

「大道書院」112 學年第一學期課程
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	授課時數	2
科目英文名稱			
一、課程概要	<p>道教向來注重養生，希冀長生久視，數千年來，累積豐富的鍊養理論與修鍊功法。養生離不開日常生活起居。而日常起居處處皆有陰陽和五行。</p> <p>本課程以陰陽和五行為主軸，介紹日常行住坐臥中，陰陽和金木水火土五行的重要性及其與人身體的關聯。</p> <p>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。所授功法以增強人體五臟六腑為主。</p>		
二、教學目標	<p>本課程分兩部分，一是功法的演練，一是經典的研讀。期望同學知行合一，功法學理並重，以強化自我五臟六腑，身體健康。</p>		
三、評量方式	<p>上課出席率及課堂表現 50%</p> <p>期末心得報告 50%</p>		
四、課程要求	<p>準時上課，盡量不缺席。</p>		
五、教科書	<p>陶弘景，《養性延命錄》，臺北：三民書局，2006年。</p> <p>《西王母寶神起居經》，《正統道藏》第56冊，頁277—286。</p> <p>《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			