課程名稱 敦煌禪舞精進

課程屬性 語言與文化　　課程編號 114秋-3512

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	2025-09-04 晚上08:00～10:00	溫故知新	舞蹈概念：認識對方、選幹部、敦煌舞簡介、靜坐與基本
2	2025-09-11 晚上08:00～10:00	手式	身體對話：身體方位認知與練習、基本手姿分解練習、放鬆
3	2025-09-18 晚上08:00～10:00	提沉攤掌	認識身體：移胸與後靠、放鬆
4	2025-09-25 晚上08:00～10:00	沖胸推胯	菩薩步：重心轉換與平衡、放鬆
5	2025-10-02 晚上08:00～10:00	平轉拐腳	基本手位：基本手位分解練習、與加強、放鬆
6	2025-10-09 晚上08:00～10:00	平轉拐腳組合	吸吐坐胯：S型三道彎之訓練、放鬆
7	2025-10-16 晚上08:00～10:00	加強與複習	身隨氣動：呼吸與動作結合分解練習、放鬆
8	2025-10-23	點步靠腳側行	重心轉換：坐胯與重心轉換分解練習、複習與加強、放鬆

	晚上08:00～10:00		
9	2025-10-30 晚上08:00～10:00		公民素養周
10	2025-11-06 晚上08:00～10:00	點步靠腳組合	尋找平衡點：身體中心線與平衡的認知及練習
11	2025-11-13 晚上08:00～10:00	單盤手	伸展與放鬆：暖身、靜坐、伸展與放鬆分解、菩薩步
12	2025-11-20 晚上08:00～10:00	單盤手互繞	靠腳與重心：靠腳與重心轉換分解練習、放鬆
13	2025-11-27 晚上08:00～10:00	螺旋轉 /	手與胯：上合掌、提腕坐胯分解練習，菩薩步
14	2025-12-04 晚上08:00～10:00	螺旋轉組合	組合訓練：合掌推胯小靠腳分解練習、放鬆
15	2025-12-11 晚上08:00～10:00	單手盤轉	單手盤轉解說練習、複習、分享
16	2025-12-18 晚上08:00～10:00	單手盤轉互繞	組合訓練：暖身、靜坐、鬆椎操、加強分組演練
17	2025-12-25 晚上08:00～10:00	加強與複習	分組交流：隨著音樂，各組討論，隨興表演與欣賞
18	2026-01-01 晚上08:00～10:00		成果發表周