

課程名稱 | 敦煌禪舞初階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 113春-3210

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 2024年03月08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认识，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	2024-03-08 上午09:30~11:30		認識對方:選幹部、敦煌禪舞簡介、暖身與鬆身
2	2024-03-15 上午09:30~11:30		鬆椎禪:體方位認知與練習、靜坐、鬆椎操之分解及練習
3	2024-03-22 上午09:30~11:30		跑香、暖身、靜坐、鬆椎禪之分解及複習及分享。
4	2024-03-29 上午09:30~11:30		手姿介紹與演練
5	2024-04-05 上午09:30~11:30		移胸與後靠
6	2024-04-12 上午09:30~11:30		如何運用丹田
7	2024-04-19		跑香、暖身、靜坐、提氣與收腹分解練習

	上午09:30~11:30		
8	2024-04-26 上午09:30~11:30		暖身、靜坐、伸展與放鬆分解練習
9	2024-05-03 上午09:30~11:30		公民素養周
10	2024-05-10 上午09:30~11:30		上合掌坐胯與提腕坐胯分解練習加強與複習
11	2024-05-17 上午09:30~11:30		跑香、暖身、靜坐、坐胯與肢體重心轉換分解練習
12	2024-05-24 上午09:30~11:30		經行與碎步
13	2024-05-31 上午09:30~11:30		跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、鬆身
14	2024-06-07 上午09:30~11:30		跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
15	2024-06-14 上午09:30~11:30		跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
16	2024-06-21 上午09:30~11:30		雙人互繞動作分解與練習、複習、放鬆、分享。
17	2024-06-28 上午09:30~11:30		仙女步組合分解練習、加強與複習。
18	2024-07-05 上午09:30~11:30		成果週