

課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 112春-3003

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 2023年03月09日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

課程介紹：敦煌舞之基礎，基本推胯，及敦煌舞之特色——三道彎（肋、胯、膝）；學習重點在於掌握丹田的收放，深沉吐納，以氣帶動身體達到養生之目的。本課程在於培養學生對敦煌舞有更深入的了解，臻而達到攝心守意的程度，課程中以靜坐幫助學員靜心，強調呼吸動律、三道彎的胯動，情境導引引領學生學習身體對話、肢體控制、眼神、方位、步法，藉著敦煌藝術欣賞，加深學生對敦煌舞的概念。敦煌舞基本手勢教學。

使用教材 | 舞鞋

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 2400 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	2023-03-09 晚上06:00~08:00		認識對方/選幹部、敦煌舞蹈簡介、暖身與鬆身
2	2023-03-16 晚上06:00~08:00		身體對話/身體方位認知與練習、靜坐、鬆椎操之分解及練習
3	2023-03-23 晚上06:00~08:00		展身鬆胯/跑香、暖身、靜坐、鬆椎操之分解及複習及分享
4	2023-03-30 晚上06:00~08:00		手姿/手姿介紹與演練
5	2023-04-06 晚上06:00~08:00		身體方位運用/如何運用丹田
6	2023-04-13 晚上06:00~08:00		吸氣與吐氣/跑香、暖身、靜坐、提氣與收腹分解練習

7	2023-04-20 晚上06:00~08:00		守住丹田/跑香、暖身、靜坐、提氣與收腹分解練習
8	2023-04-27 晚上06:00~08:00		伸展與放鬆/暖身、靜坐、伸展與放鬆分解練習
9	2023-05-04 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2023-05-11 晚上06:00~08:00		手與胯/上合掌坐胯與提腕坐胯分解練習加強與複習
11	2023-05-18 晚上06:00~08:00		重心轉換/跑香、暖身、靜坐、坐胯與肢體重心轉換分解練習
12	2023-05-25 晚上06:00~08:00		仙女步/慢步與碎步
13	2023-06-01 晚上06:00~08:00		合掌靠腳/跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、鬆身
14	2023-06-08 晚上06:00~08:00		移胸推胯/跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
15	2023-06-15 晚上06:00~08:00		分組演練
16	2023-06-22 晚上06:00~08:00		分組演練
17	2023-06-29 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	2023-07-06 晚上06:00~08:00		小小成果展現