課程名稱 敦煌禪舞入門

課程屬性 語言與文化　　課程編號 114秋-3510

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09月04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	2025-09-04 晚上06:00～08:00	課程簡介	選幹部、敦煌禪舞簡介、暖身與鬆身
2	2025-09-11 晚上06:00～08:00	快速熱身操	身體對話~身體方位認知與練習、靜坐、鬆椎禪之分解及練習
3	2025-09-18 晚上06:00～08:00	肢體控制	展身鬆胯~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪之分解及複習及分享。
4	2025-09-25 晚上06:00～08:00	腿的控制	手姿~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、手姿介紹與演練、鬆身
5	2025-10-02 晚上06:00～08:00	提身與丹田運用	身體方位運用~跑香暖身、靜坐、分享移胸與後靠、鬆身
6	2025-10-09 晚上06:00～08:00	提身鬆胯組合	吸氣與吐氣~暖身、靜坐、如何運用丹田
7	2025-10-16 晚上06:00～08:00	加強與複習	重心轉換~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、重心轉換練習、鬆身
8	2025-10-23	慢步與平衡	擰身~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、擰身分解練習、鬆身

	晚上06:00～08:00		
9	2025-10-30 晚上06:00～08:00		公民素養周
10	2025-11-06 晚上06:00～08:00	移胸組合	立舞動胯：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、立舞動胯分解練習、放鬆
11	2025-11-13 晚上06:00～08:00	加強與複習	立舞動胯：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、立舞動胯分解練習、放鬆
12	2025-11-20 晚上06:00～08:00	平轉組合	肢體控制：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、肢體控制分解練習、放鬆
13	2025-11-27 晚上06:00～08:00	慢步側行組合	肢體控制：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
14	2025-12-04 晚上06:00～08:00	加強與複習	合掌靠腳：跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆
15	2025-12-11 晚上06:00～08:00	碎步側行組合	合掌靠腳：跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆
16	2025-12-18 晚上06:00～08:00	加強與複習	分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
17	2025-12-25 晚上06:00～08:00	加強與複習	分組演練：跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆
18	2026-01-01 晚上06:00～08:00		成果分享周