課程名稱 敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化　　課程編號 109秋-2330

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 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 4500 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08:00～10:00	溫故知新	選幹部、宣佈校務、課程簡介、溫故知新期許未來
2	2020-09-10 晚上08:00～10:00	手式	暖身、拉筋、靜坐、基本練習、手式、分享
3	2020-09-17 晚上08:00～10:00	提沉攤掌	提沉攤掌解說練習、複習、分享
4	2020-09-24 晚上08:00～10:00	沖胸推胯	沖胸推胯解說練習、複習、分享
5	2020-10-01 晚上08:00～10:00	平轉拐腳	平轉拐腳解說練習、複習、分享
6	2020-10-08 晚上08:00～10:00	加強與複習	加強與複習、分享
7	2020-10-15 晚上08:00～10:00	點步靠腳側行	點步靠腳側行解說練習、複習、分享

8	2020-10-22 晚上08:00～10:00	點步靠腳側行	點步靠腳側行解說練習、複習、分享
9	2020-10-29 晚上08:00～10:00	公民素養周	
10	2020-11-05 晚上08:00～10:00	點步靠腳組合	點步靠腳組合解說練習、複習、分享
11	2020-11-12 晚上08:00～10:00	單盤手	單盤手解說練習、複習、分享
12	2020-11-19 晚上08:00～10:00	單盤手互繞	單盤手互繞解說練習、複習、分享
13	2020-11-26 晚上08:00～10:00	螺旋轉	平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
14	2020-12-03 晚上08:00～10:00	螺旋轉組合	螺旋轉組合解說練習、複習、分享
15	2020-12-10 晚上08:00～10:00	單手盤轉	單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2020-12-17 晚上08:00～10:00	單手盤轉互繞	單手盤轉互繞解說練習、複習、分享
17	2020-12-24 晚上08:00～10:00	加強與複習	加強與複習、分享
18	2020-12-31 晚上08:00～10:00	成果展	配合社大成果展