

課程名稱 | 敦煌禪舞初階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 109秋-2329

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 | 每週五上午09:30-11:30 第一次上課日期 2020年09月04日（星期五）

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	2020-09-04 上午09:30~11:30	身體對話	選幹部、敦煌舞蹈簡介、暖身與鬆身
2	2020-09-11 上午09:30~11:30	立舞動跨	身體的掌控
3	2020-09-18 上午09:30~11:30	立舞動跨	身體的掌控
4	2020-09-25 上午09:30~11:30	手與胯	上合掌坐胯與提腕坐胯分解練習加強與複習
5	2020-10-02 上午09:30~11:30	伸展與放鬆	暖身、靜坐、伸展與放鬆分解練習
6	2020-10-09 上午09:30~11:30	重心轉換	跑香、暖身、靜坐、坐胯與重心轉換分解練習
7	2020-10-16 上午09:30~11:30	守住丹田	暖身、地板操、靜坐、丹田的使用、放鬆

8	2020-10-23 上午09:30~11:30	靠腳及重心	靠腳與重心轉換分解練習
9	2020-10-30 上午09:30~11:30	公民素養周	
10	2020-11-06 上午09:30~11:30	空間流動	暖身、地板操、靜坐、行進基本分解練習、放鬆
11	2020-11-13 上午09:30~11:30	合掌靠腳	跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、鬆身
12	2020-11-20 上午09:30~11:30	推胯小靠腳	合掌推胯小靠腳分解練習、鬆身
13	2020-11-27 上午09:30~11:30	移胸推胯	跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
14	2020-12-04 上午09:30~11:30	擺胯	跑香、暖身、靜坐、擺胯分解練習、鬆身
15	2020-12-11 上午09:30~11:30	推掌擺胯	跑香、暖身、靜坐、推掌擺胯分解練習、鬆身
16	2020-12-18 上午09:30~11:30	手位與胯動	跑香、暖身、靜坐、手位與胯動分解及練習、鬆身
17	2020-12-25 上午09:30~11:30	手位與胯動	跑香、暖身、靜坐、手位與胯動加強及練習、鬆身
18	2021-01-01 上午09:30~11:30	成果展	配合社大成果展