課程名稱 敦煌禪舞初階

課程屬性 語言與文化　　課程編號 112秋-3092

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08月25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認知,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

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	2023-08-25 上午09:30～11:30		溫故知新：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、行進基本、放鬆。
2	2023-09-01 上午09:30～11:30		呼吸動律：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、呼吸動律認知與練習、放鬆。
3	2023-09-08 上午09:30～11:30		呼吸動律：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、呼吸動律認知與練習、放鬆。
4	2023-09-15 上午09:30～11:30		手姿：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、手姿分解與練習、放鬆。
5	2023-09-22 上午09:30～11:30		手姿：跑香、地板拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、手姿分解與練習、放鬆。
6	2023-09-29 上午09:30～11:30		方位：跑香、地板拉筋、靜坐、方位認知與動作分解練習、放鬆。
7	2023-10-06		方位：跑香、地板拉筋、靜坐、方位認知與動作分解練習、放

	上午09:30～11:30		鬆。
8	2023-10-13 上午09:30～11:30		行進基本：跑香、地板拉筋、靜坐行進基本動作分解與練習、放鬆。
9	2023-10-20 上午09:30～11:30		公民素養周
10	2023-10-27 上午09:30～11:30		碎步：跑香、地板拉筋、靜坐、碎步基本組合、放鬆。
11	2023-11-03 上午09:30～11:30		雙人互繞：跑香、地板拉筋、靜坐、雙人互繞動作分解與練習、放鬆。
12	2023-11-10 上午09:30～11:30		雙人互繞：跑香、地板拉筋、靜坐、雙人互繞基本組合、放鬆。
13	2023-11-17 上午09:30～11:30		基本組合：跑香、地板拉筋、靜坐、基本組合、放鬆。
14	2023-11-24 上午09:30～11:30		基本組合：跑香、地板拉筋、靜坐、基本組合、放鬆。
15	2023-12-01 上午09:30～11:30		分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
16	2023-12-08 上午09:30～11:30		分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
17	2023-12-15 上午09:30～11:30		小小成果展：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、小小成果展現、放鬆
18	2023-12-22 上午09:30～11:30		小小成果展：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、小小成果展現、放鬆