

課程名稱 | 飛天禪舞(大成校區)

10:00

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1112-1112H28

授課老師 | 諮商心理師黃滌瑩

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 諮商心理師
麻醉護理師
教育部中等教育 教師
身心靈工作者
飛天禪舞
靈性舞蹈
敦煌飛天舞蹈
核心肌群教練
飛天舞禪 · 禪舞集 團長

現職/ 諮商心理師

；台灣身心靈全人健康醫學學會講師；台積電/專屬運動教練、身心靈課程講師

上課時間 | 每週四上午10:00-11:50 第一次上課日期 2022年10月06日 (星期四)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

回顧社區大學的理念, 社區大學是定位為終身學習的教育機構, 具有「社會改造」、「價值觀重建」的功能, 有別於正規傳統的教育體制, 提供社區民眾終身學習活動的機會, 也提供了社區民眾義務教育後的繼續教育, 以成人教育為主, 延伸了個人的終身學習歷程, 雖然也具有高等教育的功能, 但同時肩負了社會發展的任務。然而, 現今社會急速變遷、家庭型態多元的衝擊之下, 人心與人性面臨大崩壞的考驗, 唯有將菩薩的慈心悲願導入人群, 才能安撫人心、端正社會風氣, 重建正確. 善良. 慈悲. 愛的信念。在此之時, 唯一能將菩薩大悲大願融入舞蹈中的, 非敦煌菩薩舞莫屬, 希望藉由敦煌菩薩舞的傳承, 使文化的根基深深的、緊緊的, 紮在這塊土地上, 人心清淨、社會祥和, 世界美好 ~ 文化得以彰顯。

舞身心 得自在- 飛天禪舞

隨心而舞, 隨處可舞, 自在無拘~

禪舞是知行合一的鍛鍊, 是個人可以獲得身心舒暢的通道和途徑, 也是一種覺察, 有益於身心健康與自我接納……

禪舞超越了宗教與信仰。不管你是什麼教派, 無論你的信仰為何, 只要你準備好了, 你都可以學習 飛天禪舞, 因為禪舞會帶給你美好的感覺, 並產生源源不絕的自我療癒能量。

愛是由滋養自己、愛自己開始~

無論你是誰, 禪舞皆能涵融, 期待能與你共舞。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 個人特質：思想純正、心存善念、熱心助人、慈悲為懷…
願意正心、正言、正行來成就一個屬於真善美的團體。
2. 初學者也沒關係，希望你能認真出席。
3. 因為有體能訓練及伸展操；須自備瑜珈墊。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

每一個人的內在都擁有著與生俱來的強大療癒力量。
我們將探索各種不同的方法，協助你發掘自己所擁有的這份能力；並將它用來幫助我們的身心靈，朝向更自然的和諧狀態。

由#飛天禪舞入門，結合肢體律動、感官知覺開發與靜心的系列課程～
享受舞蹈流動帶來的身心蛻變。

也會練習老師過去編授的#飛天禪舞 舞碼

讓#身心靈提升到平衡的狀態～創造我們內在的陰陽平衡、小宇宙與大宇宙的共振、
達到一個天人合一與萬物共榮共生的境界！

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

出席率要有總堂數七成以上才能參與成果展，方便老師成果展動線安及與其他同學排練。

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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	2022-10-06 上午10:00~11:50	飛天禪舞	相見歡 課程介紹 疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老
2	2022-10-13 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練。
3	2022-10-20 上午10:00~11:50	飛天禪舞	疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻
4	2022-10-27 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
5	2022-11-03 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
6	2022-11-10 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
7	2022-11-17 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練
8	2022-11-24 上午10:00~11:50	飛天禪舞	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻 等基本訓練… 成果展加強訓練
9	2022-12-01 上午10:00~11:50	飛天禪舞！	飛天老師編創舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。飛天老 師編舞，舞碼動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻

