

保生民間宗教學院 108 學年第二學期課程 課程大綱

上課時段	週一 10:00~12:00	任課教師	莊宏誼
科目中文名稱	道教太極學	授課時數	2
科目英文名稱		學分	2
一、課程概要	道教煉養的基本觀念為：一陰一陽之謂道。而太極的理論為：無極而太極，太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。本課程介紹人體中的太極，透過太極尺的演練，使學員體認《道德經》所言：「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」的奧妙。		
二、教學目標	本課程的學習目標，首先，以太極的觀點認識人體。進而理解陰陽虛實消長的變化，調合人體的陰陽，達到《黃帝內經素問》所說的陰平陽秘的狀態。其次，傳授太極尺，透過太極尺，導氣引體，強壯體魄，奠定同學修煉道教養生學的基礎		
三、評量方式	本課程重視課堂實作，同學的學習態度。評量以上課參與表現及心得報告為主。		
四、課程要求	準時上課，盡量不缺席。		
五、教科書	鄭素春、莊宏誼合著：《氣學與養生—太極尺功法二十四式》，作者自刊。 自編講義。		
六、參考書或網址			
七、備註			