

# 課程名稱 | 大道飛天禪舞

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1132-1132T16

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 | 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2024年09月03日（星期二）

## 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。
4. 期許參與在地化之傳統藝術活動如廟宇文化（三十六天官…大道公等參與在地文化節慶等）。

### 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。

有時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。

### 5. 備註&推薦書目

#### 【113-2學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

113年9月17日(二)中秋節

113年10月10日(四)國慶日

114年1月1日(三)元旦

--

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

※【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】

招生人數 | 30 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	2024-09-03 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	相見歡 課程介紹 介紹在地化元素，認識如廟宇文化（三十六天官…大道公等課程將融合傳統藝術現代化
2	2024-09-10 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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	2024-09-24 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	疏通經絡，強健筋骨，消除酸痛，矯正體態，健美強身。 飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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
4	2024-10-08 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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	2024-10-15	台江大道飛天禪	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，美化身心靈。

	下午02:00~04:00	舞	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	2024-10-22 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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	2024-10-29 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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	2024-11-05 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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。
9	2024-11-12 下午02:00~04:00	台江大道飛天禪舞	飛天老師編創舞碼，舞動時心生愉悅，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