

教育示范剧



基训 · 剧本 · 表演

孙惠柱 张冰喻 秦子然 麻歆韵

编 著

Drama Etudes for
Classroom



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

教育示范剧

基训 · 剧本 · 表演

孙惠柱 张冰喻 秦子然 麻歆韵

编著

Drama Etudes for
Classroom



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书是一本指导教师如何导演教育示范剧的导演工作手册以及学生用书。本书暂时收录了教育示范剧《悲惨世界》剧本第一折、第三折,以及《老人与海》的详细导演解析,以简明易懂的注解模式,辅以图片、图示、视频材料,将专业的戏剧教学与排演过程教授传达给受众,并且包含了道具清单、服装配图等,指导老师导演教育示范剧。

图书在版编目(CIP)数据

教育示范剧:基训·剧本·表演/孙惠柱等编著

—上海:上海交通大学出版社,2018

ISBN 978-7-313-18572-3

I. ①教… II. ①孙… III. ①戏剧表演—介绍—中国
IV. ①J812.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第307358号

教育示范剧:基训·剧本·表演

编 著:孙惠柱 张冰喻 秦子然 麻歆韵

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:谈 毅

印 制:苏州市越洋印刷有限公司

开 本:710 mm × 1000 mm 1/16

字 数:134千字

版 次:2018年1月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-18572-3/J

定 价:68.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:9

印 次:2018年1月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-68180638

序

孙惠柱

这是上海市教委第一批高校“立德树人”人文社科基地中上海戏剧学院综合艺术教育教学研究基地的第一本“教育示范剧”教材。我们探索的中小学艺术课是具体的综合艺术课程，要让每个学生都动口动手参与艺术创作，一个也不能少。但每节课只四十分钟，一个班又有几十个人，怎么办？为了在限时限刻的课堂上让人人参加艺术实践，基地首创“教育示范剧”这一全新的样式。我们先创作出二十几分钟一折的示范剧，从立德树人的思想内容到专业水准的表导演，都要起到示范的作用，让学生不但喜欢看，看了还喜欢演。这本教材就是帮助老师教学生演示范剧的工具书。

几十年前一些欧美人士发明了不要成熟剧本的“教育戏剧”，要学生都来从头创作，最好是演自己的故事；但那里的课堂时间同样有限制，在现实中不可能做到课堂上全班学生都参与创作戏剧，因此，西方发达国家虽然学校条件更好、班级更小，但没有一个国家在中小学普及了戏剧课，甚至连一个城市、一个区也没有。究竟有没有可能像音乐课那样普及戏剧课？这是个世界性的大难题，关键是在理念上。人类几千年的普通教育经验、中国数百年的戏剧教育经验、上戏七十多年的办学经验，加上近四五年来我们这个基地的实验经验都告诉我们，戏剧和教育有一个共同的人性基础，就是人的模仿本能。2 500年前，

大哲学家、教育家、戏剧理论家亚里士多德就在《诗学》中指出：“人从孩提的时候起就有模仿的本能（人和禽兽的分别之一，就在于人最善于模仿，他们最初的知识就是从模仿得来的），人对于模仿的作品总是感到快感。”（罗念生译）这段话对于戏剧学和教育学来说，都是永远不应该忘却的经典之论。

从模仿入手几乎是中小学所有课程教学的普遍规律，也更适合中小学的艺术教学。全世界任何地方音乐课都是这样教的，用精选的成熟的音乐教材“练习曲”，一步步由浅入深、由简到繁，让学生通过模仿掌握演唱、演奏的基本技艺。示范剧就像音乐课的“练习曲”，学生在老师指导下从模仿入手分组学习表演“练习剧”，就可以对戏剧有切身的体验与了解。这些示范剧都是“韵剧”，从头至尾押韵，唱、念都朗朗上口，更好听也更好记好演。而更重要的是，学演示范剧能让学生学习通过角色进行当众表达，学习通过团队完成合作项目，学习从无到有创造新的世界。

雨果的《悲惨世界》和海明威的《老人与海》思想进步又深邃，人物丰满又感人；我们从这两部小说中选取素材，编出了若干折“韵剧”。本教材收入的是近年来演出最多的三折。这还只是教育示范剧的第一批项目，《悲惨世界》和《老人与海》的整体实验还没有全部完成，因为试点学校的老师们迫切需要有教材来帮助开展教学，就先推出一个还远非完善的简易版，希望能得到老师和同学们的批评指正，我们再改进提高拓展。教育示范剧的另外几个系列如《鲁迅故事新编》《孔门弟子》《马倌的本领》等已经在进行教学和演出的多元化实验，待实验成果成熟以后，我们将推出结构更为严谨的教育示范剧系列教材，为戏剧全面进入中小学课程走出坚实的一步，也为解决戏剧教育的世界性难题做出中国的独特贡献。

目 录

I.

