

# 課程名稱 | 敦煌禪舞入門

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 115春-3592

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 2026年03月12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 | 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  | 2026-03-12<br>晚上06:00~08:00 | 身體對話 | 選幹部、宣佈校務、課程簡介、暖身、身體對話、鬆身、分享 |
| 2  | 2026-03-19<br>晚上06:00~08:00 | 鬆 椎  | 暖身、靜坐、鬆椎分解練習、鬆身、分享          |
| 3  | 2026-03-26<br>晚上06:00~08:00 | 展胸鬆椎 | 暖身、靜坐、展胸鬆椎分解練習、加強與複習、鬆身、分享  |
| 4  | 2026-04-02<br>晚上06:00~08:00 | 展背   | 暖身、靜坐、展背分解練習、加強與複習、鬆身、分享    |
| 5  | 2026-04-09<br>晚上06:00~08:00 | 重心轉換 | 暖身、靜坐、重心轉換、加強與複習、鬆身、分享      |
| 6  | 2026-04-16<br>晚上06:00~08:00 | 移胸   | 暖身、靜坐、移胸分解練習、加強與複習、鬆身、分享    |
| 7  | 2026-04-23<br>晚上06:00~08:00 | 伸掌坐胯 | 暖身、靜坐、伸掌坐胯分解練習、加強與複習、鬆身、分享  |
| 8  | 2026-04-30                  | 伸掌坐胯 | 暖身、靜坐、伸掌坐胯分解練習、加強與複習、鬆身、分享  |

|    |                             |      |                              |
|----|-----------------------------|------|------------------------------|
|    | 晚上06:00~08:00               |      |                              |
| 9  | 2026-05-07<br>晚上06:00~08:00 |      | 公民素養周                        |
| 10 | 2026-05-14<br>晚上06:00~08:00 | 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 | 2026-05-21<br>晚上06:00~08:00 | 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 | 2026-05-28<br>晚上06:00~08:00 | 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 | 2026-06-04<br>晚上06:00~08:00 | 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 | 2026-06-11<br>晚上06:00~08:00 | 合掌靠腳 | 跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆      |
| 15 | 2026-06-18<br>晚上06:00~08:00 | 合掌靠腳 | 跑香、暖身、靜坐、合掌靠腳分解練習、複習、放鬆      |
| 16 | 2026-06-25<br>晚上06:00~08:00 | 分組演練 | 跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆        |
| 17 | 2026-07-02<br>晚上06:00~08:00 | 分組演練 | 跑香、暖身、地板拉筋、靜坐、分組討論、放鬆        |
| 18 | 2026-07-09<br>晚上06:00~08:00 |      | 成果分享周                        |