課程名稱 敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化　　課程編號 112秋-3091

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

招生人數｜ 18 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08:00～10:00		溫故知新：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、舞蹈練習、放鬆。
2	2023-08-31 晚上08:00～10:00		身體對話：如何掌控身體及學習與身體對話，靜坐
3	2023-09-07 晚上08:00～10:00		身體對話：如何掌控身體及學習與身體對話，靜坐
4	2023-09-14 晚上08:00～10:00		守住丹田：丹田的使用方式。
5	2023-09-21 晚上08:00～10:00		守住丹田：丹田的使用方式與身體的關聯。
6	2023-09-28 晚上08:00～10:00		肢體控制：開發肢體與身體對話。
7	2023-10-05 晚上08:00～10:00		肢體控制：開發肢體與身體使用方式。
8	2023-10-12		肢體控制：丹田與肢體控制力。

	晚上08:00～10:00		
9	2023-10-19 晚上08:00～10:00		公民素養周
10	2023-10-26 晚上08:00～10:00		舞蹈排練(一)：暖身、靜坐、舞蹈排練(一)、複習、放鬆、分享。
11	2023-11-02 晚上08:00～10:00		舞蹈排練(二)：暖身、靜坐、舞蹈排練(二)、複習、放鬆、分享。
12	2023-11-09 晚上08:00～10:00		舞蹈排練(三)：暖身、靜坐、舞蹈排練(三)、複習、放鬆、分享。
13	2023-11-16 晚上08:00～10:00		舞蹈排練(四)：暖身、靜坐、舞蹈排練(四)、複習、放鬆、分享。
14	2023-11-23 晚上08:00～10:00		舞蹈排練(END)：暖身、靜坐、舞蹈排練(END)、複習、放鬆、分享。
15	2023-11-30 晚上08:00～10:00		動作加強與複習。
16	2023-12-07 晚上08:00～10:00		動作加強與複習。
17	2023-12-14 晚上08:00～10:00		小小成果展現。
18	2023-12-21 晚上08:00～10:00		小小成果展現。