

「大道書院」114 學年第一學期課程  
課程大綱

|          |  |      |     |
|----------|--|------|-----|
| 上課時段     | 週五 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。所授功法以日常自我按摩、八段錦為主。</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%<br/>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。</p>  |      |     |
| 五、教科書    | <p>陶弘景，《養性延命錄》，臺北：三民書局，2006年。<br/>《西王母寶神起居經》，《正統道藏》第56冊，頁277—286。<br/>《靈劍子引導子午記》，《正統道藏》第18冊，頁13—19。<br/>自編教材。</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     |  |      |     |