

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	敦煌禪舞【B】
課程綱要	<p>1 持鼓手式 選幹部、宣佈校務、課程簡介、暖身、基本、持鼓手式練習、分享</p> <p>2 前後擺肩式 暖身、靜坐、鬆椎操、立舞動胯、基本、前後擺肩練習、複習、鬆身</p> <p>3 加強前後擺肩式 暖身、靜坐、基本、加強前後擺肩、複習、鬆身、分享</p> <p>4 持鼓擰身式 暖身、靜坐、基本、持鼓擰身分解練習、加強與複習、鬆身、分享</p> <p>5 加強持鼓擰身式 暖身、靜坐、基本、加強持鼓擰身、複習、鬆身、分享</p> <p>6 單腳跪姿持鼓式 暖身、靜坐、基本、單腳跪姿持鼓分解練習、複習、鬆身、分享</p> <p>7 分腿站姿持鼓式 暖身、靜坐、基本、分腿站姿持鼓分解練習、複習、鬆身、分享</p> <p>8 持鼓擰身後點步 暖身、靜坐、基本、持鼓擰身後點步分解練習、複習、鬆身、分享</p> <p>9.公民素養週：(1)請協助提醒學員，務必參與本週通識課程。(2)講師群參加師資培力講習，研商下期開課事宜。</p> <p>10 加強持鼓擰身後點步 暖身、靜坐、基本、加強持鼓擰身後點步、複習、鬆身、分享</p> <p>11 左右靠腳持鼓式 暖身、靜坐、基本、重心轉換、左右靠腳持鼓式、複習、鬆身、分享</p> <p>12 持鼓慢步側行 暖身、靜坐、基本、持鼓慢步側行分解練習、複習、鬆身、分享</p> <p>13 加強持鼓慢步側行 暖身、靜坐、基本、加強持鼓慢步側行分解練習、複習、鬆身</p> <p>14 加強與複習 暖身、靜坐、基本、加強與複習、鬆身、分享</p> <p>15 加強與複習 暖身、靜坐、基本、加強與複習、鬆身、分享</p> <p>16 加強與複習 暖身、靜坐、基本、加強與複習、鬆身、分享</p> <p>17 彩排 彩排、檢討、演出前須知</p> <p>18 期末聯合成果展</p>
課程簡介	<p>1.規劃理念:透過深沉呼吸的氣功態舞蹈—敦煌禪舞，促進新陳代謝，活絡筋骨，紓解壓力，安定身心，學習觀照，藉舞修心，讓我們的生命更厚實。</p> <p>2.預計目標:文化是民族生命的歷程與軌跡，透過人的傳承所發展出的文化，也能映照出生命的本質</p> <p>敦煌禪舞結合敦煌文化與台灣佛教藝術，將舞蹈、歷史、佛教、傳承、創新、五種元素相交融，希望藉由敦煌舞的傳承，讓佛教文化能在藝術與修行的結合下，深深</p>

	<p>的紮根在這塊土地上。</p> <p>3.創意發想:課程中敦煌禪舞獨特的呼吸動律配合靜坐和讀書會，淨化身心靈，提升學員的藝術涵養</p> <p>，並將學習心念落實於生活中，祥和社會。</p> <p>*意守丹田、脊椎為主軸，伸展、轉身，慢步、碎步皆在定、靜平衡中。</p>
上課地點	校本部
上課時間	星期一 19:00~21:00
授課教師	邱素真
學分數	2 學分
是否免費	收費課程