課程名稱 敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化　　課程編號 111秋-2884

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08:00-10:00 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| 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 4000 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08:00～10:00		舞蹈概念：認識對方、選幹部、敦煌舞簡介、靜坐與基本
2	2022-09-01 晚上08:00～10:00		身體對話：身體方位認知與練習、基本手姿分解練習、放鬆
3	2022-09-08 晚上08:00～10:00		認識身體：移胸與後靠、放鬆
4	2022-09-15 晚上08:00～10:00		菩薩步：重心轉換與平衡、放鬆
5	2022-09-22 晚上08:00～10:00		基本手位：基本手位分解練習、與加強、放鬆
6	2022-09-29 晚上08:00～10:00		吸吐坐胯：S型三道彎之訓練、放鬆
7	2022-10-06 晚上08:00～10:00		身隨氣動：呼吸與動作結合分解練習、放鬆
8	2022-10-13		重心轉換：坐胯與重心轉換分解練習、複習與加強、放鬆

	晚上08:00～10:00		
9	2022-10-20 晚上08:00～10:00		公民素養周
10	2022-10-27 晚上08:00～10:00		尋找平衡點：身體中心線與平衡的認知及練習
11	2022-11-03 晚上08:00～10:00		伸展與放鬆：暖身、靜坐、伸展與放鬆分解、菩薩步
12	2022-11-10 晚上08:00～10:00		靠腳與重心：靠腳與重心轉換分解練習、放鬆
13	2022-11-17 晚上08:00～10:00		手與胯：上合掌、提腕坐胯分解練習，菩薩步
14	2022-11-24 晚上08:00～10:00		組合訓練：合掌推胯小靠腳分解練習、放鬆
15	2022-12-01 晚上08:00～10:00		組合訓練：碎步、擺胯分解練習、加強與複習、放鬆
16	2022-12-08 晚上08:00～10:00		組合訓練：暖身、靜坐、鬆椎操、加強分組演練
17	2022-12-15 晚上08:00～10:00		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08:00～10:00		分享與呈現