## 課程名稱敦煌禪舞入門

課程屬性 語言與文化

課程編號

113春-3194

授課老師 黄碧宣

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

上課時間

每週四晚上06:00-08:00 第一次上課日期 2024年03月07日(星期四)

課程理念



## 關於這一門課:

## 1. 課程目標與理念

以氣功養生,延緩老化,活出自信,讓美無年齡之分,讓更多人分享這美好的舞蹈。

招生人數 25 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	2024-03-07 晚上06:00~08:00		認識對方~敦煌禪舞與佛教的關聯,認識社大,互相認識、選幹部
2	2024-03-14 晚上06:00~08:00		鬆椎禪~跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、鬆椎禪、放鬆
3	2024-03-21 晚上06:00~08:00		鬆椎禪~跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、鬆椎禪、放鬆
4	2024-03-28 晚上06:00~08:00		伸展與放鬆~跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、伸展與放鬆分解練習
5	2024-04-04 晚上06:00~08:00		重心轉換~跑香、快速熱身、靜坐、鬆椎禪、坐胯與重心轉換分解練習
6	2024-04-11 晚上06:00~08:00		合掌坐胯~跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、合掌坐胯分解練習、放鬆
7	2024-04-18 晚上06:00~08:00		移胸推胯~跑香、地板暖身、静坐、鬆椎禪、移胸推胯分解及練習、放鬆
8	2024-04-25 晚上06:00~08:00		擺胯~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、擺胯分解練習、放鬆

9	2024-05-02	公民素養周
	晚上06:00~08:00	
10	2024-05-09 晚上06:00~08:00	慢步~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、慢步分解練習、放鬆
11	2024-05-16 晚上06:00~08:00	碎步~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、碎步分解練習、放鬆
12	2024-05-23 晚上06:00~08:00	手姿~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、手姿分解練習、放鬆
13	2024-05-30 晚上06:00~08:00	<b>擰身~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、擰身分解練習、放鬆</b>
14	2024-06-06 晚上06:00~08:00	靠腳~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、靠腳及重心分解練習、放鬆
15	2024-06-13 晚上06:00~08:00	碎步組合~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、碎步組合練習、放鬆、 分享
16	2024-06-20 晚上06:00~08:00	舞蹈組合~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、舞蹈組合練習、放鬆、分享
17	2024-06-27 晚上06:00~08:00	舞蹈組合~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、舞蹈組合練習、放鬆、分享
18	2024-07-04 晚上06:00~08:00	成果分享