

保生民間宗教學院 110 學年第一學期
教學進度表

上課時段		週二 09：30~11：30	任課老師	莊宏誼
科目中文名稱		道教太極學專題	授課時數	2
科目英文名稱			學分	2
日期	週次	教學進度		備註
9/7	第 1 週	人體的結構：中心、中線、太極點、陰陽		
9/14	第 2 週	人體的結構：界線、三節、三丹田、三關		
9/21	第 3 週	中秋節,需另行補課		
9/28	第 4 週	太極武學基本手型：掌、拳、勾、劍指、爪		
10/5	第 5 週	太極武學基本手型及其運用		
10/12	第 6 週	太極武學基本步型：馬步、弓步、虛步、點尖步		
10/19	第 7 週	太極武學基本步型：獨立步、撲步、歇步、坐盤步		
10/26	第 8 週	太極武學基本步法：進步、退步		
11/2	第 9 週	太極武學基本步法：左顧、右盼、中定		
11/9	第 10 週	手部太極：飛雁展翅、合手、太極起式		
11/16	第 11 週	手部太極：太極運手、旋腕轉臂		
11/23	第 12 週	手部太極：雲手		
11/30	第 13 週	基本腿法：膝、踩、蹬、踢		
12/7	第 14 週	基本腿法：踹、擺、二起腳、倒蹬		
12/14	第 15 週	腿部太極：凌空畫符、入地畫符		
12/21	第 16 週	身軀太極：丹田內轉、太極曲線		
12/28	第 17 週	身軀太極：前俯、後仰、左轉、右轉		
110/1/4	第 18 週	總複習		