課程名稱 敦煌禪舞初階

課程屬性	語言與文化	課程編號	111春-2841

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 2022年03月11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。

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 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	2022-03-11 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	2022-03-18 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	2022-03-25 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	2022-04-01 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	2022-04-08 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	2022-04-15 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	2022-04-22 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	2022-04-29 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	2022-05-06 上午09:30～11:30		公民素養周
10	2022-05-13 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	2022-05-20 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	2022-05-27 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	2022-06-03 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	2022-06-10 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	2022-06-17 上午09:30～11:30		動作加強與複習。
16	2022-06-24 上午09:30～11:30		動作加強與複習。
17	2022-07-01 上午09:30～11:30		總複習。
18	2022-07-08 上午09:30～11:30		彩排。