

「大道書院」115 學年第一學期課程 教學進度表

上課時段		週五 10：00~12：20	任課老師	莊宏誼
科目中文名稱		道教丹道學	授課時數	2
科目英文名稱				
日 期	週 次	教 學 進 度		備 註
9/4	第 1 週	本課程介紹，丹道重要著作簡介。		由於本學期 放假四週，
9/11	第 2 週	坐功與站功要領		因此每週上 課時間
9/18	第 3 週	坐功：呼吸、回光內視、凝耳韻、舌抵上顎、手訣。		10：00— 12:30。
9/25	第 4 週	中秋節，另行補課。		
10/2	第 5 週	坐功：時間的陰陽、座向的選擇。		
10/9	第 6 週	雙十節，另行補課。		
10/16	第 7 週	站功：步寬、吐納、重心的變化、手型。		
10/23	第 8 週	站功：立極（衝脈）、太極分化陰陽兩儀（任脈督脈）。		
10/30	第 9 週	站功：四象（陰蹻、陽蹻、陰維、陽維），八卦（帶脈，奇經八脈）。		
11/6	第 10 週	坐功：上、中、下三丹田與三關、三竅（一）		
11/13	第 11 週	坐功：上、中、下三丹田與三關、三竅。（二）		
11/20	第 12 週	站功：手心與手三陽、手三陰。		
11/27	第 13 週	站功：足心與足三陽、足三陰。		
12/4	第 14 週	五臟之氣。		
12/11	第 15 週	存神固氣法。		
12/18	第 16 週	丹道的禁忌。		
12/25	第 17 週	行憲紀念日，另行補課。		
116/1/1	第 18 週	元旦假期，另行補課。		