

課程名稱 | 敦煌禪舞精進班

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 110春-2586

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 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

透過歸零、溫故知新的學習，穩實的重新出發，確實掌握肢體從慢到快的銜接變化與穩定性；藉著舞蹈煉心，淨化身心靈，將藝術、佛法結合在生活中，讓善美從個人、家庭，散播到社會，乃至全世界。

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	2021-03-11 晚上08:00~10:00		溫故知新 / 選幹部、宣布校務、課程簡介、溫故知新时期未來
2	2021-03-18 晚上08:00~10:00		手姿 / 暖身、拉筋、靜坐、基本練習、手姿、分享
3	2021-03-25 晚上08:00~10:00		提沉攤掌 / 提沉攤掌解說練習、複習、分享
4	2021-04-01 晚上08:00~10:00		沖胸推膀 / 沖胸推膀解說練習、複習、分享
5	2021-04-08 晚上08:00~10:00		平轉拐腳 / 平轉拐腳解說練習、複習、分享
6	2021-04-15 晚上08:00~10:00		平轉拐腳組合 / 平轉拐腳組合解說練習、複習、分享
7	2021-04-22 晚上08:00~10:00		加強與複習 / 加強與複習、分享
8	2021-04-29		點步靠腳側行 / 點步靠腳側行解說練習、複習、分享

	晚上08:00~10:00		
9	2021-05-06 晚上08:00~10:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-13 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	2021-05-20 晚上08:00~10:00		單盤手 / 單盤手解說練習、複習、分享
12	2021-05-27 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	2021-06-03 晚上08:00~10:00		螺旋轉 / 平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
14	2021-06-10 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	2021-06-17 晚上08:00~10:00		單手盤轉 / 單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2021-06-24 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	2021-07-01 晚上08:00~10:00		加強與複習 / 加強與複習、分享
18	2021-07-08 晚上08:00~10:00	分享與成果	分享與成果