課程名稱 敦煌禪舞初階

課程屬性 語言與文化　　課程編號 114秋-3546

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09月05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認知,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	2025-09-05 上午09:30～11:30		溫故知新:舞蹈練習
2	2025-09-12 上午09:30～11:30		伸展與放鬆：跑香、暖身、靜坐、展身鬆胯、側行、放鬆
3	2025-09-19 上午09:30～11:30		平衡：跑香、暖身、靜坐、把杆基本分解練習、複習、放鬆
4	2025-09-26 上午09:30～11:30		手的柔軟度：跑香、暖身、靜坐、手式分解練習、坐胯組合、放鬆
5	2025-10-03 上午09:30～11:30		肢體控制：跑香、暖身、靜坐、肢體控制分解練習、複習、放鬆
6	2025-10-10 上午09:30～11:30		S型三道彎/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、S型三道彎練習、放鬆
7	2025-10-17 上午09:30～11:30		手位與胯動/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、手位與胯動分解練習、放鬆

8	2025-10-24 上午09:30～11:30		手位與胯動/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、手位與胯動分解練習、放鬆
9	2025-10-31 上午09:30～11:30		公民素養周
10	2025-11-07 上午09:30～11:30		腿部的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腿部的控制分解練習、放鬆
11	2025-11-14 上午09:30～11:30		腰的柔軟度/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、腰的柔軟度練習、放鬆
12	2025-11-21 上午09:30～11:30		身體的控制/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、身體的控制練習、放鬆
13	2025-11-28 上午09:30～11:30		舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
14	2025-12-05 上午09:30～11:30		舞蹈/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
15	2025-12-12 上午09:30～11:30		舞蹈基本組合
16	2025-12-19 上午09:30～11:30		舞蹈基本組合
17	2025-12-26 上午09:30～11:30		小小成果展現
18	2026-01-02 上午09:30～11:30		分享與呈現