課程名稱敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化

課程編號 |112春-3004

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師

上課時間

每週四晚上08:00-10:00 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

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,紹解壓力,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.

使用教材 舞鞋

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 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08:00~10:00		温故知新/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、練習上學期舞蹈、
2	2023-03-16 晚上08:00~10:00		身體對話/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、身體方位認知與練習、放鬆
3	2023-03-23 晚上08:00~10:00		守住丹田/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、提氣與收腹分解練習、放鬆
4	2023-03-30 晚上08:00~10:00		重心轉換/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、坐胯與重心轉換分解練習、放鬆
5	2023-04-06 晚上08:00~10:00		S型三道彎/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、S型三道彎練習、放 鬆
6	2023-04-13 晚上08:00~10:00		S型三道彎/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、S型三道彎練習、放 鬆
7	2023-04-20 晚上08:00~10:00		手位與胯動/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、手位與胯動分解練 習、放鬆

8	2023-04-27	手位與胯動/跑香、快速熱身、拉筋、静坐、手位與胯動分解練
	晚上08:00~10:00	習、放鬆
9	2023-05-04	公民素養周
	晚上08:00~10:00	
	%上00.00 -10.00	
10	2023-05-11	15日か71人1か41/11ムチ 14 生 白 1、秋 松 小 15日か71人1か41八年
10		腿部的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腿部的控制分解練
	晚上08:00~10:00	習、放鬆
11	2023-05-18	腰的柔軟度/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腰的柔軟度練習、
	晚上08:00~10:00	放鬆
12	2023-05-25	身體的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、身體的控制練習、
	晚上08:00~10:00	放鬆
13	2023-06-01	舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
10	晚上08:00~10:00	
	0000 00 00	
14	2023-06-08	舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
	晚上08:00~10:00	
15	2023-06-15	舞蹈基本組合
	晚上08:00~10:00	
16	2023-06-22	舞蹈基本組合
	晚上08:00~10:00	177 - H (II-174 L)
	20.00 10.00	
177	2022 00 20	八加六次,陈苕九做。夕加山山,陈田士心构儿龄
17	2023-06-29	分組交流:隨著音樂,各組討論,隨興表演與欣賞
	晚上08:00~10:00	
18	2023-07-06	小小成果展現
	晚上08:00~10:00	