

「大道書院」114 學年第一學期課程
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		道教養生學	授課時數	2
科目英文名稱				
日 期	週 次	教 學 進 度		備 註
9/5	第 1 週	課程介紹		
9/12	第 2 週	大宇宙的陰陽與人體小宇宙的陰陽		
9/19	第 3 週	五行與五指、五手型、五官、五臟六腑的關係		
9/26	第 4 週	《西王母寶神起居經》中的日常按摩法（一）		
10/3	第 5 週	《西王母寶神起居經》中的日常按摩法（二）		
10/10	第 6 週	雙十連續假期，另行補課。		
10/17	第 7 週	雙手托天理三焦（八段錦之一）		
10/24	第 8 週	光復節假期，另行補課。		
10/31	第 9 週	調理脾胃須單舉（八段錦之二）		
11/7	第 10 週	左右開弓似射雕（八段錦之三）		
11/14	第 11 週	搖頭擺尾去心火（八段錦之四）		
11/21	第 12 週	五勞七傷向後瞧（八段錦之五）		
11/28	第 13 週	兩手攀足固腎腰（八段錦之六）		
12/5	第 14 週	攢拳怒目增氣力（八段錦之七）		
12/12	第 15 週	背後七顛百病消（八段錦之八）		
12/19	第 16 週	《靈劍子引導子午記》中的八段錦（一至四）		
12/26	第 17 週	《靈劍子引導子午記》中的八段錦（五至八）		
115/1/2	第 18 週	道教養生禁忌		