

中國醫藥大學北港分部99學年度「太極八法」師生交流活動

◎ 北港分部教學卓越辦公室 黃靖倫 2010-10-13

「棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」，北港分部全體師生各個呼吸規律、心神凝聚、動作鬆柔輕靈，由雲林縣台灣武術Gung Fu文化協會理事長程世寶總教練及太極種子中資系劉人輔同學、營養系周語亭同學等人帶領師生演練「太極八法」。

教學卓越計畫First Mile為貫徹「一人一運動」之信念，不遺餘力積極推廣各類運動，尤以「太極八法」獨具特色。自新生入學時即安排太極八法課程，特聘程世寶教練循序漸進地引導學生跨進虛、靜、沉、柔的太極拳領域。

在累積扎實的太極八法基底之後，分部全體師生於10月13日《中國醫藥大學北港分部99學年度「太極八法」師生交流活動》中，於動靜之間交出亮眼的成績單。

【相關圖片】



「太極八法」師生交流活動
圓滿合影



由程世寶教練及太極種子中
資系劉人輔同學、營養系周
語亭同學等人帶領全體師生
演練「太極八法」



配合規律呼吸、心神凝聚、
動作鬆柔輕靈



全體師生整齊劃一，感受太
極的虛、靜、沉、柔。



於動靜之間交出亮眼的太極
八法成績單

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1144