

「大道書院」112 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		道教太極學	授課時數	2
科目英文名稱				
日期	週次	教學進度		備註
113/2/20	第 1 週	本課程上課內容及方式介紹。認識人體的重要關節與經絡。		
2/27	第 2 週	「無極」、「立極」、「太極」的意義及運用。		
3/5	第 3 週	太極尺的陰陽及使用方式。太極尺功法：太極起勢		
3/12	第 4 週	人體的「中」。太極尺功法：白鶴亮翅、攬雀尾		
3/19	第 5 週	人體的「上中下三丹田」。太極尺功法：扇通臂		
3/26	第 6 週	人體的「上中下三關」。太極尺功法：車輪式		
4/2	第 7 週	太極尺功法：彎腰鬆筋		
4/9	第 8 週	太極尺功法：手描太極		
4/16	第 9 週	太極尺功法：地環式、天環式		
4/23	第 10 週	太極尺功法：人環式		
4/30	第 11 週	太極尺功法：左右攔掃、左右插花		
5/7	第 12 週	太極尺功法：左右雲手、左右尋根		
5/14	第 13 週	太極乾坤圈功法：握圈旋腕、握圈轉環		
5/21	第 14 週	太極乾坤圈功法：握轉套圈、套圈盤旋		
5/28	第 15 週	太極乾坤圈功法：套圈旋腕、套圈動拳		
6/4	第 16 週	太極乾坤圈功法：套圈亮掌、套陰陽手		
6/11	第 17 週	太極乾坤圈功法：五行手		
6/18	第 18 週	成果演練，交心得報告。		