

「大道書院」112 學年第一學期基礎課程
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	授課時數	2
科目英文名稱				
日期	週次	教學進度		備註
112/9/5	第1週	課程介紹		
9/12	第2週	大宇宙的陰陽與小宇宙的陰陽		
9/19	第3週	五行的精華與人體關係總論		
9/26	第4週	五行之土		
10/3	第5週	五行之土的鍊養功法（八段錦之一）		
10/10	第6週	雙十連續假期，另行補課。		
10/17	第7週	五行之金		
10/24	第8週	五行之金的鍊養功法（八段錦之二）		
10/31	第9週	五行之木		
11/7	第10週	五行之木的鍊養功法（八段錦之三）		
11/14	第11週	五行之火		
11/21	第12週	五行之火的鍊養功法（八段錦之四）		
11/28	第13週	五行之水		
12/5	第14週	五行之水的鍊養功法（八段錦之五）		
12/12	第15週	手指之五行套路（八段錦之六）		
12/19	第16週	手型之五行套路（八段錦之七）		
12/26	第17週	（八段錦之八）		
113/1/2	第18週	八段錦功法要訣		