

「Yes, I Can Do It! 花式雜技特種部隊訓練班」

想在工餘時找一點好玩的玩意嗎？

希望能突破自己嗎？

想令自己更出眾嗎？

這是一個結合**表演藝術、運動、雜技元素**於一身的特種課程！

這是一個學習**解決困難**的課程！

這是一個**0%理論，100%親身體驗**的課程！

這是一種運動訓練，促進身手敏捷、頭腦靈活的課程！

這是一個為愛玩、愛自我挑戰、愛自己人而設的課程！

這並非一般的表演課程，你學到的不單止是硬技巧，而是背後的一份「我做得好精神」！

課程目的：

透過運動的肢體訓練，提升身體協調能力、平衡力、肌肉能力、心肺功能。

透過集體花式雜技的過程，訓練專注力、反應、合作精神，認識真正的「Give and Take」。



課程特色：

本課透過運動及表演藝術的基本身體協調訓練，先讓學員**認識自己的身體、慣性動作**，深入了解自己的思考模式。

進行**集體拋球雜技**，不同的花式，也代表著不同的挑戰，要戰勝挑戰，就要學習一種**解決問題的核心思維**，透過多方面的練習、啟發，讓學員能自行領略有關核心思維的秘訣，而這種

思維模式，絕對能應用在日常生活上。

課程內容：

- | | | |
|-------------|-------------------|-----------|
| 1. 基礎二人拋球技巧 | 2. 單人/雙人花式切入 | 3. 花式穿梭 |
| 4. 集體拋球雜技 | 5. 身體協調訓練 | 6. 身體伸展運動 |
| 7. 專注力訓練 | 8. Give & Take 訓練 | 9. 呼吸技巧 |

課堂花絮片段：

<https://www.youtube.com/watch?v=P29OhN5Nibw>

透過這個課程，你肯定可以：

1. 學習到多款花式雜技(球類)玩法，日後可與朋友一起分享、研究，增進友誼。
2. 強身健體、增進身體協調。
3. 學懂解決問題的智慧，懂得如何面對挑戰、解決問題。
4. 放低日常沉重壓力的生活，享受專注的快樂。

注意事項：

1. 本課程有一定程度的運動量，請確保體能上能應付到。
2. 學員宜穿著運動服裝或鬆身輕便服裝出席課堂。
3. 學員請自備飲用水及毛巾。

課程適合 18 歲以上，體格正常，勇於挑戰自我的人士。

課堂節數：8 課 (每課兩小時)

課程每班限收最多十二人，以確保課堂質素，額滿即止。

** 機構需提供足夠空間走動及 10 呎以上樓底高的活動室作課堂之用。

** 如 貴機構對本課程感興趣或查詢，歡迎電郵至 silencetheatre@yahoo.com.hk 以跟進細節

如想對《無聲模式》或默劇有更多認識，歡迎瀏覽本團網頁：

網頁：<http://www.silencetheatre.com/>

Facebook：<http://www.facebook.com/silencetheatre/>

電郵：silencetheatre@yahoo.com.hk



導師：Eric Chan

默劇團體《無聲模式》創辦人及藝術總監。《戲子館》創辦人之一。

資深專業默劇表演者、導師、導演。

國際認可大笑瑜伽導師 (Certified Laughter Yoga Teacher)

身心語言程序學(NLP)執行師(The Institute of Mental Technology)、註冊培訓師 (Association of Coaching & Training)。

1995年開始接受話劇訓練，1997年學習默劇，至今已參與超過70個舞台製作，崗位包括編、導、演、監製、舞台監督等範疇。

2002年成立《無聲模式》，致力推廣默劇藝術，2007年於網上建立《無聲模式Blog》，為少數以默劇為主題的華文部落格，提供默劇資訊。

2006至2011年間為工聯會業餘進修中心擔任默劇課程導師。

2013年曾為亞洲電視《亞洲大學堂》擔任嘉賓導師，為藝員分享身體語言與演戲之關係。也為香港知專設計學院的老師主持默劇工作坊。

2016年10月中旬曾前往馬來西亞古晉為當地的五腳基表演藝術坊主持默劇工作坊。

2017年7月曾到訪日本跟當地的大笑瑜伽朋友分享大笑瑜伽結合劇場遊戲的方法。

過去曾擔任港台兒童節目《點蟲蟲-開開心心學飛》主持。

2018年參與港台兒童節目《Harry哥哥好鄰居 III》演出。

亦曾為多齣電視及電影擔任配音之工作。

默劇方面，多年來一直堅持原創，以傳統無道具的默劇表演模式，刺激想像力，務求「以最少化最多」。近年專注默劇教學及導演工作，培育新一代戲劇愛好者。

過去曾設計及主持以下課程：「默劇演員訓練班」、《默劇幻象技巧訓練班》、《丑得喜》小丑戲訓練班、「即興默劇」工作坊、「Yes, I Can Do It! 特種部隊訓練班」(集體雜技)、Behind the Mask「面具戲劇訓練班」、Theatre Game Gymnasium、「Smart Player」劇場遊戲領航員工作坊、「即興劇場木人巷」、《身體會說話》、《圖像思維創意學》等。