

保生民間宗教學院 110 學年第二學期
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		道教太極學初階	授課時數	2
科目英文名稱			學分	2
日期	週次	教學進度		備註
111/2/22	第 1 週	陳式太極拳簡介		
3/1	第 2 週	手型		
3/8	第 3 週	手法基本功		
3/15	第 4 週	手法基本功		
3/22	第 5 週	步型		
3/29	第 6 週	步法		
4/5	第 7 週	兒童.清明假期，另行補課。		
4/12	第 8 週	太極起勢		
4/19	第 9 週	金剛搗碓		
4/26	第 10 週	金剛搗碓		
5/3	第 11 週	懶扎衣		
5/10	第 12 週	懶扎衣		
5/17	第 13 週	六封四閉		
5/24	第 14 週	六封四閉		
5/31	第 15 週	單鞭		
6/7	第 16 週	單鞭		
6/14	第 17 週	金剛搗碓		
6/21	第 18 週	複習第一串		