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| 26 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 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 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 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 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 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 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 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 晚上06:00～08:00		公民素養周
10	2026-05-14 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 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 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 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 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 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 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 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 晚上06:00～08:00		成果分享周