基训：台词与形体

引言 教育示范剧基本功训练的特点与意义 张冰喻 003

第一部分 台词基训训练 007

一、呼吸与气息的练习 007

二、发声练习 008

三、绕口令练习 011

四、台词片段练习 012

台词片段练习素材（按作品分） 015

1.《悲惨世界》一、三折台词片段 015

2.《老人与海》台词片段 016

3.《鲁迅故事新编》台词片段 016

第二部分 形体基训 018

一、单人元素动作 018

二、双人动作练习 033

三、作品中的组合动作练习 036

II.

剧本：导演与表演

引言 教育示范剧导演培训的基本概念与技能 秦子然 041

《悲惨世界》（韵剧·第一折） 048

总编剧：孙惠柱；分折编剧：王琛；导演：常佩婷；笔记：秦子然

《悲惨世界》（韵剧·第三折） 063

总编剧：孙惠柱；分折编剧：叶书林；导演：郝甜；笔记：麻歆韵

《老人与海》（韵剧·第二折） 079

总编剧：沈亮；总导演：孙惠柱；导演：郝甜；笔记：麻歆韵

III.

附录

一、服装设计 091

二、剧照 097

三、音效及伴奏 104

四、钢琴谱 104

I.

基训：台词与形体

引 言

教育示范剧基本功训练的特点与意义

张冰喻

为了更有效地推广教育示范剧，让没有接触过戏剧的普通中小学教师和学生能更快了解教育示范剧并掌握简单的教学技巧。我们创造了一套与其相适合的表演基础训练，形成基础的教育示范剧教学法。

基地的培训教师在推广教育示范剧的过程中，面临的最大的挑战是时间问题。如果以每周一节课40分钟、每学期18周计算，每学期的戏剧课的总课时量是12个小时。也就是说，老师必须让每个学生在12小时的课堂时间之内，通过排练学会一折教育示范剧，戏剧老师们还面临着把一个班级分成若干小组同时进行排练的情况。这就意味着，必须要有一套快速有效的方法来开展教育示范剧的教学。在一般的话剧表演课上，为了帮助学生们进入状态，在排练之前会用很长时间进行热身与“破冰”（让学员们更快地熟悉彼此），也就是花大量时间做一些戏剧游戏来活动身体，并帮助学员们集中注意力。但是对于课程时间如此有限的中小学生来说，把大量时间用在游戏上实在是太“奢侈”了。我们必须找到一个既能够使学生快速进入状态，又能够辅助教育示范剧排练的训练方法。

教育示范剧的创始人孙惠柱教授提出，向戏曲和舞蹈的教学学习，用统一有序的基本功训练来代替灵活多变的游戏。由于舞蹈和戏曲都属于形式上高度凝聚的艺术门类，排练演出中虽然也有需要演员独创和自由发挥的部分，但总体来说，一旦演出成型，演员的主要动作、唱腔都不会有大的改变，节奏也固定在相应的音乐或锣鼓点上。相比较而言，话剧的表演就自由得多，虽然有相对固定的台词和舞台调度，但是演员的表情、语言风格的处理，以及细微的动作都不是规定死的。自由灵活的话剧看上去好像比严谨规范的戏曲和舞蹈更简单，更易于掌握，实则不然。对于没有接触过戏剧表演而且没有任何舞台经验的初学者来说，想要像话剧演员一样在众目睽睽之下“自然地生活”，也就是“表演生活”，是十分困难的，许多人甚至上了舞台连最简单的走路也不会了，两只手也不知道该放在哪里，就更别提开口说话了。当然，让完全没有经过舞蹈和戏曲训练的人上台唱戏、跳舞也是不可能的；可是以戏曲和舞蹈为主的票友活动——尤其是全国流行的广场舞却可以证明，有一定程式的戏曲和舞蹈比起话剧来，其实是更易于学习推广的艺术形式。以广场舞为例，参与广场舞的大多是没有经过任何训练也没有舞蹈基础的群众，但她们很快就能学会动作且投入其中，也完全不在乎身边是否有观众“欣赏”她们的表演，而且这种“观演关系”甚至比剧场的舞台更“亲近”。广场舞之所以很快能被大家掌握和接受，就是因为像专业的舞蹈、戏曲和音乐一样，也有一个可以模仿复制的“范本”——对广场舞而言往往是有舞蹈基础的领队，对音乐和戏曲而言则是固定的曲谱和懂行的老师，参与者不用花太多时间去考虑要怎么进行原创和自我发挥，只需跟着范本照做就行了，而在掌握了动作和简单的技巧之后就有了参与的乐趣。

