

保生民間宗教學院 110 學年第二學期課程  
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	道教太極學初階	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。而太極學的理論為：無極而太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。本課程主要以陳式太極拳老架一路為主，介紹其手型與手法，步型與步法、身法，並傳授套路演練，藉此瞭解人體的陰陽及轉化運用。達到《黃帝內經素問》所說的陰平陽秘的狀態。</p>		
二、教學目標	<p>道教太極學以《道德經》所載：「道生一、一生二、二生三、三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」為指導原則。本課程期望經由陳式太極拳的演練而達到調和人體陰陽，提升生命力。</p>		
三、評量方式	<p>出席率。30% 上課表現。30% 期末測驗。40%</p>		
四、課程要求	<p>準時上課，盡量不缺席。</p>		
五、教科書	<p>自編：《道教太極學教材》； 陳鑫，《陳氏太極拳圖說》。</p>		
六、參考書或網址	<p>著名太極拳大師的拳照及打拳影片。</p>		
七、備註			