

《第 49 期基礎班課程表》

堂次	課程日期	基礎班課程 09:00 - 11:00	專題/講堂 11:00-12:00
1	9/02 第 1 週	1. 宗派傳承、百日築基及其戒律 2. 龍字提腎術 3. 拉太極 4. 收功 5. 練功注意事項	2F: 專案進修班課程: 來靜師父 主講 3F: 課程功法團練複習: 教練團 主講
2	9/16 第 3 週	1. 無極樁站樁功法 2. 揉丹 3. 複習前堂功法	專題: 聲音與丹道 講師: 羅惠真 師姐
3	10/7 第 1 週	1. 氣功的涵義 2. 九陽明目功 3. 複習前堂功法	2F: 專案進修班課程: 來靜師父 主講 3F: 課程功法團練複習: 教練團 主講
4	10/21 第 3 週	1. 跳動旋轉 2. 複習前堂功法及跳動旋轉	專題: (待決中) 講師: 詹旻峯 師兄
5	11/4 第 1 週	1. 聳肩護大椎(神庭) 2. 吐納法 3. 複習前堂功法及跳動旋轉	2F: 專案進修班課程: 來靜師父 主講 3F: 課程功法團練複習: 教練團 主講
6	11/18 第 3 週	1. 築基帶脈功 2. 複習前堂功法及跳動旋轉	專題: 防範六邪(風寒暑溼燥火)之寒 講師: 宋大成 師兄
7	12/2 第 1 週	1. 道家起居養生功法 (握固/叩齒/漱津/咽液/鳴天鼓等) 2. 複習前堂功法及跳動旋轉	2F: 專案進修班課程: 來靜師父 主講 3F: 課程功法團練複習: 教練團 主講
8	12/16 第 3 週	1. 基礎課程功法總複習 2. 參考書籍介紹 3. 成果檢測試(回饋)	課程結業: 頒發結業證書及全勤獎/ 課程回顧暨心得分享 講師: 理事長

- 課程結業符合規定者頒發結業證書(請假、缺課時數 $\leq 1/4$ 課程時數者)。
- 全勤者頒予全勤獎項。
- 成果目標: 勞宮啟動可拉出太極

◇ 10/28 (第四週) 郊遊練功一日營 煉功體驗大自然

◇ 12/02 (第 1 週) 為來靜師父祝壽