教育示范剧之所以让普及戏剧成为可能，关键就在于它的艺术形式具备可复制性和可推广性，在语言上它全部采用合辙押韵、朗朗上口的韵文，在形体动作上则借鉴戏曲，大部分采用简单明确且具有一定规范性的舞台动作。再者，教育示范剧将话剧和戏曲舞蹈两种不同的艺术特征都为己所用，一方面在剧本上采用大致上仍属话剧的故事结构，能让参与者和观众尽快带着悬念进入剧情情境之中；另一方面，在表演上则采用比话剧更凝练、更接近戏曲和舞蹈的舞

台动作。因此，借鉴戏曲舞蹈的训练方法，创造一套属于教育示范剧的热身和基础训练的方法是可以实现的。

与话剧相似，教育示范剧的表演也是由台词对话和肢体动作两个最主要的部分组成，因此我们将教育示范剧的表演基础训练也分为台词训练和形体训练两部分。专业话剧演员的台词训练强调训练吐字归音以及发声方法的技巧，形体训练则接近舞蹈训练，以加强肢体灵活性和创造力为目的，或者再加一些舞台格斗的技巧。教育示范剧则需要让学生们能更快地理解和体现剧本中的角色，所有的训练都必须直接为示范剧的排练和演出服务。因此我们要向具有程式且更加规范的戏曲和舞蹈学习，把热身训练变成以一个个元素为单元的基本功练习，让学生们更快地掌握舞台语言和动作的技巧，更快地理解教育示范剧的作品以及自己扮演的角色，快速进入排练阶段。

这些台词和形体的练习不仅可以帮助受训者更快掌握简单的表演技巧，还能让他们预先熟悉即将进行排演的教育示范剧作品中的角色和情境。我们多次在教育示范剧的教师培训中应用了教育示范剧的台词形体基训，实践证明，这些简单的练习确实很大程度上提高了培训的效率和质量。接下来我们还要在实践中不断摸索，继续完善教育示范剧的基训。

第一部分 台词基础训练

一、呼吸与气息的练习

教学目标

让学生了解日常说话与舞台语言的不同之处，讲授舞台发声的呼吸方法，通过以下练习，学会将日常生活中生理性的自然呼吸转化为有意识地使用横膈膜肌肉群的腹式呼吸法。

1. 腹式呼吸法练习

基训基本站姿：双脚与肩同宽站立，双手叉腰，双目平视前方，脊柱直立，放松肩膀、脖子和面部表情。用口将气吐尽，然后口鼻同时深深吸气，将气存于腹部，然后慢慢将气息从口中呼出，如此反复。经过一段时间的训练之后，可以通过加快吸气速度和放慢呼气速度，以提高练习的难度。



基训基本站姿

◆ 练习要领及要求：

- ① 必须注意正确的身体姿态。腰部和脊柱是气息与发声的力量支撑，腰部

要在练习时使上劲，不可塌腰或顶胯，前胸以上的肩膀、脖子、喉头、下巴以及面部表情都要松弛。

② 在进行呼吸练习时，当气息进入鼻腔之后往下走，气流往下的力量会使横膈膜下沉，肋间肌扩张，气存于腹腔，而不是胸腔，肚子会慢慢鼓起来。通过练习，横膈膜和肋间肌不断得到锻炼，可以加深气息，增加肺活量。

