

「大道書院」111 學年第二學期課程
教學進度表

| 上課時段 | | 週二 10:00~12:00 | 任課老師 | 莊宏誼 |
|----------|--------|-----------------|------|-----|
| 科目中文名稱 | | 道教養生學專題 | 授課時數 | 2 |
| 科目英文名稱 | | | | |
| 日期 | 週次 | 教學進度 | | 備註 |
| 112/2/21 | 第 1 週 | 課程介紹 | | |
| 2/28 | 第 2 週 | 228 連續假期，另行補課。 | | |
| 3/7 | 第 3 週 | 道教的身體觀與宇宙觀 | | |
| 3/14 | 第 4 週 | 八段錦：雙手托天理三焦 | | |
| 3/21 | 第 5 週 | 八段錦：左右開弓似射雕 | | |
| 3/28 | 第 6 週 | 八段錦：調理脾胃須單舉 | | |
| 4/4 | 第 7 週 | 兒童·清明連續假期，另行補課。 | | |
| 4/11 | 第 8 週 | 八段錦：搖頭擺尾去心火 | | |
| 4/18 | 第 9 週 | 八段錦：五勞七傷往後瞧 | | |
| 4/25 | 第 10 週 | 八段錦：背後七顛百病消 | | |
| 5/2 | 第 11 週 | 八段錦：攢拳怒目增力氣 | | |
| 5/9 | 第 12 週 | 八段錦：兩手扳足固腎腰 | | |
| 5/16 | 第 13 週 | 五禽戲：虎 | | |
| 5/23 | 第 14 週 | 五禽戲：鹿 | | |
| 5/30 | 第 15 週 | 五禽戲：熊 | | |
| 6/6 | 第 16 週 | 五禽戲：猿（猴） | | |
| 6/13 | 第 17 週 | 五禽戲：鳥 | | |
| 6/20 | 第 18 週 | 總複習，心得報告。 | | |