課程名稱 敦煌禪舞入門

課程屬性 語言與文化　　課程編號 111春-2840

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 2022年03月10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。

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 3800 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	2022-03-10 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	2022-03-17 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	2022-03-24 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	2022-03-31 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	2022-04-07 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	2022-04-14 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	2022-04-21 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	2022-04-28 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	2022-05-05 晚上06:00～08:00		公民素養周
10	2022-05-12 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	2022-05-19 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	2022-05-26 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	2022-06-02 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	2022-06-09 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	2022-06-16 晚上06:00～08:00		動作加強與複習。
16	2022-06-23 晚上06:00～08:00		動作加強與複習。
17	2022-06-30 晚上06:00～08:00		總複習。
18	2022-07-07 晚上06:00～08:00		彩排。