

課程名稱 | 敦煌禪舞初階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 114春-3387

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 2025年03月07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了解，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。

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	2025-03-07 上午09:30~11:30		肢體分解與控制/ 選幹部、宣布校務、課程簡介、肢體分解與控制練習
2	2025-03-14 上午09:30~11:30		展與鬆 / 熱身、基本、展與鬆認知練習、加強與複習、分享
3	2025-03-21 上午09:30~11:30		分組觀摩 / 加強與複習、分組觀摩、分享
4	2025-03-28 上午09:30~11:30		提身鬆胯組合 / 提身鬆胯組合分解練習、複習、分享
5	2025-04-04 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享
6	2025-04-11 上午09:30~11:30		點步靠腳行進 / 點步靠腳前後轉行進分解練習、複習、分享
7	2025-04-18 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享

8	2025-04-25 上午09:30~11:30		側行組合 / 夾腳、點步靠腳側行分解練習、加強與複習、分享
9	2025-05-02 上午09:30~11:30		公民素養周
10	2025-05-09 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享
11	2025-05-16 上午09:30~11:30		原地旋轉組合/ 原地旋轉組合分解練習、加強與複習、分享
12	2025-05-23 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享
13	2025-05-30 上午09:30~11:30		旋轉行進 / 旋轉行進分解練習、加強與複習、分享
14	2025-06-06 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享
15	2025-06-13 上午09:30~11:30		旋轉行進組合/ 旋轉行進組合分解練習、加強與複習、分享
16	2025-06-20 上午09:30~11:30		加強與複習 / 加強與複習、分組觀摩、分享
17	2025-06-27 上午09:30~11:30		分組交流 / 分組交流觀摩、檢討及未來期許分享
18	2025-07-04 上午09:30~11:30		成果週