課程名稱 敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化　　課程編號 113秋-3261

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｜ 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	2024-08-29 晚上08:00～10:00		溫故知新：跑香、暖身、靜坐、基本練習、複習、選幹部、宣佈校務、課程簡介、分享。
2	2024-09-05 晚上08:00～10:00		原地轉：跑香、暖身、靜坐、基本練習、原地轉身分解練習、複習、鬆身、分享。
3	2024-09-12 晚上08:00～10:00		原地盤轉：跑香、暖身、靜坐、基本練習、原地盤轉分解練習、複習、鬆身、分享。
4	2024-09-19 晚上08:00～10:00		加強盤轉：跑香、暖身、靜坐、基本練習、加強原地盤轉、複習、鬆身、分享。
5	2024-09-26 晚上08:00～10:00		行進組合(一)：跑香、暖身、靜坐、基本練習、行進組合練習(一)、複習、鬆身、分享。
6	2024-10-03 晚上08:00～10:00		動作加強：跑香、暖身、靜坐、基本練習、加強行進組合(一)、複習、鬆身、分享。
7	2024-10-10 晚上08:00～10:00		行進組合(二)：跑香、暖身、靜坐、基本練習、行進組合練習(二)、複習、鬆身、分享。
8	2024-10-17		動作加強：跑香、暖身、靜坐、基本練習、加強行進組合(二)

	晚上08:00～10:00		、複習、鬆身、分享。
9	2024-10-24 晚上08:00～10:00		公民素養周
10	2024-10-31 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	2024-11-07 晚上08:00～10:00		單盤手 / 單盤手解說練習、複習、分享
12	2024-11-14 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	2024-11-21 晚上08:00～10:00		螺旋轉 / 平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
14	2024-11-28 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	2024-12-05 晚上08:00～10:00		單手盤轉 / 單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2024-12-12 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	2024-12-19 晚上08:00～10:00		加強與複習 / 加強與複習、分享
18	2024-12-26 晚上08:00～10:00		成果發表