

課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 114春-3386

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 2025年03月06日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

透過敦煌禪舞的學習，柔軟筋骨，做到身定心靜起舞，體會喜悅的心在定靜中產生，實踐舞蹈落實在生活中，進而淨化身心靈並將藝術、佛法結合在生活，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	2025-03-06 晚上06:00~08:00	課程簡介	課程簡介、身體對話、舞蹈概念、認識對方、分享
2	2025-03-13 晚上06:00~08:00	快速熱身操	快速熱身操分解練習、鬆椎、複習、分享
3	2025-03-20 晚上06:00~08:00	肢體控制	肢體控制認知與分解練習、複習、分享
4	2025-03-27 晚上06:00~08:00	腿的控制	肢體控制認知與分解練習、複習、分享
5	2025-04-03 晚上06:00~08:00	提身與丹田運用	提身與丹田運用認知分解練習、複習、分享
6	2025-04-10 晚上06:00~08:00	提身鬆胯組合	提身鬆胯組合認知與分解練習、複習、分享
7	2025-04-17 晚上06:00~08:00	加強與複習	加強與複習
8	2025-04-24	慢步與平衡	慢步與平衡認知與分解練習、複習、分享

	晚上06:00~08:00		
9	2025-05-01 晚上06:00~08:00		公民素養周
10	2025-05-08 晚上06:00~08:00	移胸組合	移胸組合分解練習、複習、分享
11	2025-05-15 晚上06:00~08:00	加強與複習	加強與複習
12	2025-05-22 晚上06:00~08:00	平轉組合	平轉組合分解練習、複習、分享
13	2025-05-29 晚上06:00~08:00	慢步側行組合	慢步側行組合分解練習、複習、分享
14	2025-06-05 晚上06:00~08:00	加強與複習	加強與複習
15	2025-06-12 晚上06:00~08:00	碎步側行組合	碎步側行組合分解練習、複習、分享
16	2025-06-19 晚上06:00~08:00	加強與複習	加強與複習
17	2025-06-26 晚上06:00~08:00	加強與複習	加強與複習
18	2025-07-03 晚上06:00~08:00		成果分享周