

# 課程名稱 | 敦煌禪舞初階

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 115春-3612

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 2026年03月13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了解，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	2026-03-13 上午09:30~11:30		舞蹈概念/敦煌禪舞與佛教的關聯，互相認識、選幹部
2	2026-03-20 上午09:30~11:30		鬆椎禪/跑香、快速熱身、地板暖身、靜坐、鬆椎禪、放鬆
3	2026-03-27 上午09:30~11:30		立舞動胯/跑香、快速熱身、靜坐、立舞動胯之分解及複習及分享
4	2026-04-03 上午09:30~11:30		伸展與放鬆/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、伸展與放鬆分解練習放鬆
5	2026-04-10 上午09:30~11:30		重心轉換/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、鬆椎禪、坐胯與重心轉換分解練習
6	2026-04-17 上午09:30~11:30		吸氣與吐氣/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、提氣與收腹分解練習
7	2026-04-24 上午09:30~11:30		守住丹田/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、提氣與收腹分解練習

8	2026-05-01 上午09:30~11:30		伸展與放鬆/跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、伸展與放鬆分解練習
9	2026-05-08 上午09:30~11:30		公民素養周
10	2026-05-15 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	2026-05-22 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	2026-05-29 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	2026-06-05 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
14	2026-06-12 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	2026-06-19 上午09:30~11:30		舞蹈基本組合
16	2026-06-26 上午09:30~11:30		舞蹈基本組合
17	2026-07-03 上午09:30~11:30		小小成果展現
18	2026-07-10 上午09:30~11:30		分享與呈現