

2016 太極與大學之道～菁英同聚首、傳揚太極道

- 太極拳研習營與文化論壇招生簡章

一、活動緣起

中國的崛起讓中華文化快速散播至全球各地，除了傳統經典外，其中以太極拳與太極之道這種透過身體習練進而達到心靈提升的一種運動與修為，更能表現中華文化內涵。兩岸各大學（高校）一直以來都有青年學子投入於太極拳之修煉。此次，為能展開兩岸菁英學子以太極武藝進行深入對話與交流，已邀請中國十二所大學師生參與本次活動，以期有計劃的培養臺灣地區優秀的太極拳青年師資種子。乃由臺北大學、實踐大學、北京大學體研部及中華學院太極武藝學會共同主辦；洄瀾國際兒少美學基地協辦本次活動。（附件一---三）

二、活動時間與地點

時間：民國 105 年 1 月 24 日至 2 月 2 日，共計 10 天

地點：實踐大學臺北校區（臺北市中山區大直街 70 號）

三、活動內容

1. 集訓：每日白天進行太極拳的相關習練，晚間則包含講座與交流活動。（附件四）

1/24(日)為學員報到時間，2/2(二)為學員返家時間

2. 論壇：1/30(六) 全日進行論壇活動，包含專題演講與學生論文發表。

四、活動安排

1.活動聘請中華學院太極武藝學會師資群共同指導。

2.所有學員於活動期間一律住宿於實踐大學，並由主辦單位提供三餐。

3.學員需全程參加活動，若有事需依活動規範進行請假。

五、招生對象：大專院校之學生與教師，有興趣認識與習練正統太極拳，並以太極武藝與來臺大陸各專長領域菁英之同門切磋交流者。

六、活動費用

1. 在校學生全額補助，免費參加活動。

2. 社會人士需自行負擔食宿費用。

七、活動報名（需填寫附件五活動報名表）

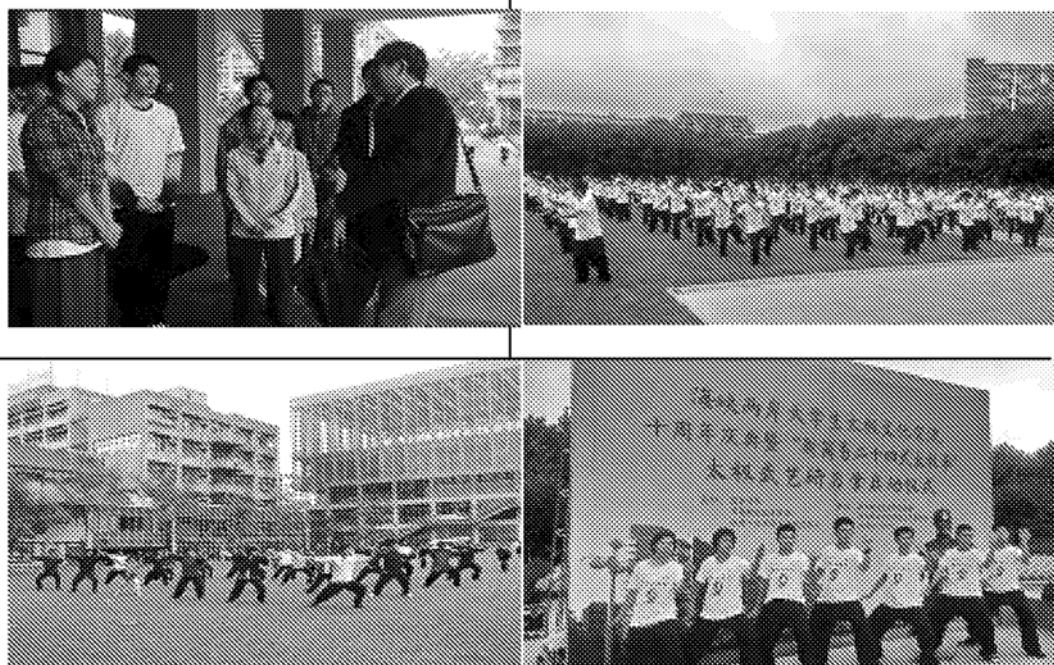
附件一

2016 大陸高校來臺交流學員校別系所一覽表

| 學校 | 系所 | 學校 | 系所 |
|--------|---------------------------|---------|-----------------|
| 北京大學 | 生科院、心理系、基礎醫學、公共衛生、法語系 | 浙江大學 | 資源環境科學、數學系、電氣工程 |
| 中國政法大學 | 經濟法學系 | 莆田學院 | 日語系 |
| 清華大學 | 新聞傳播學院、核研院、自動化系、數學系 | 廣西大學 | 文學院 |
| 南開大學 | 哲學系 | 東南大學 | 建築系、資訊管理學院、工程學院 |
| 南京大學 | 大氣科學學院、資訊管理學院、物理學院、化學化工學院 | 中國科學院大學 | 地球科學學院 |
| 復旦大學 | 生命科學院、中文系 | 中國人民大學 | 會計系 |

2015 兩岸大學生交流活動剪影

附件二



左圖為去年臺灣集訓大陸學生展現之尊師的態度 and 練拳的畫面。右上圖為山東青島集訓的畫面。右下圖為臺灣代表展

清華大學核能研究院 2014 級博士生馮堯習拳心得體認摘要

習練太極拳能給我們的日常生活帶來什麼好處呢？

