

「大道書院」114 學年第二學期課程
教學進度表

上課時段		週五 10:00~12:00	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				
日期	週次	教學進度		備註
115/3/6	第 1 週	本課程介紹，教材簡介。		
3/13	第 2 週	人體的太極觀：陰陽、三陰三陽、三丹田與三關		
3/20	第 3 週	中丹田與夾脊關：太極尺起勢		
3/27	第 4 週	中丹田與夾脊關：太極尺白鶴亮翅		
4/3	第 5 週	兒童清明假期，另行補課。		
4/10	第 6 週	中丹田與夾脊關：太極尺、玉球切搓琢磨		
4/17	第 7 週	中丹田與夾脊關：太極尺扇通臂		
4/24	第 8 週	下丹田與命門：太極尺攬雀尾		
5/1	第 9 週	勞動節，另行補課。		
5/8	第 10 週	下丹田與命門：太極尺彎腰鬆筋、太極尺引挽彎腰		
5/15	第 11 週	下丹田與命門：太極尺左右攔掃		
5/22	第 12 週	下丹田與命門：玉球腿部繞還		
5/29	第 13 週	上丹田與玉枕、尾閭關：太極尺車輪式		
6/5	第 14 週	上丹田與玉枕、尾閭關：太極尺天環式		
6/12	第 15 週	上丹田與玉枕、尾閭關：太極尺白猿獻果、太極尺烏龍擺尾		
6/19	第 16 週	端午節，另行補課。		
6/26	第 17 週	三田反覆：玉球三心合一		
7/3	第 18 週	總複習		