## 課程名稱敦煌禪舞入門

課程屬性

語言與文化

112春-3003 課程編號

授課老師 黄碧宣

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

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認知,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

1 1	l l	1
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
	-	