭。B 有一件事(八卦)要告訴 A。分享時間：AB 對話內容。

十一、布的聯想與運用

1. 每人發一條約 2 公尺長的彩色布塊。播放音樂，自由舞動布匹。
2. 第一階段：每人把布匹做成生活上的必需品或最近生活中的東西。成員逐一做出上述生活物品及相關動作，讓大家猜測。
3. 第二階段：利用布匹把自己化身為剛才的物品，你要跟你的主人說什麼？

十二、故事演出與道具運用：

4. 一人一故事裡有兩個道具：布及椅子。一人一故事不會換景，成員要討論如何在台上直接換景，並把故事演完。用布當成衣服穿在身上之外，亦可作其他道具的靈活運用。
5. 六個人一組。A 組演「梁山伯與祝英台」，B 組演「灰姑娘」，C 組演「白蛇傳」。一分鐘演完。挑故事重點來演。(註：本例以傳統故事來演出。)
6. 提醒語：各組挑一個故事角色當主角，例如「白蛇傳」不一定由白蛇當主角，可由法海當主角並從法海角度去陳述這個故事。其他次要角色演員可變成其他角色或道具如建築物。
7. 故事討論→選角→排練→演出。
8. 舞台配置：



9. 討論：他們利用哪些創意手法更換場景？創意的物品道具運用？他們如何鋪陳劇情？
10. 提醒語：主角的心聲要呈現出來。

十三、「一人一故事」實際操練

1. 主持人請故事人陳述自己的故事。故事人選角色。被選的演員站起來。主持人進一步引導、詢問及釐清故事的細節。主持人要適時整理故事的元素及情節。
2. 例一：「淹水逃亡記」。XD
3. 例二：「有你真好！」
4. 主持人：「請在演員中挑一個扮演你自己。」「你可以用三個形容詞來形容你的性格。」「請從演員中選一位扮演你的朋友甲。」「補充你對朋友甲的認識。」「請挑選一位演員扮演朋友乙。」「所以你做了什麼決定了嗎？」「所以這個工作坊的場域因為大家的分享而完成了你心裡的想法。」請自由發揮完成『有你真好』。請看！」(演完後)「(對演員)請放鬆。(對故事人)送給妳。請分享你欣賞後的感覺。」
5. 例三：「XX 流浪記」。
6. 主持人：「三歲的你，別人怎樣稱呼你？」「你小時候的個性？」「你怎樣迷路了？」「那時候有什麼感覺？」「故事後來呢？」「請在演員中扮演收留你的阿姨、媽媽。待會兒其他人再自行決定要演爸爸及警察。」「是不是也可以有人扮演長大的她？」

十四、綜合討論及總結

1. 提出問題及討論分享。
2. 討論結束後做一個儀式：大家圍站，每個人輪流向前站一步並用一句話說「我聽到一個_____的故事」。例：「我聽到一個人勇敢旅行的故事。」