

毯子功教師操作技術養成初探

張幼立

一、前言

研究者自 1983 年進入復興劇校習藝，接觸了「毯子功」的教學系統，歷經學習者(學生)、使用者(演員) 到教學者(教師) 等腳色，身處於「毯子功」涵養的環境超過三十五年，對其有深刻的體認，近年來由於工作上的需要，開始進行「新手教師」的培育，發現毯子功老師的養成並不容易，其中最為關鍵的問題在於「操作技術」的訓練，而操作技術在毯子功的專業術語中稱之為「把」。在毯子功教學時，老師幫助學生翻轉時，保護的手稱之為「把」，給予動力的手稱為「底把」，要求學生動作時重心靠向行進方向稱為「貼把」，一位老師操作為「單把」，基礎與初階課程大部分的動作可以單把操作，進階課程需要兩位老師操作，當兩位老師操作時則有「正把」與「副把」之分，在速度極快的翻騰組合動作時，老師將「把」伸入學生翻動的軀體之中給予動力或是保護稱為「入把」，這是一件不容易的事，如果連「把」都「入」不進去，就不用提其他的抄保¹技巧了，因此毯子功「新手教師」養成的第一課題就是「入把」，因此，該如何訓練新手教師「入把」的技術即是我的研究問題。

二、研究方法

黃國彥(2000)指出俗民誌研究的事件必須在自然情境中研究才會真切，而且除非研究者能了解參與事件者對該事件的知覺與解釋，否則無法了解這事件；高淑清(2014)則指出俗民誌研究具有自然式的探究、注重情境脈絡、注重現場參與者的觀點、整合性的描寫等四項特點，認為研究者要經歷社會情境脈絡中的日常生活經驗，在自然情境中以局內人的視角描述一幅社會整體圖畫。本研究所討論的毯子功教學與操作種種，研究者本身歷經學習者、使用者，教學者、培訓者等腳色，身處於「毯子功」涵養的環境多年，故採俗民誌研究做為方法，對毯子功教師技術養成進行描述與紀錄。

(一)動作

歷經多年的舞台實踐的傳統戲曲對於觔斗的舞台呈現之經驗總結於毯子功之中，在毯子功教學系統之中所指稱的觔斗，是由手翻與空翻組合起來的動作，意即加上助跑與手翻的動力騰空而起翻轉一周的動作，單獨的一個側空翻或是前空翻，只是為了大觔斗所做的前置訓練，並不被認為那是觔斗，由於觔斗需要加上手翻的動力，翻騰而起的高度可超過人的身高，能在舞台上展現

¹教學操作時，給予翻轉動作動力稱為抄，進行安全保護稱為保。

出精彩，所以過去老師傅會說「不蹠手的不是筋斗」，蹠手就是指手翻的動作，毯子功訓練系統中的筋斗有四種，稱為四門筋斗，分別是：

1. 虎跳前蹠(側翻前空)
2. 蹠子漫子(側翻側空)
3. 出場(側翻內轉接團身後空)
4. 蹠子蹠子(側翻側空)

無論是身體接觸地面的滾翻、用手支撐完成的手翻，或是不須支撐騰空翻轉的空翻，動作行進都只有前、後、側三個方向，毯子功的四門筋斗中，虎跳前蹠為前向的空翻，稱為前門筋斗；蹠子漫子與蹠子蹠子為側向的空翻，稱為側門筋斗；出場為後向空翻，稱為後門筋斗。

戲曲多年的舞台實踐經驗說明，將不同門類的筋斗組合成為一連串的組合性筋斗，其精采度與表現力優於單一呈現的筋斗，因此發展出一連串的組合性的筋斗稱為「一排長筋斗」，毯子功的筋斗數量是固定的，必定是三、五、七、十的數量，而長筋斗就是依照這個數量進行的，例如三個小翻提或是五個小翻前蹠，大致上來說，一排長筋斗的難易度有幾項判斷標準～數量越多的越難、連結的空翻越多的越難、空翻的種類越多越難。銜接一排長筋斗之中最為重要的動作是「小翻」，因為小翻可以銜接所有的筋斗，並且能夠提供更大的動能。原地窩的小翻就是在起始位置做連續的小翻動作，無論數量多少，過程中與結束時，每一個都維持在起始位置之上，在動作時手甩腳、腳催手，都是向起始位置運動，前輩們很傳神地使用了「灌」這個字來形容原地窩的小翻，京劇表演多年的經驗累積讓我們知道，原地窩灌十個小翻會有人喝采，翻二十個就會有熱烈的掌聲，如此大費周章的說明小翻這個動作，是因為「小翻」不但本身具有極強的表現力之外，還可以銜接所有的筋斗，是毯子功課程中的核心項目。

