課程名稱 | 敦煌禪舞精進

課程屬性	語言與文化	課程編號	114春-3388

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 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	2025-03-06 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	2025-03-13 晚上08:00～10:00	手式	暖身、拉筋、靜坐、基本練習、手式、分享
3	2025-03-20 晚上08:00～10:00	提沉攤掌	提沉攤掌解說練習、複習、分享
4	2025-03-27 晚上08:00～10:00	沖胸推胯	沖胸推胯解說練習、複習、分享
5	2025-04-03 晚上08:00～10:00	平轉拐腳	平轉拐腳解說練習、複習、分享
6	2025-04-10 晚上08:00～10:00	平轉拐腳組合	平轉拐腳組合解說練習、複習、分享
7	2025-04-17 晚上08:00～10:00	加強與複習	加強與複習、分享
8	2025-04-24	點步靠腳側行	點步靠腳側行解說練習、複習、分享

	晚上08:00～10:00		
9	2025-05-01 晚上08:00～10:00		公民素養周
10	2025-05-08 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	2025-05-15 晚上08:00～10:00	單盤手	單盤手解說練習、複習、分享
12	2025-05-22 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	2025-05-29 晚上08:00～10:00	螺旋轉 /	平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
14	2025-06-05 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	2025-06-12 晚上08:00～10:00	單手盤轉	單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2025-06-19 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	2025-06-26 晚上08:00～10:00	加強與複習	加強與複習、分享
18	2025-07-03 晚上08:00～10:00		成果發表周