

# 課程名稱 | 靈性敦煌舞 [成功教室上課]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1041-4796

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 | 每週四下午02:00-04:00 第一次上課日期 2015年03月12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。

“敦煌經絡養生操”是以古代養生功法為基礎, 結合現代運動的方式, 依據人體的經絡穴位及酸痛點而設計的養生運動, 概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴, 神經系統及五臟六腑, 對於生理時鐘的調整, 修復、保健一應俱全。“敦煌能量舞”源自千年石窟的天人舞姿, 結合太極而成的氣功舞蹈, S型舞姿產生能量, 美化身、心、靈。其中綜合七種能量醫學的自然療法功效適合所有人學習。

### 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？ □

#### □「敦煌經絡養生操」

□以古代養生功法為基礎，結合現代運動的方式，研創而成。

□依循人體的經絡穴位及痠痛點而設計的養生運動，將脊椎分為頸椎、腰椎、尾椎三段的伸展，其運動方向則分為前、後、上、下、左、右，以劃圓的方式進行。如此周密健全的運動，概括了全身的肌肉、筋骨、關節、穴位、脈絡、淋巴、神經系統及五臟六腑，對於生理氣機的調理、修復、保健，一應俱全。適用於現代人的文明病症。

□□練此養生功法身體健康逐日可獲改善，預防勝於治療，十分鐘的養生保健運動是每日必做的健康投資。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

#### 出席率與成果發表.

招生人數 | 35 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 2000 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	2015-03-12 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)	相見歡 課程介紹
2	2015-03-19 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)第一式~第十式	針對身體的痠痛點和穴位，以現代運動的方式，結合古代養生功法而設計的運動配方、兼具運動療效及養生保健之功效。可疏通經絡，強健筋骨，消除痠痛，矯正體態，健美強身。
3	2015-03-26 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)第十一式~第廿式	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 動作示範講解
4	2015-04-02 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	1. 經絡養生操呼吸方法及動作解說。 2. 源自敦煌壁畫的菩薩舞蹈，S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 動作示範講解
5	2015-04-09 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練。
6	2015-04-16 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	亦可直接在此輸入教師編號（避免同名），並用小寫逗號「，」隔開。若此格有填，會以此格內容為優先。 靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天
7	2015-04-23 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)複習	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
8	2015-04-30 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
9	2015-05-07 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)複習	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
10	2015-05-14 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練
11	2015-05-21 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練 -----

			----- 第二節：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期以「他者關懷」或「環境生活」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。 影片賞析「生命教育的九堂課」 帶領心得分享！積極引導開創每個學生光明面及落實愛的行為。
12	2015-05-28 下午02:00~04:00	敦煌經絡養生操(中級)、複習	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練 &敦煌經絡養生操(中級)、複習
13	2015-06-04 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練、複習
14	2015-06-11 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練、複習
15	2015-06-18 下午02:00~04:00	靈性敦煌舞「敦煌能量氣功舞蹈」-散花天	動作示範講解及腳步、手姿、舞姿、呼吸、神韻、太極畫圓等基本訓練、複習
16	2015-06-25 下午02:00~04:00	總複習 / 隊形演練 / 彩排	總複習 / 隊形演練 / 彩排
17	2015-07-02 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	期末展演討論及練習 (總複習 / 隊形演練 / 彩排)
18	2015-07-09 下午02:00~04:00	針對期末展演討論及練習	期末展演最終定案 (總複習 / 隊形演練 / 彩排)