課程名稱 敦煌禪舞初階

課程屬性 語言與文化　　課程編號 113秋-3271

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08月30日（星期五）

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| 16 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	2024-08-30 上午09:30～11:30		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	2024-09-06 上午09:30～11:30		身體方位:認知與練習、基本手姿分解練習。
3	2024-09-13 上午09:30～11:30		移胸與後靠: 跑香、暖身、靜坐、移胸與後靠基本組合。
4	2024-09-20 上午09:30～11:30		推胯小靠腳：跑香、暖身、靜坐、合掌推胯小靠腳分解練習、加強及複習、鬆身
5	2024-09-27 上午09:30～11:30		重心轉換與平衡: 跑香、暖身、靜坐、重心轉換練習。
6	2024-10-04 上午09:30～11:30		互繞：跑香、暖身、靜坐、基本練習、雙人互繞動作分解與練習、複習、放鬆。
7	2024-10-11 上午09:30～11:30		行進組合：跑香、暖身、靜坐、基本練習、行進組合練習、複習、鬆身、分享。
8	2024-10-18		動作加強：跑香、暖身、靜坐、基本練習、加強行進組合、複

	上午09:30～11:30		習、鬆身、分享。
9	2024-10-25 上午09:30～11:30		公民素養周
10	2024-11-01 上午09:30～11:30		空間流動~暖身、地板操、靜坐、行進基本分解練習、放鬆
11	2024-11-08 上午09:30～11:30		合掌靠腳~跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、鬆身
12	2024-11-15 上午09:30～11:30		推胯小靠腳~合掌推胯小靠腳分解練習、鬆身
13	2024-11-22 上午09:30～11:30		移胸推胯~跑香、暖身、靜坐、移胸推胯分解及練習、鬆身
14	2024-11-29 上午09:30～11:30		擺胯~跑香、暖身、靜坐、擺胯分解練習、鬆身
15	2024-12-06 上午09:30～11:30		推掌擺胯~跑香、暖身、靜坐、推掌擺胯分解練習、鬆身
16	2024-12-13 上午09:30～11:30		手位與胯動~跑香、暖身、靜坐、手位與胯動分解及練習、鬆身
17	2024-12-20 上午09:30～11:30		手位與胯動~跑香、暖身、靜坐、手位與胯動加強及練習、鬆身
18	2024-12-27 上午09:30～11:30		分享與呈現