

# 課程名稱 | 敦煌禪舞精進

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 111春-2839

授課老師 | 黃碧宣

最高學歷 / 竹東高中

相關學經歷 / 近十六年致力於敦煌禪舞的研究與推廣，現任中華禪舞協會理事暨敦煌禪舞集舞團助教外，現任教於竹東大覺寺、頭份宏法社、嘉義博愛社區大學、苗栗大明寺之敦煌禪舞教師

上課時間 | 每週四晚上08:00-10:00 第一次上課日期 2022年03月10日 (星期四)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

敦煌舞源自敦煌壁畫上，菩薩和天人的舞蹈，是現代的古典舞，根據文獻記載敦煌舞也是氣功態的舞蹈；具有淨化心靈與禪定的功效，更是修身養性的舞蹈。期望透過敦煌禪舞的學習，紓解壓力，健身，培養優雅的氣質，提升藝術鑑賞能力，淨化心靈，臻而達到修身養性的目的。在定靜中跳出菩薩的慈心悲願，並以舞蹈和大眾分享佛教藝術與禪心之美。

教材費 | 250 元

招生人數 | 15 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 4000 元 (18 週課程 / 一次上課 2 小時)

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題 | 課程內容                         |
|----|-----------------------------|------|------------------------------|
| 1  | 2022-03-10<br>晚上08:00~10:00 |      | 溫故知新：選幹部、宣布校務、課程簡介、溫故知新期許未來。 |
| 2  | 2022-03-17<br>晚上08:00~10:00 |      | 沖胸推胯：沖胸推胯解說練習、分享             |
| 3  | 2022-03-24<br>晚上08:00~10:00 |      | 平轉拐腳：平轉拐腳解說練習、分享             |
| 4  | 2022-03-31<br>晚上08:00~10:00 |      | 道具使用：筓篋用法。                   |
| 5  | 2022-04-07<br>晚上08:00~10:00 |      | 翻身：持筓篋翻身法。                   |
| 6  | 2022-04-14<br>晚上08:00~10:00 |      | 筓篋單盤手：持筓篋單盤手解說練習、複習、分享       |
| 7  | 2022-04-21<br>晚上08:00~10:00 |      | 筓篋單盤手互繞：持筓篋單盤手互繞解說練習、複習、分享   |

|    |                             |  |                                      |
|----|-----------------------------|--|--------------------------------------|
| 8  | 2022-04-28<br>晚上08:00~10:00 |  | 箜篌組合                                 |
| 9  | 2022-05-05<br>晚上08:00~10:00 |  | 公民素養周                                |
| 10 | 2022-05-12<br>晚上08:00~10:00 |  | 舞蹈排練(一): 暖身、靜坐、舞蹈排練(一)、複習、放鬆、分享。     |
| 11 | 2022-05-19<br>晚上08:00~10:00 |  | 舞蹈排練(二): 暖身、靜坐、舞蹈排練(二)、複習、放鬆。        |
| 12 | 2022-05-26<br>晚上08:00~10:00 |  | 舞蹈排練(三): 暖身、靜坐、舞蹈排練(三)、複習、放鬆、分享。     |
| 13 | 2022-06-02<br>晚上08:00~10:00 |  | 舞蹈排練(四): 暖身、靜坐、舞蹈排練(四)、複習、放鬆。        |
| 14 | 2022-06-09<br>晚上08:00~10:00 |  | 舞蹈排練(END): 暖身、靜坐、舞蹈排練(END)、複習、放鬆、分享。 |
| 15 | 2022-06-16<br>晚上08:00~10:00 |  | 動作加強與複習。                             |
| 16 | 2022-06-23<br>晚上08:00~10:00 |  | 動作加強與複習。                             |
| 17 | 2022-06-30<br>晚上08:00~10:00 |  | 總複習                                  |
| 18 | 2022-07-07<br>晚上08:00~10:00 |  | 彩排                                   |