



中國醫藥大學
China Medical University

首頁 | 北港分部 | ENGLISH | 網站地圖 | 與我聯絡

校園入口網站 | 學生 | 教職員 | 未來學生 | 校友 | 訪客

公告訊息

校園簡介

學術單位

行政單位

招生資訊

電子刊物



校園新聞

101學年太極八法學習課程

◎ 衛生保健組 許銘津 2012-09-06

本校以中、西醫學結合的特色，弘揚中醫藥科學化與現代化來承先啓後，拓展延續維持中華民族命脈的瑰寶。太極八法是學校教學卓越計畫特色主題之一，由學務處衛生保健組和中醫養生學暨北港附設醫院中醫部何宗融老師執行推廣。

太極八法取材自各式太極拳共同之精華部分，分別為「搨、掙、擠、按、採、捩、肘、靠」等八法，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，深度與廣度兼具，太極拳十分強調基本功，故在正式進入八法演練之前，會讓學員們練習「熊經」和「太極行步」，讓腰胯和重心移動可以更加靈活應用。藉由練習太極拳，更可體現中醫哲學中的「陰陽」思維。另外，還可強健體格、修養心性，更能提身專注力與學習效能，對於課業、人際與心靈都是一大幫助。於101學年新生始業式太極八法學習課程訓練總計242人受益。

【相關圖片】



由中醫系何宗融老師依學科及術科教學太極八法



由中醫系太極八法種子教練示範動作



太極八法術科學習

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=2147

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