課程名稱 敦煌禪舞入門

課程屬性 語言與文化　　課程編號 111秋-2877

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08月25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，兼具了氣功派及修身養性的舞蹈.期望透過敦煌舞的學習,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.

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	2022-08-25 晚上06:00～08:00		認識對方：自我介紹、選幹部、校務佈達、敦煌舞概念、如何學好敦煌舞、課程說明。
2	2022-09-01 晚上06:00～08:00		鬆身：暖身、地板操、靜坐、鬆椎、坐胯分解練習、放鬆、放鬆
3	2022-09-08 晚上06:00～08:00		身體對話：如何掌控身體及學習與身體對話，靜坐、放鬆
4	2022-09-15 晚上06:00～08:00		守住丹田：暖身、靜坐、基本手姿、鬆椎操分解、放鬆
5	2022-09-22 晚上06:00～08:00		伸展與放鬆：暖身、靜坐、伸展與放鬆分解、鬆椎操分解、菩薩步
6	2022-09-29 晚上06:00～08:00		守住丹田：暖身、靜坐、基本手姿、鬆椎操分解、放鬆
7	2022-10-06 晚上06:00～08:00		肢體控制：暖身、地板操、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
8	2022-10-13		手　姿：暖身、地板操、靜坐、手姿分解練習、複習、放鬆

	晚上06:00～08:00		
9	2022-10-20 晚上06:00～08:00		公民素養周
10	2022-10-27 晚上06:00～08:00		方位：暖身、地板操、靜坐、方位認知與練習、複習、放鬆
11	2022-11-03 晚上06:00～08:00		重心轉換：暖身、地板操、靜坐、重心轉換分解練習、複習、放鬆
12	2022-11-10 晚上06:00～08:00		推胯小靠腳：掌推胯小靠腳分解練習、放鬆
13	2022-11-17 晚上06:00～08:00		擺胯：暖身、靜坐、擺胯分解練習、加強與複習、鬆身
14	2022-11-24 晚上06:00～08:00		空間流動：暖身、地板操、靜坐、行進基本分解練習、放鬆
15	2022-12-01 晚上06:00～08:00		組合訓練：推胯、手姿、菩薩舞姿、菩薩步、仙女步加強、放鬆
16	2022-12-08 晚上06:00～08:00		組合訓練：推胯、手姿、菩薩舞姿、菩薩步、仙女步加強、放鬆
17	2022-12-15 晚上06:00～08:00		分組交流：隨著音樂，各組討論，隨興表演與欣賞
18	2022-12-22 晚上06:00～08:00		學習成果展