

## 822 敦煌舞蹈

授課教師：李容榮 老師

**學經歷：**婦嬰護理助產職校畢、蘭州敦煌舞研習進修，雲南省歌舞劇院研習結業，瀋陽師範大學附屬藝術學校研習結業，北京古典舞研習結業，香港敦煌舞導師研習結業；中華敦煌能量藝術研究學會首屆暨第二屆執行長、第三屆會長；2009 年首屆兩岸『敦煌舞』教學暨學術研習、『飛天』大型兩岸合作演出總策劃；敦煌古典舞集副團長、行政總監，敦煌舞蹈、敦煌能量舞資深講師；大同、中山社大，救國團教育單位~敦煌養生舞韻、敦煌舞蹈講師。

**現任：**北市中正社大敦煌舞、敦煌養生舞韻講師，新店崇光社大敦煌舞、敦煌養生舞韻、覺知舒展養生運動講師。

**著作：**覺知舒展養生運動、敦煌養生舞韻

**Blog：**<http://liy660912.pixnet.net/blog>

曾王金 老師

**學經歷：**中華敦煌能量藝術研究學會/敦煌養生舞韻師資、蘭州敦煌舞研習(初階)(進階)、北京中國古典舞研習、香港敦煌舞導師(一、二級)(三、四級)證照。

**現任：**新店崇光社大、台北順興里發展協會老人服務中心-敦煌養生舞韻講師

**課程時間：**週四下午 1：30~4：20

**課程理念：**1. 『敦煌舞』— 西域風格的中國古典舞，敦煌石窟位於古絲綢之路必經之地，千年中西文化交流薈萃，形成世界最豐富的藝術寶窟，1987 年被列入世界文化遺產。『敦煌舞』源自敦煌石窟內彩塑或壁畫內的人物姿態形象或意象，從地理、歷史背景、舞蹈專業領域研究來說，『敦煌舞』是在中原舞蹈的基礎上融入民間、西域舞蹈特色之三合一，西域風格的中國古典舞。2. 舞蹈藝術「神形兼備、身心合一」— 敦煌石窟的形成，溯源於古人的生活哲思與信仰，自在祥和，愉悅優雅，以心境帶動呼吸，從舞蹈意象概念學習『敦煌舞』，以達舞蹈藝術陶冶身心之境界。3. 從覺知意象學習，避免運動傷害— 成人學習舞蹈，從了解人體關節、肌肉與肢體動作的協調與連動關係開始，訓練對身體的覺察覺知以達事半功倍之效，同時也不易造成運動傷害。

**課程效益：**1. 提升對敦煌舞蹈藝術認知和欣賞的水平 2. 藉由舞蹈學習認知絲綢之路上敦煌石窟藝術的歷史背景、地理環境及藝術價值。 3. 藉由正確的舞蹈肢體學習，認知肢體動作與健康的關係，避免運動傷害。

**課程進行：**1. 配合圖片(powerpoint)講解 2. 功理功法示範講解 3. 功理功法練習

**成績評量：**1. 課堂出席率 30% 2. 小組研習評分 20% 3. 期末成果發表 50%(功理功法研討及習練心得)

**選課要求：**1. 對敦煌舞蹈有興趣或愛好者 2. 有無基礎皆可，有基礎更佳。

**推薦書目：**編寫教材、講義

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一週	<p><b>課程內容大綱簡介：</b> ~敦煌石窟形成的歷史、地理背景 ~敦煌舞蹈源起、定義、風格特色</p> <p><b>敦煌舞基礎課程：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基訓與身韻基礎練習</li> <li>2. 敦煌舞元素訓練-呼吸眼神、肋胯膝、曲線(敦煌舞特色訓練)</li> <li>3. 敦煌舞基礎訓練-手姿、臂姿、腰、腳位、腳形、腿姿、步伐...(敦煌舞風格訓練)</li> <li>4. 敦煌舞排練-舞碼內含簡介及動作示範</li> </ol>
第二週	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基訓與身韻基礎練習一 A：重心、控制、肌力、平衡訓練 B：身段基礎認知訓練 C：肢體覺知訓練</li> <li>2. 敦煌舞元素訓練—呼吸眼神、肋胯膝、曲線(敦煌舞風格訓練)</li> <li>3. 敦煌舞基礎訓練--手姿、臂姿、腰、腳位、腳形、腿姿、步伐...(敦煌舞特色訓練)/(依學員學習狀況調整漸進)</li> <li>4. 敦煌舞-心燈、琉芸、彩塑、伎樂、飛天...—依學員學習進度分解說明示範帶動</li> </ol>
第三週	1~4 同上-分段講解示範帶動 ~依學員學習狀態增減進度~
第四週	同上

第五週 ↙ 第八週	1~4 同上
第九週	【公民素養週】敦煌舞蹈欣賞(隨機) / 示範講解及配合 POWERPOINT
第十週 ↙ 第十六週	1~4 同上
第十七週	1~4 同上 / 總複習及研討會成果展排練
第十八週	1~4 同上 / 總複習及研討會成果展排練