

保生民間宗教學院 110 學年第一學期課程  
課程大綱

上課時段	週二 09：30~11：30	任課教師	莊宏誼
科目中文名稱	道教太極學專題	授課時數	2
科目英文名稱		學分	2
一、課程概要	<p>道教煉養的基本觀念為：一陰一陽之謂道。而太極的理論為：無極而太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。本課程的學習目標，首先，以太極的觀點認識人體。進而理解陰陽虛實消長的變化，調合人體的陰陽，達到《黃帝內經素問》所說的陰平陽秘的狀態。其次，傳授太極尺和球，透過尺、球，導氣引體，強壯體魄，奠定同學修煉道教養生學的基礎。</p>		
二、教學目標	<p>以太極原理運用人體的運動，減少運動傷害，增強體能。</p>		
三、評量方式	<p>上課出席率及參與度。</p>		
四、課程要求	<p>準時上課，盡量不缺席。</p>		
五、教科書	<p>作者自編教材。</p>		
六、參考書或網址	<p>鄭素春、莊宏誼著，《氣學與養生》。</p>		
七、備註			