日常訓練時，對四種手翻動作特別重視，稱為「四種空範」，這四種空範可以銜接許多不同的動作，彙整如下表：

四種空範	可銜接的動作
虎跳(側翻)	前蹠(前空)、撲虎(俯臥胸滾)
蹠子(側翻)	漫子(側空)、蹠子(側翻曲體側空)、搶背(側滾)
出場蹠子(側翻內轉)	提(團身後空)、倒吃虎(後翻俯臥胸滾)
小翻蹠子(側翻內轉)	小翻(後手翻)

四種空範並不對應著四門觔斗，四門觔斗中前、後、側三個方向的觔斗由虎跳、蹠子、出場蹠子這三種空範已足以應用，就因為小翻具有前文所述的的重要性，所以在毯子功訓練系統之中特別的把帶動小翻的手翻(雖然小翻也是手翻)提出，列入了四門空範之中。

「七分蹠子三分提」是毯子功的老師傅們傳下來話，意思是要做好「出場」這一個動作，蹠子的重要性，據此而推論，所有的觔斗要翻的好，其空範的重要性占比為七成，所以四種空範在毯子功課程中的就佔有極大的重要性，也發展出了許多調整與規範的操作手法。

(二)工具

毯子功訓練的目的是用於舞台表演，在教學系統演化成型的過程中，充分的利用所處的環境與工具，在舞台上「一桌二椅」與「刀槍把子」是傳統戲曲常用的工具，前輩們將舞台、桌椅、刀槍等做了巧妙的組合，不只是在演員的動作呈現上，更存在於教學系統之中。例如在教學時，會利用高度差幫助學生順利完成動作，因此，毯子功訓練發展出利用桌子的高度，訓練學生翻轉技巧的技法，從桌上往地面翻轉的技巧稱為「縱」；運用桌子的高度提高翻騰的高度的技法稱為「躍」。「縱」與「躍」逐漸發展成為獨立的類別，可以單獨的運用在舞台表演之中。而「刀槍把子」除了運用在觔斗動作中之外，製作槍的藤桿則被運用到教學操作，而製作刀的「刀坯子」就成為老師教學時重要的教具了，如下圖一所示。

「坯」泛指半製成品。如:坯模(雛型)；坯璞(謂初規模的事物半成品)；坯冶(謂製造陶器和冶煉)；坯陶(謂製造陶器)等，刀胚子就是舞台表演使用的刀的半成品，它由薄木片製成，包裹一層紗布使其堅韌，再貼上紙片進行噴漆成為成品，過去老師傅會使用破損淘汰的表演用刀來做為教具，由於刀坯子寬度如百元紙鈔，揮動時具有風阻，而以較大的面積接觸人體，會造成很大的響聲，其實並不會造成人體的傷害，因此被前輩選為教具。




圖一 刀坯子樣示圖




1.刀坯子


四種空範是毯子功課程中進行中必須執行的重要部分，這四種動作對於速度、力量、身體位置與角度等，有許多規範與要求，但是、許多人在翻轉的瞬間，對於身體的覺察或是感知會弱化甚至失去，這種狀況常發生在初階課程的學生身上，到了進階課程時，學生又因為對動作熟練而懶散，因此這些規範與要求就必須要使用教具，對學生進行提醒與修正，經長年觀察與實際運用，對於各種規範與要求的提醒做彙整。

(1)虎跳

虎跳(側手翻)是四種空範的基礎，其他三種空範都是由虎跳衍伸發展而來，因此上課時老師常以「遛虎跳」的指令要學生做四種空範練習，教學順序上也以虎跳優先，基礎要是打的紮實，後續的發展將事半功倍，所以對於虎跳的規範與要求較其他三種多，彙整如下：

