## 課程名稱敦煌禪舞初階

課程屬性 |語言與文化

課程編號

110秋-2657

授課老師 黄碧宣

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

上課時間

每週五上午09:30-11:30 第一次上課日期 2021年10月01日(星期五)

課程理念



## 關於這一門課:

## 1. 課程目標與理念

敦煌舞源自敦煌壁畫上, 菩薩和天人的舞蹈, 是現代的古典舞, 根據文獻記載敦煌舞也是氣功態的 舞蹈;具有淨化心靈與禪定的功效,更是修身養性的舞蹈. 期望透過敦煌禪舞的學習, 紓解壓力, 健 身, 培養優雅的氣質, 提升藝術鑑賞能力, 淨化心靈, 臻而達到修身養性的目的. 在定靜中跳出菩薩 的慈心悲願,並以舞蹈和大眾分享佛教藝術與禪心之美。

使用教材 舞鞋(學員可自備)

教 材 費 250 元

招生人數 15 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	2021-10-01 上午09:30~11:30		溫故知新:選幹部、跑香、地板操、靜坐、鬆椎操、立舞動胯 、行進基本、放鬆。
2	2021-10-08 上午09:30~11:30		呼吸動律:暖身、靜坐、呼吸動律認知與練習、把干基本、行 進基本、複習、放鬆、分享。
3	2021-10-15 上午09:30~11:30		手式:暖身、靜坐、基本練習、手式分解與練習、複習、放鬆 、分享。
4	2021-10-22 上午09:30~11:30		足部動作:暖身、靜坐、基本練習、足部動作分解與練習、複習、放鬆、分享。
5	2021-10-29 上午09:30~11:30		方位:暖身、靜坐、基本練習、方位認知與動作分解練習、複習、放鬆、分享。
6	2021-11-05 上午09:30~11:30		行進基本:暖身、靜坐、基本練習、行進基本動作分解與練習 、複習、放鬆、 分享。

7	2021-11-12 上午09:30~11:30	雙人互繞:暖身、靜坐、基本練習、雙人互繞動作分解與練習、複習、放鬆、分享。
8	2021-11-19 上午09:30~11:30	動作加強:暖身、靜坐、基本練習、動作加強與複習、放鬆、 分享。
9	2021-11-26 上午09:30~11:30	公民素養周
10	2021-12-03 上午09:30~11:30	舞蹈排練(一):暖身、靜坐、舞蹈排練(一)、複習、放鬆、分享。
11	2021-12-10 上午09:30~11:30	舞蹈排練(二):暖身、靜坐、舞蹈排練(二)、複習、放鬆。
12	2021-12-17 上午09:30~11:30	舞蹈排練(三):暖身、靜坐、舞蹈排練(三)、複習、放鬆、分享。
13	2021-12-24 上午09:30~11:30	舞蹈排練(四):暖身、靜坐、舞蹈排練(四)、複習、放鬆。
14	2021-12-31 上午09:30~11:30	舞蹈排練(END):暖身、靜坐、舞蹈排練(END)、複習、放鬆、 分享。
15	2022-01-07 上午09:30~11:30	動作加強與複習。
16	2022-01-14 上午09:30~11:30	動作加強與複習。
17	2022-01-21 上午09:30~11:30	總複習。
18	2022-01-28 上午09:30~11:30	彩排。