

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 | 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 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，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。

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		溫故知新/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 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
9	2023-05-04 晚上08:00~10:00		公民素養周
10	2023-05-11 晚上08:00~10:00		腿部的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腿部的控制分解練習、放鬆
11	2023-05-18 晚上08:00~10:00		腰的柔軟度/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腰的柔軟度練習、放鬆
12	2023-05-25 晚上08:00~10:00		身體的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、身體的控制練習、放鬆
13	2023-06-01 晚上08:00~10:00		舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
14	2023-06-08 晚上08:00~10:00		舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
15	2023-06-15 晚上08:00~10:00		舞蹈基本組合
16	2023-06-22 晚上08:00~10:00		舞蹈基本組合
17	2023-06-29 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	2023-07-06 晚上08:00~10:00		小小成果展現