

「大道書院」112 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	道教太極學	授課時數	2
科目英文名稱			
一、課程概要	<p>太極一詞始於《莊子·大宗師》和《易經·繫辭傳》，經宋代理學家發揮，清代武術家以太極名其拳，至今，以太極為名的各種養生功法與理論普遍於世界各地。</p> <p>本課程整理歷代有關太極與養生的重要論述，借太極尺或太極乾坤圈，以人體的結構與運動，說明無極、立極而太極的變化。從各家共通的「太極起勢」闡述來氏太極圖中的「中」、「分陰分陽」、「陰陽消長，互為其根」、「陰盡陽生，陽盡陰生」的奧妙。</p>		
二、教學目標	<p>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」；借太極乾坤圈畫出人體的「規」，期望本課程帶領同學日益健康。</p>		
三、評量方式	<p>上課出席率及課堂表現 50%</p> <p>期末太極尺、太極乾坤圈演練成果及心得報告 50%</p>		
四、課程要求	<p>準時上課，盡量不缺席。</p>		
五、教科書	<p>莊宏誼編，《道教太極學教材》。</p> <p>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。</p>		
六、參考書或網址	<p>陳鑫，《陳氏太極學圖說》，上海書店引印出版，1987。</p> <p>熊衛，《太極導引進階》，台北：聯經出版社，2011。</p>		
七、備註			