

課程名稱 | 敦煌禪舞精進

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 113春-3206

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 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

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。

招生人數 | 19 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08:00~10:00		溫故知新：選幹部、宣布校務、課程簡介、溫故知新期許未來
2	2024-03-14 晚上08:00~10:00		手式：暖身、拉筋、靜坐、基本練習、手式、分享
3	2024-03-21 晚上08:00~10:00		提沉攤掌：提沉攤掌解說練習、複習、分享
4	2024-03-28 晚上08:00~10:00		沖胸推胯：沖胸推胯解說練習、複習、分享
5	2024-04-04 晚上08:00~10:00		平轉拐腳：平轉拐腳解說練習、複習、分享
6	2024-04-11 晚上08:00~10:00		平轉拐腳組合：平轉拐腳組合解說練習、複習、分享
7	2024-04-18 晚上08:00~10:00		加強與複習：加強與複習、分享
8	2024-04-25 晚上08:00~10:00		點步靠腳側行：點步靠腳側行解說練習、複習、分享

9	2024-05-02 晚上08:00~10:00		公民素養周
10	2024-05-09 晚上08:00~10:00		點步靠腳組合：點步靠腳組合解說練習、複習、分享
11	2024-05-16 晚上08:00~10:00		單盤手：單盤手解說練習、複習、分享
12	2024-05-23 晚上08:00~10:00		單盤手互繞：單盤手互繞解說練習、複習、分享
13	2024-05-30 晚上08:00~10:00		螺旋轉：平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
14	2024-06-06 晚上08:00~10:00		螺旋轉組合：螺旋轉組合解說練習、複習、分享
15	2024-06-13 晚上08:00~10:00		單手盤轉：單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2024-06-20 晚上08:00~10:00		單手盤轉互繞：單手盤轉互繞解說練習、複習、分享
17	2024-06-27 晚上08:00~10:00		加強與複習：加強與複習、分享
18	2024-07-04 晚上08:00~10:00		分享與呈現