課程名稱 飛天禪舞(15:00)

課程屬性	生命與健康	課程編號	1101-9163

授課老師 黃瀠瑩 （飛天老師）

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 ；賽斯身心靈診所諮商心理師；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 2021年03月11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

本學期需達25人以上報名才開課喔！

招生人數| 38 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	2021-03-11 下午03:00～04:50	敦煌經絡養生操	相見歡 課程介紹
2	2021-03-18 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	2021-03-25 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-04-01 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-04-08 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-04-15 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-04-22 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-04-29 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-05-06 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-05-13 下午03:00～04:50	559 飛天禪舞	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	2021-05-20 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-05-27 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-06-03 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-06-10 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-06-17 下午03:00～04:50	飛天禪舞	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	2021-06-24 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	2021-07-01 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	2021-07-08 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）