

# 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 | 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 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>晚上06:00~08:00 |      | 移胸推胯~跑香、地板暖身、靜坐、鬆椎禪、移胸推胯分解及練習、放鬆 |
| 8  | 2024-04-25<br>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<br>晚上06:00~08:00 |  | 公民素養周                          |
| 10 | 2024-05-09<br>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<br>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<br>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<br>晚上06:00~08:00 |  | 擰身~跑香、熱身、靜坐、鬆椎禪、擰身分解練習、放鬆      |
| 14 | 2024-06-06<br>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<br>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<br>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<br>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<br>晚上06:00~08:00 |  | 成果分享                           |