



電子報專欄

快訊 【校園焦點】2013生醫科技就業博覽會

校園焦點

- › 本期摘要
- › 校園焦點
- › 陽明訊息
- › 行政會報
- › 課輔部落格
- › 捐款芳名錄

副刊專欄

- › 山腰部落格
- › 山腰電影院
- › 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

中醫、射箭、散打、劍道四社～武四運動

中醫、射箭、散打及劍道四社從4月29日至5月1日三天，每天中午在音前廣場共同舉行社團活動。4月29日由四個社團表演節目及介紹社團特色。第二天及第三天四社分別舉行了射箭、擒拿手、竹劍打氣球及中醫翻牌樂的闖關活動。5月1日中午中醫社還提供穴道按摩的免費服務。

表演節目在大家的期盼下開始，先由射箭社社長劉家君同學示範射箭技藝。他說射箭可以調整體態、訓練全身的肌肉、耐力、協調性及穩定度，還可以改善視力、提高注意力。另外，射箭強調精神上的抗壓性，很適合青少年和上班族學習。劉同學當場拉起弓箭集中精神，瞄準遠方的目標。大家都屏氣凝神注意觀看著，當標靶上的氣球隨箭應聲而破時，全場立刻響起一陣叫好聲。



射箭社同學示範表演



散打搏擊是種格鬥運動

接著由散打社同學介紹「散打搏擊」的特色與技巧，再由戴著護角脰、護腳脣、穿著散打專用護身的同學現場表演。「散打搏擊」是兩個人以遠踢、近打、貼身摔作為實戰技術，進攻時以技巧絆倒對方、以拳擊打擊對手或以低中高各種邊腿踢擊對手，是種防守以格（壓制）、躲閃（腳步移動）為主的格鬥運動。在台上的兩位同學對打激烈，揮拳強悍，讓人見識到「散打搏擊」的威力。

劍道社當天的表演分為「劍道形演武」、「比賽練習」及「砍木劍」三部分。「劍道形」不注重實戰劍技，而是一種劍理的表演。只見黑方為打太刀（攻方）、白方為仕太刀（守方），雙方過招，點到為止。「比賽練習」則是介紹賽場禮儀，上場須向對手15度敬禮，再向前三步、拔刀、蹲踞，賽後還要敬禮並大聲感謝對手，一點都不能馬虎。劍道社的同學並以「砍木劍」展現用劍技巧，用木劍擊斷木條，兩端支撐木條的紙張，卻不能破損。劍道社展現了嚴格的規矩與訓練。



劍道比賽，規矩嚴格



劍道社「砍木劍」表演

中醫崇尚養生之道，中醫社表演平日修練的氣功八段錦及詠春拳。先由六位同學隨著口訣，表演了八段錦中「兩手托天理三焦」、「左右開弓似射鵰」、「五勞七傷往後瞧」、「攢拳怒目增氣力」等四段。主要目的是拉伸筋骨、調整脊椎及鬆筋活血。另外，詠春拳同樣蘊含中醫醫療的概念，例如鉗陽馬步可平衡夏季貪食涼飲所導致的陰陽失調。詠春小念頭的一攢三伏手配合呼吸法，可以調息西醫難治的內傷。

四個社團又在活動期間利用闖關遊戲，讓參與者對社團有更深的認識，進而招募更多的新血。



中醫社同學表演氣功八段錦



詠春拳蘊含中醫醫療概念

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妃 網頁維護：凱笛資訊

