

課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 112秋-3087

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08月24日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

敦煌禪舞為靈氣之流動、產生能量、心生愉悅，是為美化身心靈的養生氣功舞蹈功效：化憂解愁、心生愉悅、美化氣質、雕塑身材、增加自信、延緩老化。

使用教材 | 舞鞋

招生人數 | 21 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	2023-08-24 晚上06:00~08:00		認識敦煌禪舞、認識對方，暖身、基本概念、放鬆
2	2023-08-31 晚上06:00~08:00		鬆椎禪：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪之講解、放鬆
3	2023-09-07 晚上06:00~08:00		鬆椎禪：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪之講解、放鬆
4	2023-09-14 晚上06:00~08:00		鬆椎禪：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪之講解、放鬆
5	2023-09-21 晚上06:00~08:00		鬆身：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、鬆椎操練習、坐胯分解練習、放鬆
6	2023-09-28 晚上06:00~08:00		立舞動胯：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、立舞動胯分解練習、放鬆
7	2023-10-05 晚上06:00~08:00		立舞動胯：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、立舞動胯分解練習、放鬆
8	2023-10-12		立舞動胯：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、立舞動胯分解練習

	晚上06:00~08:00		、放鬆
9	2023-10-19 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2023-10-26 晚上06:00~08:00		肢體控制：暖身、地板拉筋、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
11	2023-11-02 晚上06:00~08:00		肢體控制：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、肢體控制分解練習、放鬆
12	2023-11-09 晚上06:00~08:00		肢體控制：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
13	2023-11-16 晚上06:00~08:00		合掌靠腳：跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆
14	2023-11-23 晚上06:00~08:00		合掌靠腳：跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆
15	2023-11-30 晚上06:00~08:00		分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
16	2023-12-07 晚上06:00~08:00		分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
17	2023-12-14 晚上06:00~08:00		分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
18	2023-12-21 晚上06:00~08:00		分享與呈現