③ 无论是呼气还是吸气都要尽量达到极限，也就是尽力将气息全部呼出之后再吸气，吸气时也要尽量吸到不能再吸为度，腹部也要相应收缩与扩大到极点。

2. 气息控制练习

基训基本站姿与腹式呼吸法练习相同。以腹式呼吸法练习为基础，将吸进去的气存于腹腔，然后舌尖轻轻放在上下牙齿的后方之间的位置，并发出轻声的“嘶”音，以最慢的速度将气息用尽，如此反复。通过反复练习，不断拉长“嘶”的声音。

◆ 练习要领及要求：

① 吸气时要快而深，蓄气于腹腔，腰背要使上劲。

② “嘶”的声音要感觉是从齿缝间慢慢漏出来，气息出来时气量和速度要平均，不可忽多忽少忽快忽慢。

③ 控制气息的力量应当主要在腹部，通过吸气之后撑开腹部和肋骨间的肌肉群，然后慢慢地收缩将气息缓缓送出。

二、发声练习

教学目标

让学生了解不同腔体的发音位置，通过以下练习，学习基础的音调与音色变化，结合气息的运用，掌握使用共鸣发声以及音调变化等发声的技巧方法，从而学会运用不同声音塑造不同角色。

1. 哼鸣以及发声位置练习

与呼吸气息练习相同的基训基本站姿，以腹式呼吸法为基础，深吸一口气，

双唇轻合，轻轻提起颧骨两侧的笑肌，气息从鼻腔贯出，发出自然连续的哼鸣声，直至气息用尽。可以在练习中，通过改变声音的高低强弱，提高练习的难度。

◆ 练习要领及要求：

① 发出声音时，腹腔、脊柱和腰部发力，肩膀和喉头一定要松弛，要感觉气息和声音很自然地送出。

② 气息与鼻腔震颤发出声音，因此发出哼鸣时，应当能感觉到鼻子上方以及双眉之间的前额因为颤动而产生的轻微酥麻感。

③ 发声时应当轻微提起笑肌，嘴角上扬，避免口腔肌肉的松懈。

2. 元音发声训练

用拼音中的6元音：a、o、e、i、u、ü，作为基础，进行发声训练。与呼吸气息练习采用相同的基训基本站姿，以腹式呼吸法为基础深吸一口气，蓄气发出持续的单元音，尽可能拉长气息，直至气用尽，声音渐收，然后依次对不同的元音进行练习。

◆ 练习要领及要求：

① 发声练习时，需注意保持不同元音的口型：

a：口腔和牙关完全打开，嘴尽力张大，舌头自然放平，轻抬笑肌。



o：嘴张开，但嘴角往中间收，牙关打开，嘴型呈竖着的椭圆形。



e：嘴半张开，轻抬笑肌，嘴型呈上扬的弯月状，舌头自然放在下方，发声时感觉气息从舌头根部送出。



i: 嘴型与e音相似，牙关轻闭，舌间放在下牙后方，舌面轻轻抬高，发音时气息从舌面和齿间送出。



u: 嘴唇收缩合拢，呈现小小的o形状，口腔内部尽量打开，舌头自然放平，发声时气息从收缩的嘴唇送出。



ü: 在u音口型的基础上，上嘴唇向下向前拉长，有一种吹口哨的感觉。舌头放在下牙后方，舌面轻轻抬高，发音时气息从舌尖齿间以及唇部送出。



② 发声时仍然要用腹部的力量控制气息，在保持足够音量的基础上，尽量拉长声音和气息的长度。

③ 掌握基本的元音发声之后，可以在本练习的基础上加上高低音的变化。

3. 嘿吼练习

与呼吸气息练习相同的基训基本站姿，以腹式呼吸法为基础，用腹腔共鸣发出低音的“嘿吼，嘿吼，嘿吼，嘿～”。前面三个“嘿吼”之间要换气，最后一个“嘿”音要拉长。

◆ 练习要领及要求：

① 做这个练习时，要注意气息下沉，发声时送气要强烈，声音要掷地有声。

② 需要运用腹部的爆发力，每次发出声音，腹部和肋骨间的肌肉要用力收缩。

4. 高低音变化练习

与呼吸气息练习相同的基训基本站姿，以腹式呼吸法为基础，用头腔共鸣的高音“啊～妈妈”和腹腔共鸣的低音“啊～孩子”进行练习。