動作	圖片	說明
趨步抬手		趨步即是助跑，可以為手翻提供動力，增加翻轉的速度，當學生趨步起跳時要求其抬高雙手有三個目的： 一、借抬高雙手拉抬上身以增加下壓按手的力量。 二、以增加腰部空間，方便入把。 三、防止動作之前的歪斜扭曲，術語中稱為「吊腰」。
重心移動與速度		當動作從左行進至右至中途，初學者會因動力不足而無法完整的完成動作，此時撥動其第二條腿，幫助學習者移動重心以完成動作。進階學習者會因熟練而懶散，此時的撥動則具有提醒的效果。

動作	圖片	說明
第一條腿打進來	 <p>教員使用方向</p> <p>動作行進方向</p>	<p>第一條腿要打進來即是要求第一條腿的落點靠近右手側，此時右側腰必須上提，據張幼立(2018)年指出，毯子功翻轉的動力原理即是運用失去重心時提腰的反彈作用增加下肢甩動的速度與力量。對第一條腿進行調整以利後續虎跳前蹦的銜接。</p>
分腿	 <p>教員使用方向</p> <p>動作行進方向</p>	<p>虎跳兩腿必須分開至少 120 度上下，除了美觀之外，更是為了第二條腿打地是前蹦推升的主要推力來源，必須在第一條腿落地之後預留一定的空間讓第二條腿加速加壓，因此刀胚子向左撥動第一條腿後使用手腕的力量將刀胚子向左移動，稍微地攔阻第二條腿的行進，迫使其分腿。</p>
第二條腿打進來	 <p>教員使用方向</p> <p>動作行進方向</p>	<p>第二條腿打地是前蹦推升的主要推力來源，必須要加速下壓，提供前蹦上升的推力。</p>

動作	圖片	說明
刀膀子		<p>右手臂帶動的前蹦預備姿態稱為刀膀子，配合第二條腿的下壓，刀膀子帶動上身從側向轉為前向，並且提供前蹦的旋轉動力。</p>
绷腳面		<p>為使得虎跳動作美觀會要求绷腳，老師站立於右側，預判學生按手時的位置將刀胚子置於按手處上方虎跳甩腿行經處，學生動作時若沒有绷腳面就會觸及刀胚子，達到要求與提醒的功效。</p>
屁股提起		<p>前蹦的旋轉與高度除了打腿與刀膀子之外，「吊屁股」更是重要的環節，當學生空範彈起時，刀胚子從下而上的抽擊臀部，養成其夾緊上提的慣性。</p>

動作	圖片	說明
含胸		含胸收腹與屁股提起是同一個動作的兩個構成要素，若沒有含胸收腹則無法「吊屁股」，而含胸收腹越好則屁股吊的越高，前蹦的高度與旋轉就會越好，因此在學生空範彈起時敲擊其胸腹，養成其含胸收腹之慣性。

(2) 蹠子

動作	圖片	說明
重心移動與速度		當動作從左行進至右至中途，初學者會因動力不足而無法完整的完成動作，此時撥動其第二條腿，幫助學習者移動重心以完成動作。進階學習者會因熟練而懶散，此時的撥動則具有提醒的效果。
打背推胸亮脯子		蹠子漫子是一門開展的、豪放的、大開大闔的觔斗，通常是這樣性格屬性的「淨」所翻的觔斗，在空中如盛開旋轉的花朵，而旋轉的中心即是胸，以胸為中心四肢與髯口（鬍子）的輻射狀開放，因此老師在其彈起時從下向上敲擊其後背，必須養成學生推胸將左脯亮出的慣性以利完成蹠子漫子動作。

動作	圖片	說明
腿肚子繃起來		<p>可以強化學生彈起的力度，更重要的是助跑與手翻的動作時速度與力量極大，如腿肚子鬆軟容易造成腳踝扭傷或是跟腱斷裂，老師預判學生的落點，在學生落地彈起的瞬間敲擊其小腿肚子，學生會因而緊繃彈起，必須掌握那一個瞬間，過早或彈起後都不能達到功效。</p>



(3)出場毆子

動作	圖片	說明
重心移動與速度		<p>當動作從左行進至右至中途，初學者會因動力不足而無法完整的完成動作，此時撥動其第二條腿，幫助學習者移動重心以完成動作。進階學習者會因熟練而懶散，此時的撥動則具有提醒的效果。</p>
腿肚子繃起來		<p>可以強化學生彈起的力度，更重要的是助跑與手翻的動作時速度與力量極大，如腿肚子鬆軟容易造成腳踝扭傷或是跟腱斷裂，老師預判學生的落點，在學生落地彈起的瞬間敲擊其小腿肚子，學生會因而緊繃彈起，必須掌握那一個瞬間，過早或彈起後都不能達到功效。</p>

