

課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 113秋-3260

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08月29日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

透過歸零、溫故知新的學習，穩實的重新出發，確實掌握肢體從慢到快的銜接變化與穩定性；藉著舞蹈煉心，淨化身心靈，將藝術、佛法結合在生活中，讓善美從個人、家庭，散播到社會，乃至全世界。

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	2024-08-29 晚上06:00~08:00		身體對話：選幹部、宣佈校務、課程簡介、暖身、身體對話、鬆身、分享
2	2024-09-05 晚上06:00~08:00		鬆 椎：暖身、靜坐、鬆椎分解練習、鬆身、分享
3	2024-09-12 晚上06:00~08:00		展胸鬆椎：暖身、靜坐、展胸鬆椎分解練習、加強與複習、鬆身、分享
4	2024-09-19 晚上06:00~08:00		展 背：暖身、靜坐、展背分解練習、加強與複習、鬆身、分享
5	2024-09-26 晚上06:00~08:00		重心轉換：暖身、靜坐、重心轉換、加強與複習、鬆身、分享
6	2024-10-03 晚上06:00~08:00		移 胸：暖身、靜坐、移胸分解練習、加強與複習、鬆身、分享
7	2024-10-10 晚上06:00~08:00		伸掌坐胯：暖身、靜坐、伸掌坐胯分解練習、加強與複習、鬆身、分享
8	2024-10-17		伸掌坐胯：暖身、靜坐、伸掌坐胯分解練習、加強與複習、鬆

	晚上06:00~08:00		身、分享
9	2024-10-24 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2024-10-31 晚上06:00~08:00		慢 步：暖身、靜坐、慢步分解練習、加強與複習、鬆身、分享
11	2024-11-07 晚上06:00~08:00		慢 步：暖身、靜坐、加強慢步、複習、鬆身、分享
12	2024-11-14 晚上06:00~08:00		碎 步：暖身、靜坐、碎步分解練習、加強與複習、鬆身、分享
13	2024-11-21 晚上06:00~08:00		碎 步：暖身、靜坐、加強碎步、複習、鬆身、分享
14	2024-11-28 晚上06:00~08:00		靠 腳：暖身、靜坐、靠腳分解練習、複習、鬆身、分享
15	2024-12-05 晚上06:00~08:00		靠 腳：暖身、靜坐、加強靠腳、複習、鬆身、分享
16	2024-12-12 晚上06:00~08:00		加強與複習：暖身、靜坐、加強與複習、鬆身、分享
17	2024-12-19 晚上06:00~08:00		分組交流：暖身、靜坐、加強與複習、分組交流、分享
18	2024-12-26 晚上06:00~08:00		成果發表會