

「大道書院」114 學年第二學期課程 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	道教太極學專題	授課時數	2
科目英文名稱			
一、課程概要	「太極」之名首見於《易經·繫辭傳》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」及《莊子·大宗師》形容道：「在太極之先而不為高，在六極之下而不為深。」後經宋代理學家發揮及清代以來武術家以太極名其拳法，至今以太極為名的養生理論與功法，流行於世界。 本課程基於太極生陰陽兩儀，陰盡陽生，陽盡陰生，陰陽消長，互為其根等理論，借木製的太極尺及玉球為輔助器材，演練功法，已達到老子所言：萬物負陰而抱陽，沖氣以為和的體驗。		
二、教學目標	道家養生以鍊養精氣神為主，吸收天、地、萬物的精華，調和陰陽，以達延年益壽。然而，在修鍊的路上，如何避免運動傷害與增長自己的功力同樣重要。本課程借太極尺體認運用人體的「矩」；借玉球運轉，畫出人體的「規」，期望本課程帶領同學日益健康。		
三、評量方式	上課出席率及課堂表現 50% 期末心得報告 50%		
四、課程要求	本課程上課採簽名制，習慣遲到、缺席者請勿選修本課程。		
五、教科書	鄭素春、莊宏誼，《氣學與養生》，作者自刊。 自編教材，《道教太極學教材》		
六、參考書或網址	市面上有關太極拳作品： 陳鑫，《陳氏太極學圖說》，上海書店引印出版，1987。 熊衛，《太極導引進階》，台北：聯經出版社，2011。		
七、備註			