

課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 109秋-2328

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06:00-08:00 第一次上課日期 2020年09月03日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

透過敦煌禪舞的學習，柔軟筋骨，做到身定心靜起舞，體會喜悅的心在定靜中產生，實踐舞蹈落實在生活中，進而淨化身心靈並將藝術、佛法結合在生活，讓善美從個人、家庭，散播到社會，乃至全世界。

使用教材 | 自備舞鞋

教材費 | 250 元

招生人數 | 20 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 4300 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	2020-09-03 晚上06:00~08:00	身體對話	選幹部、宣佈校務、課程簡介、暖身、身體對話、放鬆
2	2020-09-10 晚上06:00~08:00	敦煌禪舞	敦煌舞簡介
3	2020-09-17 晚上06:00~08:00	鬆椎禪	鬆椎禪介紹，1-2式
4	2020-09-24 晚上06:00~08:00	鬆椎禪	鬆椎禪3-5
5	2020-10-01 晚上06:00~08:00	鬆椎禪	鬆椎禪6-10
6	2020-10-08 晚上06:00~08:00	鬆椎禪	鬆椎禪11-15
7	2020-10-15 晚上06:00~08:00	手姿	手的柔軟度訓練

8	2020-10-22 晚上06:00~08:00	慢步	慢步分解練習
9	2020-10-29 晚上06:00~08:00	公民素養周	
10	2020-11-05 晚上06:00~08:00	慢步	加強慢步
11	2020-11-12 晚上06:00~08:00	碎步	碎步分解練習
12	2020-11-19 晚上06:00~08:00	碎步	加強碎步
13	2020-11-26 晚上06:00~08:00	小靠腳	重心轉換及小靠腳動作分解
14	2020-12-03 晚上06:00~08:00	身體的掌控	丹田的使用及肢體的掌控分解練習
15	2020-12-10 晚上06:00~08:00	碎步組合	體驗飛天飛翔及動作
16	2020-12-17 晚上06:00~08:00	碎步組合	體驗飛天飛翔及動作
17	2020-12-24 晚上06:00~08:00	空間的運用	空間的認知及默契訓練
18	2020-12-31 晚上06:00~08:00	成果展	配合社大成果展