

北港分部：太極八法種子學員班

◎ 北港分部教學卓越辦公室 蕭秀卉 2009-09-22

所屬計畫名稱：M1-1 First Mile

計畫主持人：辜玉茹主任

活動時間：98年09月22日~98年12月22日

活動地點：北港附設醫院1F大廳

授課教師：北港附設醫院 中醫部主任 何宗融醫師

由於環境汙染日益嚴重、各種化學物品充斥生活周遭，壓力與疾病常困擾著人們的生活，而運動正是使人邁向健康又有活力的最佳途徑。為將本校中西醫學特色體現於日常生活，由北港附設醫院中醫部何宗融主任、衛保組何文照組長與分部辜玉茹主任共同規劃與推動師生齊練「太極八法」。結合教學卓越計畫First Mile運動推廣班，引導分部大一新生建立良好運動習慣，並於開學時招募「太極八法種子學員班」約80人，由有國家級教練暨國家級裁判資格的何宗融醫師親自授課，每週二集合種子學員班同學於北港附設醫院一樓大廳練習。除了太極八法招式的熟練，何醫師非常要求學員的學習態度，本校學生將來都是要為人服務，除了具備專業的知識，更要有嚴謹的態度。

課程也結合簡易防身術，學員在何醫師指導與練習中，更進一步認識太極拳，也增加許多學習的樂趣，學員間互相觀摩與切磋，有如志同道合的朋友般。運醫系周俊貴同學還組成加強班與有興趣的同學一同於課後練習，頗有中國功夫的架勢。在何醫師用心的指導與嚴格要求下，經過一學期，參與的同學除了**身體變得更健康、閱讀時記憶力與耐心也提升許多**。有學員表示，以前身體不好，練了太極之後，「氣」在身體內的循環變得流暢，讀書精神更加集中，有如醍醐灌頂般通體舒暢。種子學員班在學期末時舉辦測驗，多數同學表現優異，並期待下學期能繼續並協助太極八法的推動與訓練，讓更多有興趣的同學一同參與，促進身體健康也能認識同好。

【相關圖片】



何宗融講授太極八法源流



種子班開訓



何宗融醫師示範正確動作



熱身運動



北港附設醫院林欣榮院長到場勉勵學員



練習情況



種子班期末考試



種子班結業合影

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=692