

# 課程名稱 | 敦煌禪舞初階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 112春-3010

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 | 每週五上午09:30-11:30 第一次上課日期 2023年03月10日（星期五）

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

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 | 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	2023-03-10 上午09:30~11:30		舞蹈概念/敦煌禪舞與佛教的關聯，互相認識、選幹部
2	2023-03-17 上午09:30~11:30		鬆椎禪/跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、鬆椎禪、放鬆
3	2023-03-24 上午09:30~11:30		立舞動胯/跑香、快速熱身、靜坐、立舞動胯之分解及複習及分享
4	2023-03-31 上午09:30~11:30		伸展與放鬆/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、伸展與放鬆分解練習
5	2023-04-07 上午09:30~11:30		重心轉換/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、鬆椎禪、坐胯與重心轉換分解練習
6	2023-04-14 上午09:30~11:30		吸氣與吐氣/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、提氣與收腹分解練習

7	2023-04-21 上午09:30~11:30		守住丹田/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、提氣與收腹分解練習
8	2023-04-28 上午09:30~11:30		伸展與放鬆/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、伸展與放鬆分解練習
9	2023-05-05 上午09:30~11:30		公民素養周
10	2023-05-12 上午09:30~11:30		合掌靠腳/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、上合掌坐胯與提腕坐胯分解練習
11	2023-05-19 上午09:30~11:30		重心轉換/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、坐胯與肢體重心轉換分解練習
12	2023-05-26 上午09:30~11:30		移胸推胯/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、鬆椎禪、移胸推胯分解及練習、放鬆
13	2023-06-02 上午09:30~11:30		合掌靠腳/跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、鬆身
14	2023-06-09 上午09:30~11:30		移胸推胯/跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
15	2023-06-16 上午09:30~11:30		靠腳及重心/跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
16	2023-06-23 上午09:30~11:30		分組演練
17	2023-06-30 上午09:30~11:30		小小成果展現
18	2023-07-07 上午09:30~11:30		成果與呈現