動作	圖片	說明
領膀子		出場(蹁子提)這一個筋斗是後門的筋斗，講究的是「上去一條線，抱起來像顆蛋」，在伸展與收縮的過程完成筋斗的翻轉是其標準與美感，領膀子可以帶動上身的拉起以增加高度，缺少了膀子即使翻騰高度與有膀子相當，在視覺效果上就不如有膀子的出場，老師在學生彈起時從下向上觸擊其手臂以養成領膀子的慣性，特別要說明的是，作此操作時必須同時對學生進行保護以防動力過大而摔倒受傷。

(4)小翻蹁子

動作	圖片	說明
重心移動與速度		當動作從左行進至右至中途，初學者會因動力不足而無法完整的完成動作，此時撥動其第二條腿，幫助學習者移動重心以完成動作。進階學習者會因熟練而懶散，此時的撥動則具有提醒的效果。
往裡催		小翻是向後進行的翻轉，動作時腳為支點，重心必須從腳尖移動至腳跟身體向後用動時腰臀必須移動向後超過腳跟位置以利完成動作，因此作蹁子時腳的落點與手的距離越近，越容易且快速地讓腰臀移動向後超過腳跟位置，所以當學生雙退將要落地時，老師判斷落點從上向下擊打，迫使其往裡收近，養成慣性。

動作	圖片	說明
提肚子		<p>往裡催與提肚子是同一個動作的兩個構成要素，若沒有提肚子則無法往裡催，所以當學生雙退將要落地時，老師從下往上抽擊學生腹部，迫使其收縮以達到提肚子並往裡催的效果。</p>
推手		<p>小翻是要帶動舣斗的技巧，所以需要速度極快以增加力量，因此擊打學生的手使其快速拉抬上身，在空範時就養成學生快速抬起上身的習慣，以利銜接小翻。操作時除了擊打其小手臂之外，也可以拍打地面製造響聲，同樣的可以達到效果。</p>

毯子功教學對於各種規範與要求的提醒簡稱為「抽空範」，當年是新手老師的我，我的老師就給我一把刀坯子對我說：「空範都抽不到，把怎麼入的進去？入不了把還怎麼抄筋斗？」，經過多年的教學體驗，我發現「抽空範」的過程，一方面學生的動作被規範要求，更是傳統毯子功訓練新手老師的方法，「抽空範」對於新手教師的訓練為：

- (1)可以強化新手教師對於動作的標準與要求的認知。
- (2)對於學生動作落點的判斷訓練。
- (3)進入翻轉動作的時機掌握訓練。
- (4)新手老師移動步伐的訓練。
- (5)對於學生動作與老師身體律動契合的養成。

如前文所述，大筋斗是加上手翻動力騰起的空翻動作，意即由各種空範帶動的筋斗，如果老師對於學生落點判斷失誤，就無法進行抄保；移動的步伐混亂，則無法施力；對於手翻銜接空翻時那「沉起」的律動不能掌握則不能有效的執行教學，因此，對於新手老師而言，「抽空範」是當毯子功老師的入門課程，對落點、步伐、時機熟練之後，才能入把操作，實際的對抄(給予動力)保(安全保護)方式與分寸作練習。不同的筋斗有不同的操作方式，操作的分寸則是使力的時機、方向與力量，這些則是下一個階段的學習。當學生練習到組合性的筋斗時，新手老師對於抄保技術應有相當的經驗與熟習度，此時就要進入下一個階段，學習使用藤桿進行操作。

2.藤桿

四門筋斗練習純熟後，在舞台表演時可以將各門筋斗作不同的組合，接連成一串翻騰技巧，而筋斗與筋斗間的連結，在毯子功之中稱為「掛」，這樣成串的組合性筋斗稱為「長筋斗」，無論是大筋斗或是長筋斗，相較於之前的單筋斗，其動作的速度、力量、距離與範圍都增強增大許多，老師用手操作一來與學生距離極為靠近，容易發生衝撞的危險，二來體力耗損極大，因此，毯子功教學中發展出了藤桿抄保技巧。

