課程名稱 敦煌禪舞初階

課程屬性 語言與文化　　課程編號 111秋-2883

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08月26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，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｜ 16 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	2022-08-26 上午09:00～11:30		認識對方：自我介紹、選幹部、認識敦煌舞、暖身、基本概念、放鬆
2	2022-09-02 上午09:00～11:30		伸展與放鬆：跑香、暖身、靜坐、展身鬆胯、側行、放鬆
3	2022-09-09 上午09:00～11:30		平衡：跑香、暖身、靜坐、把杆基本分解練習、複習、放鬆
4	2022-09-16 上午09:00～11:30		手的柔軟度：跑香、暖身、靜坐、手式分解練習、坐胯組合、放鬆
5	2022-09-23 上午09:00～11:30		肢體控制：跑香、暖身、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
6	2022-09-30 上午09:00～11:30		彩帶基本動作
7	2022-10-07 上午09:00～11:30		彩帶基本動作
8	2022-10-14		彩帶基本動作

	上午09:00～11:30		
9	2022-10-21 上午09:00～11:30		公民素養周
10	2022-10-28 上午09:00～11:30		彩帶基本動作
11	2022-11-04 上午09:00～11:30		彩帶基本動作
12	2022-11-11 上午09:00～11:30		彩帶基本動作
13	2022-11-18 上午09:00～11:30		方位認知
14	2022-11-25 上午09:00～11:30		碎步加強
15	2022-12-02 上午09:00～11:30		彩帶基本組合
16	2022-12-09 上午09:00～11:30		彩帶基本組合
17	2022-12-16 上午09:00～11:30		分組交流：隨著音樂，各組討論，隨興表演與欣賞
18	2022-12-23 上午09:00～11:30		分享與展現