課程名稱 敦煌禪舞入門班

課程屬性 語言與文化　　課程編號 110春-2585

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 2021年03月11日（星期四）

課程理念

關於這一門課：

1. 課程目標與理念

敦煌舞為靈氣之流動、產生能量、心生愉悅，是為美化身心靈的養生氣功舞蹈功效：化憂解愁、心生愉悅、美化氣質、雕塑身材、增加自信、延緩老化。

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	2021-03-11 晚上06:00～08:00		認識敦煌禪舞、認識對方，暖身、基本概念、放鬆
2	2021-03-18 晚上06:00～08:00		伸展與放鬆：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、展身鬆胯、慢步、放鬆
3	2021-03-25 晚上06:00～08:00		平衡：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、把杆基本分解練習、碎步、放鬆
4	2021-04-01 晚上06:00～08:00		手的柔軟度：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、手姿分解練習、坐胯組合、放鬆
5	2021-04-08 晚上06:00～08:00		肢體控制：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、肢體控制分解練習、放鬆
6	2021-04-15 晚上06:00～08:00		移胸推胯：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、移胸推胯分解練習、放鬆
7	2021-04-22 晚上06:00～08:00		合掌靠腳：跑香、暖身、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、合掌靠腳分解練習、放鬆
8	2021-04-29 晚上06:00～08:00		伸掌靠腳：跑香、暖身、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、伸掌靠腳分解練習、放鬆

9	2021-05-06 晚上06:00～08:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-13 晚上06:00～08:00		碎步：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、加強碎步、放鬆、分享
11	2021-05-20 晚上06:00～08:00		重心轉換：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、重心轉換與坐胯分解練習、鬆身、分享
12	2021-05-27 晚上06:00～08:00		擰身：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、擰身分解練習、放鬆。
13	2021-06-03 晚上06:00～08:00		移胸推胯：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、移胸推胯分解及練習、放鬆
14	2021-06-10 晚上06:00～08:00		移胸推胯：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、移胸推胯分解及練習、放鬆
15	2021-06-17 晚上06:00～08:00		推掌擺胯：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、推掌擺胯分解練習、放鬆
16	2021-06-24 晚上06:00～08:00		加強與複習：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、加強與複習、放鬆、分享
17	2021-07-01 晚上06:00～08:00		加強與複習：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、加強與複習、放鬆、分享
18	2021-07-08 晚上06:00～08:00	分享與成果	分享與成果