藤的材質具有彈性且韌性佳，依照個人的使用習慣，選用長約 150 公分至 180 公分硬度適合的藤桿作為操作的教具，藤桿是手的延伸，操作時一端置於學生需要抄保的腰間(A 點)，一手握著藤桿的尾端(C 點)，一手握著 A 點與 C 點之間(B 點)，B 點與 C 點或左手或右手需視動作與操作習慣而調整，操作的過程中 C 點是施力點，A 點是受力點，而 B 點是支點，提高支點並在施力點加壓，提高受力點高度並同時調整其行進方向，藤桿抄保極大的增加了操作的距離與範圍，而使用槓桿原理也使老師節省了許多體力，雖然在操

作上，對許多動作的細節不能像手操作時那般細緻，但是力量卻因槓桿原理而增加，因此，大觔斗之後的抄保多使用藤桿操作，藤桿操保是毯子功教學的必須，也是毯子功教學的特點。

綜上所述，毯子功老師的養成需要經過入把訓練、操保訓練、藤桿操作等三個階段，即「抽空範」、「抄觔斗」、「藤桿抄保」的歷程，每一個階段都需要長期的磨練，因此並不是會翻筋斗的人就是毯子功老師，例如一個多年練習瑜珈的人，當他熟習課程的內容，並在日常課程教學中實踐，假以時日他就能成為一個瑜珈的教學者，但是毯子功老師還需要透過教學中的實踐訓練自己的「把」，「把」的分寸與好壞直接關係到教學的成效，然而一句「把好」談何容易，博藍尼（Michael Polanyi）於《個人知識》書中說要成為品酒師，醫生都必須在師傅的指導下歷經長時間的實踐，醫生對症狀的閱讀與描述毫無用處，必須透過實際案例反覆聽診，直到他能夠完全區分有無症狀，在實踐中令專家滿意他的實踐知識時，他才學會這種知識或技能。毯子功老師的「把」正是博藍尼（Michael Polanyi）所稱的「實踐知識」，要成為一個「把」好的老師，需要跟隨師傅手貼著手操作，感知其施力的輕重、方向、速度，經過長時間的實踐之後，直到能夠獨立操作，獲得師傅的肯定與學生的信賴。

三、結語

復興劇校在1982年成立了綜藝科，培育雜技表演的人才，在此之前，復興劇校只有京劇科，一直以毯子功教學訓練學生的翻滾技巧，當綜藝科成立之時，引用了體操系統訓練綜藝科學生的翻滾技術，研究者進入復興劇校京劇科習藝，當時全校學生總數不超過兩百人，彼此之間相互熟識，經常相互交流彼此學習著，對於不同的教學系統並不陌生，知道毯子功與體操的訓練模式不同，經過多年的實踐摸索，了解到老師教學時的「把」是毯子功教學的核心，本文所討論的操作技術即是對於「把」的討論，在傳統的毯子功教學系統中，毯子功老師的養成需要經過入把訓練、操保訓練、藤桿操作等三個階段，即「抽空範」、「抄觔斗」、「藤桿抄保」的歷程，新手教師必須先練習各種「抽空範」的方法，然而，現今教育體制中「零體罰」是教育的政策，傳統「入把」的訓練經常被誤認為體罰，但是我認為教學與體罰的差異在於，體罰是為了處罰學生而抽打，教學是為了調整動作而進行的操作，知道為何而抽，並且抽在需要的時候就是教學，無奈「抽空範」的教學手段與體罰僅一線之隔，逐漸的不被使用，也許終將失傳，故在此對毯子功師資養成的過程與方法作紀錄，以供後人參考。



參考書目：

高淑清：《質性研究的 18 堂課～揚帆再訪之旅》(臺北市：商周，2014 年)

許澤民（譯）：《個人知識》（原作者：Michael Polanyi）(臺北市：城邦文化，2004 年)

黃國彥（2000）教育大辭書。取自國家教育研究院，雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。<http://terms.naer.edu.tw/detail/1307201/>

張幼立：《戲曲毯子功之教學典範與教育意涵》(臺北：臺北市立大學舞蹈研究所碩士論文，廖抱一先生指導，2019 年)

研討會發表用