



校園新聞

100學年第2學期卓越太極八法開打

◎ 衛生保健組 2012-03-05

結合本校中西醫學整合之特色並重中西醫學之教學與研究，為弘揚創校精神與精髓，結合保健、養生與預防醫學，由主辦單位：教學卓越計畫；承辦單位：學務處衛生保健組；協辦單位：中醫運動醫學研究室、太極影像評量工作室合力積極

推廣「太極八法」。「太極八法」是由中國醫藥大學中醫養生老師暨北港附設醫院中醫部何宗融主任所整理彙編技能教材，取材自各式太極拳共同之精華部分編列而成，每式動作簡單易學，除了太極拳保健養生的效果，也保留了太極拳原有的技擊內涵，於各式各受其用法，以中醫哲學的陰陽思維，太極簡易八式為學習基礎，從基本、可近性與易學概念，培養健康生活運動養生習慣，結合本校德智體群美五育並進，除了學習技能增進修養心性、強健體魄外，也能提升專注力與學習效能，對於課業、人際與心靈皆能促進均衡學習發展，「太極天天打、八法寶健康」以提升健康促進，永續卓越。

100學年第2學期於3月5日正式始業式，爾後每週星期一至星期五下午5時15分開始於立夫大樓中庭廣場開始教學練習，歡迎全校師生及社區民眾加入學習行列。

【相關圖片】



由本校中醫養生老師暨北港附設醫院中醫部何宗融主任教學傳授太極八法



學員們認真學習



由教練示範



學員們先從暖身學習

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1914

中國醫藥大學 China Medical University, Taiwan

地址：40402 台中市北區學士路91號 電話：04-22053366（分機一覽表）

Address: No.91 Hsueh-Shih Road, Taichung, Taiwan 40402, R.O.C

電子郵件：cc@mail.cmu.edu.tw 校安中心：04-22022205、05-7832020（北港）

性騷擾性侵害學生申訴專線：04-22022205 申訴窗口：學務處生輔組

中區區域教學資源 | 智慧財產權 | 教育部獎補助