課程名稱 | 敦煌禪舞精進

課程屬性	語言與文化	課程編號	115秋-3699

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08:00-10:00 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

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| 20 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08:00～10:00	溫故知新	選幹部、宣布校務、課程簡介、溫故知新期許未來
2	2026-09-03 晚上08:00～10:00	手式	暖身、拉筋、靜坐、基本練習、手式、分享
3	2026-09-10 晚上08:00～10:00	提沉攤掌	提沉攤掌解說練習、複習、分享
4	2026-09-17 晚上08:00～10:00	沖胸推胯	沖胸推胯解說練習、複習、分享
5	2026-09-24 晚上08:00～10:00	平轉拐腳	平轉拐腳解說練習、複習、分享
6	2026-10-01 晚上08:00～10:00	平轉拐腳組合	平轉拐腳組合解說練習、複習、分享
7	2026-10-08 晚上08:00～10:00	加強與複習	加強與複習、分享
8	2026-10-15	點步靠腳側行	點步靠腳側行解說練習、複習、分享

	晚上08:00～10:00		
9	2026-10-22 晚上08:00～10:00	公民素養周	
10	2026-10-29 晚上08:00～10:00	點步靠腳組合	點步靠腳組合解說練習、複習、分享
11	2026-11-05 晚上08:00～10:00	單盤手互繞	單盤手互繞解說練習、複習、分享
12	2026-11-12 晚上08:00～10:00	螺旋轉	平轉、螺旋轉解說練習、複習、分享
13	2026-11-19 晚上08:00～10:00	舞蹈排練	跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
14	2026-11-26 晚上08:00～10:00	舞蹈排練	跑香、快速熱身、拉筋、靜坐、舞蹈動作分解、放鬆
15	2026-12-03 晚上08:00～10:00	舞蹈排練	
16	2026-12-10 晚上08:00～10:00	舞蹈排練	
17	2026-12-17 晚上08:00～10:00	舞蹈排練	
18	2026-12-24 晚上08:00～10:00	分享與呈現	