課程名稱 敦煌禪舞入門

課程屬性	語言與文化	課程編號	115秋-3698

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08月27日（星期四）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

活出自信與美，透過氣功態的舞蹈，讓身體伸展與放鬆，生活更有品質。

敦煌禪舞之基礎,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。

使用教材| 舞鞋
教 材 費| 250 元
招生人數| 28 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	2026-08-27 晚上06:00～08:00		選幹部、敦煌禪舞簡介、暖身與鬆身、認識自己
2	2026-09-03 晚上06:00～08:00		身體對話~身體方位認知與練習、靜坐、鬆椎禪之分解及練習
3	2026-09-10 晚上06:00～08:00		展身鬆胯~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪之分解及複習及分享
4	2026-09-17 晚上06:00～08:00		手姿~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、手姿介紹與演練、鬆身
5	2026-09-24 晚上06:00～08:00		身體方位運用~跑香暖身、靜坐、分享移胸與後靠、鬆身
6	2026-10-01 晚上06:00～08:00		吸氣與吐氣~暖身、靜坐、如何運用丹田

7	2026-10-08 晚上06:00～08:00		重心轉換~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、重心轉換練習、鬆身
8	2026-10-15 晚上06:00～08:00		基本組合~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、基本組合練習、鬆身
9	2026-10-22 晚上06:00～08:00	公民素養周	
10	2026-10-29 晚上06:00～08:00		基本組合~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、基本組合練習、鬆身
11	2026-11-05 晚上06:00～08:00		基本組合~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、基本組合練習、鬆身
12	2026-11-12 晚上06:00～08:00		基本組合~跑香、拉筋、靜坐、鬆椎禪、立舞動胯、基本組合練習、鬆身
13	2026-11-19 晚上06:00～08:00		舞蹈排練
14	2026-11-26 晚上06:00～08:00		舞蹈排練
15	2026-12-03 晚上06:00～08:00		舞蹈排練
16	2026-12-10 晚上06:00～08:00		舞蹈排練
17	2026-12-17 晚上06:00～08:00		舞蹈排練