課程名稱 敦煌禪舞入門

| 課程屬性 | 語言與文化 | 課程編號 | 110秋-2680 |
|---|---|---|---|

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09月30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| 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 | 2021-09-30<br>晚上06:00～08:00 | | 認識對方：自我介紹、選幹部、校務佈達、敦煌禪舞概念、如何學好敦煌禪舞。 |
| 2 | 2021-10-07<br>晚上06:00～08:00 | | 道具使用認知：暖身、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、持笛手式與坐胯分解練習、放鬆。 |
| 3 | 2021-10-14<br>晚上06:00～08:00 | | 道具使用技巧：暖身、靜坐、道具使用技巧分解練習、複習、放鬆、分享。 |
| 4 | 2021-10-21<br>晚上06:00～08:00 | | 步法認知：暖身、靜坐、步法認知與分解練習、複習、放鬆。 |
| 5 | 2021-10-28<br>晚上06:00～08:00 | | 碎步：暖身、靜坐、碎步分解練習、複習、放鬆、分享 |
| 6 | 2021-11-04<br>晚上06:00～08:00 | | 持笛組合：暖身、靜坐、持笛組合分解練習、複習、放鬆。 |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | 2021-11-11<br>晚上06:00～08:00 | | 飛天坐姿：暖身、靜坐、飛天坐姿分解練習、複習、放鬆、分享。 |
| 8 | 2021-11-18<br>晚上06:00～08:00 | | 行進組合：暖身、靜坐、行進組合、分解練習、複習、放鬆。 |
| 9 | 2021-11-25<br>晚上06:00～08:00 | | 公民素養周 |
| 10 | 2021-12-02<br>晚上06:00～08:00 | | 舞蹈排練(一)：暖身、靜坐、舞蹈排練(一)、複習、放鬆、分享。 |
| 11 | 2021-12-09<br>晚上06:00～08:00 | | 舞蹈排練(二)：暖身、靜坐、舞蹈排練(二)、複習、放鬆。 |
| 12 | 2021-12-16<br>晚上06:00～08:00 | | 舞蹈排練(三)：暖身、靜坐、舞蹈排練(三)、複習、放鬆、分享。 |
| 13 | 2021-12-23<br>晚上06:00～08:00 | | 舞蹈排練(四)：暖身、靜坐、舞蹈排練(四)、複習、放鬆。 |
| 14 | 2021-12-30<br>晚上06:00～08:00 | | 舞蹈排練(END)：暖身、靜坐、舞蹈排練(END)、複習、放鬆、分享。 |
| 15 | 2022-01-06<br>晚上06:00～08:00 | | 動作加強與複習。 |
| 16 | 2022-01-13<br>晚上06:00～08:00 | | 動作加強與複習。 |
| 17 | 2022-01-20<br>晚上06:00～08:00 | | 總複習。 |
| 18 | 2022-01-27<br>晚上06:00～08:00 | | 彩排。 |