

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 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 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 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 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 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 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 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 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 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2021-12-02 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 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 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 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 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 晚上06:00~08:00		動作加強與複習。
16	2022-01-13 晚上06:00~08:00		動作加強與複習。
17	2022-01-20 晚上06:00~08:00		總複習。
18	2022-01-27 晚上06:00~08:00		彩排。