

課程名稱 | 敦煌禪舞初階班

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 110春-2609

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 2021年03月12日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

敦煌禪舞初階班

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	2021-03-12 上午09:30~11:30		溫故知新：選幹部、課程介紹、跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、行進基本、放鬆。敦煌禪舞初階
2	2021-03-19 上午09:30~11:30		呼吸動律：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、呼吸動律認知與練習、把干基本、行進基本、放鬆。
3	2021-03-26 上午09:30~11:30		呼吸動律：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、呼吸動律認知與練習、把干基本、行進基本、放鬆。
4	2021-04-02 上午09:30~11:30		足部動作：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、足部動作分解與練習、放鬆。
5	2021-04-09 上午09:30~11:30		方位：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、方位認知與動作分解練習、放鬆
6	2021-04-16 上午09:30~11:30		行進基本：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、行進基本動作分解與練習、放鬆。
7	2021-04-23 上午09:30~11:30		行進基本：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、行進基本動作分解與練習、放鬆。
8	2021-04-30 上午09:30~11:30		行進基本：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、行進基本動作分解與練習、放鬆。

9	2021-05-07 上午09:30~11:30	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-14 上午09:30~11:30		推掌擺胯：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、推掌擺胯練習、放鬆
11	2021-05-21 上午09:30~11:30		距離之美：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、空間與距離的講解、放鬆
12	2021-05-28 上午09:30~11:30		距離與速度：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、
13	2021-06-04 上午09:30~11:30		雙人互繞：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、距離與速度的加強、放鬆
14	2021-06-11 上午09:30~11:30		碎步組合：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、碎步組合、放鬆
15	2021-06-18 上午09:30~11:30		組合練習：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、組合練習、放鬆
16	2021-06-25 上午09:30~11:30		組合練習：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、組合練習、放鬆
17	2021-07-02 上午09:30~11:30		分組演練：跑香、快速熱身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、分組演練、放鬆
18	2021-07-09 上午09:30~11:30		分享與呈現