

「大道書院」111 學年第二學期課程
課程大綱

上課時段	週二 10:00~12:00	任課教師	莊宏誼
科目中文名稱	道教養生學專題	授課時數	2
科目英文名稱			
一、課程概要	<p>道教以鍊養本身精氣神，期望長生久視與道合真，數千年以來，累積了非常豐富的養生經驗。養生離不開日常生活起居，本課程以日常行住坐臥即可修煉為原則。道教養生是身體的文化，無法單憑文字語言而理解。因此，本課程除了講授學理之外，並傳授演練功法。所授功法以八段錦、五禽戲為主。</p>		
二、教學目標	<p>本課程分兩部分進行，一是功法的演練，一是典籍的研讀。期望同學知行合一，功法學理並重，以提升自我身心靈的層次</p>		
三、評量方式	<p>上課出席率及課堂表現 50% 期末心得報告 50%</p>		
四、課程要求	<p>本課程上課採簽名制，習慣遲到、缺席者請勿選修本課程。本課程禁止上課滑手機、講話，並要求點讀教材，經常舉行隨堂問答。低頭族、聊天族請三思而後選課。</p>		
五、教科書	<p>陶弘景，《養性延命錄》，臺北：三民書局，2006年。 《西王母寶神起居經》，《正統道藏》第56冊，頁277—286。 《靈劍子引導子午記》，《正統道藏》第18冊，頁13—19。</p>		
六、參考書或網址	<p>鄭素春、莊宏誼，《氣學與養生》，作者自刊。</p>		
七、備註			