

108 年度 (第 9 期) 台大金丹社龍門丹功進階班

課程及專題講堂安排

—初定版

堂次	課程日期	進階班課程 時間：09:00 - 11:00	專題講堂 時間：11:00-12:00
1	1/06 第 1 週	1. 龍圖、龍門弟子在家修煉法則 2. 全真龍門精神傳承：門譜 20 字訣 3. 煉活神闕 4. 八卦罡咒 教練：詹旻峯	專題：八卦罡咒 實練與分享 講師：王柏偉 師兄
2	1/20 第 3 週	1. 九陽明目功進階功法 2. 進階收功 教練：錢廷經	專題：丹道鍊養心得與營養觀 講師：胡怡浩 師兄
3	2/10 第 2 週	1. 橐籥在玄牝 2. 橐天三式、橐地二型(遊龍功) 教練：湯宇潔	專題：橐籥與閃 實練與分享 講師：湯宇潔 師姐
4	2/17 第 3 週	1. 龍門修丹初坐九要、靜功守竅 2. 五龍捧聖 3. 龍虎左右 教練：張忠道	專題：龜鶴二形功 實練與分享 講師：王柏偉 師兄
5	3/3 第 1 週	1. 聳肩護神庭 2. 穿 教練：蔡旻惠	專題：(待決中) 講師：黃孔良 師兄
6	3/17 第 3 週	1. 二轉養中法(二轉還丹) 2. 抖丹法 教練：黃婉珍	第十一屆第一次會員大會暨 丹道氣功專題演講 (地點:綜合體育館 248 室)
7	4/14 第 2 週	進階功法總復習(一) 教練：湯宇潔	專題：(待決中) 講師：楊金育 師兄
8	4/21 第 3 週	進階功法總復習(二) 教練：湯宇潔/理事長	結業：課程回顧暨心得分享/ 頒發結業證書及全勤獎 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。

◇ 2月第一週，適逢春節假期，故延後一週(即2/10第二週)上課。

◇ 3/17 第三週 13:00-17:00，第十一屆第一次會員大會暨丹道氣功專題演講
(地點:綜合體育館 248 室)。

◇ 4月第一週，適逢清明假期，故延後一週(即4/14第二週)上課。

◇ 上課地點：台大舊體育館 2 樓 (進階班)、3 樓(基礎複習班)

108 年度 (第 50 期) 《基礎班課程安排》

—初定版

堂次	課程日期	基礎班課程 09:00 - 11:00	專題講堂 11:00-12:00
1	1/06 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	專題：八卦罡咒 實練與分享 講師：王柏偉 師兄
2	1/20 第 3 週	1. 無極樁站樁功法 2. 揉丹 3. 複習前堂功法	專題：丹道鍊養心得與營養觀 講師：胡怡浩 師兄
3	2/10 第 2 週	1. 氣功的涵義 2. 九陽明目功 3. 複習前堂功法	專題：橐籥與閃 實練與分享 講師：湯宇潔 師姐
4	2/17 第 3 週	1. 跳動旋轉 2. 複習前堂功法及跳動旋轉	專題：龜鶴二形功 實練與分享 講師：王柏偉 師兄
5	3/3 第 1 週	1. 聳肩護大椎 2. 吐納法 3. 複習前堂功法及跳動旋轉	專題：(待決中) 講師：黃孔良 師兄
6	3/17 第 3 週	1. 築基帶脈功 2. 複習前堂功法及跳動旋轉	第十一屆第一次會員大會暨 丹道氣功專題演講 (地點:綜合體育館 248 室)
7	4/14 第 2 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	專題：(待決中) 講師：楊金育 師兄
8	4/21 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)	結業：課程回顧暨心得分享/ 頒發結業證書及全勤獎 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。

◇ 2月第一週，適逢春節假期，故延後一週(即2/10第二週)上課。

◇ 3/17第三週 13:00-17:00，第十一屆第一次會員大會暨丹道氣功專題演講

(地點:綜合體育館 248 室)。

◇ 4月第一週，適逢清明假期，故延後一週(即4/14第二週)上課。

◇ 上課地點：台大舊體育館 2 樓 (進階班)、3 樓(基礎複習班)

《108 基礎課程複習班進度安排》

—初定版(非正式課表)

堂次	課程日期	複習課程進度 09:00 - 11:00	問題討論與分享 11:00-12:00
1	5/06 第1週	1. 龍字提腎術 2. 拉太極 3. 收功	
2	5/19 第3週	1. 複習前堂功法 2. 無極樁站樁功法 3. 揉丹.	
3	6/2 第1週	1. 複習前堂功法 2. 九陽明目功	
4	6/16 第3週	1. 複習前堂功法 2. 跳動旋轉	
5	7/7 第1週	1. 複習前堂功法及跳動旋轉 2. 聳肩護大椎吐納法 3. 複習前堂功法及跳動旋轉	
6	7/21 第3週	1.. 複習前堂功法及跳動旋轉 2. 築基帶脈功	
7	8/4 第1週	道家起居養生功法 握固/叩齒/漱津/咽液/鳴天鼓...	
8	8/18 第3週	1. 複習前堂功法及跳動旋轉 2. 參考書籍介紹 3. 成果檢測試(回饋)	