

課程名稱 | 靈性敦煌舞 [15:00成功教室上課]

課程屬性 生命與健康

課程編號 1052-1052H22

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03:00-04:50 第一次上課日期 2016年09月08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？ □

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#靈性敦煌舞入門，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#敦煌能量舞#禪悅#元氣#拈花#經絡養生操…
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！

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與成果發表。

5. 備註&推薦書目

【105學年秋季班停課公告】

以下國定假日停課一堂，課程順延！
105年9月15日(四)-9月18日(日)中秋節連續假期
105年10月8日(六)-10月10日(一)國慶日連續假期

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 | 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	2016-09-08 下午03:00~04:50	敦煌經絡養生操	相見歡 課程介紹
2	2016-09-22 下午03:00~04:50	敦煌經絡養生操	針對身體的酸痛點和穴位，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，消除酸痛，矯正體態，健美強身。
3	2016-09-29 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-10-06 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	S形的舞姿產生能量，心生愉悅，美化身心靈。 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。
5	2016-10-13 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-10-20 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	靈性敦煌舞-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。
7	2016-10-27 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-11-03 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-11-10 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-11-17 下午03:00~04:50	559 靈性敦煌舞	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	2016-11-24 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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」
12	2016-12-01 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-12-08 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-12-15 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-12-22 下午03:00~04:50	靈性敦煌舞	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	2016-12-29 下午03:00~04:50	總複習 / 隊形演練 / 彩排	總複習 / 隊形演練 / 彩排
17	2017-01-05 下午03:00~04:50	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	2017-01-12 下午03:00~04:50	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)