一個民族的發展其實就是所有民眾發展的集合，那麼古代經典也可以成爲提升個人素質的途徑。其實中國傳統經典來源於大自然，體現於日常的倫理道德。太極拳是其中獨樹一幟的，是通過鍛煉身體來修養心靈。

首先，習練太極拳能培養踏實穩重的性格。當今社會速食文化大行其道，這種氛圍容易使人浮躁，浮躁的人常常一事無成。要戒驕戒躁。想要磨礪心性的話，最好的方式就是靜下心來做一件事情，比如說太極拳。太極拳面前人人平等，任何人學習太極拳，都要按部就班，循序漸進，一點一點打磨。例如蹲馬步，一定都會有一個大腿發酸發脹的過程，累到極點腿就像火燒一樣燙，那是最難受的時候，也是在進步的時候。如果這時候能靜下心來，忍住酸痛，堅持下去，不僅是拳上的突破，也是心性的突破。能堅持練太極拳的人會變得愈發堅忍。

第二點，習練太極拳能使人謙和恭謹。太極拳能讓我們體會到自己的渺小。以鬆柔操和築基功操爲例，看起來很簡單，慢悠悠的，看師兄師姐們做得也很從容，可是一到自己做就會發現，這麼簡單的動作我居然都做不好！個人的蹲坐剛開始根本蹲不下去，是練了半年之後才勉強算能蹲下去的。做這些簡單的動作會讓我們感覺到自己就像天地間的一顆小草，會把自我放得很小，人自然就會變得謙遜。

| 時間 | 內容 | 時間 | 內容 |
|-------------|---------|-------------|-------|
| 6:00-6:50 | 起床、洗漱 | 14:30-17:00 | 練拳 |
| 6:50-8:00 | 晨練 | 17:00-18:00 | 晚餐 |
| 8:00-9:30 | 早餐 | 18:00-19:30 | 沐浴、休息 |
| 9:30-12:00 | 練拳 | 19:30-21:00 | 探索新知 |
| 12:00-12:30 | 午餐 | 22:00 | 就寢 |
| 12:30-14:30 | 午休、自由運用 | | |

課表

| 日期 | 晨練 | 9:30-12:00 | 14:30-17:00 | 19:30-21:00 |
|-------|--------|--------------------|----------------------|---|
| 1月25日 | 基本功操練習 | 1-3, 到斜飛補上擠 | 4-5, 到側進開勢揮鞭 | 相見歡-交誼晚會 |
| 1月26日 | | 6-7, 到開手寓合勢 | 8-9, 到落步合手手揮琵琶 | 經絡養生保健-求醫不如求己 主講人：王秀如老師 |
| 1月27日 | | 10-13, 到前上側進扇捅臂 | 14-17, 到側進開勢揮鞭(雲手前) | 看電影學溝通-型男的飛行日誌 主講人：林文蘭(資深知名工商諮詢講師) |
| 1月28日 | | 18-19, 側進開勢揮鞭(雲手後) | 半程復習 重點提示 | 太極影像與攝影 主講人：沈瑞源(金馬獎評審) |
| 1月29日 | | 20-22, 到沉身交叉點尖 | 22-25, 側進開勢揮鞭(野馬分鬃前) | 教育是鄉下孩子的希望 主講人：陳建明(洄瀾國際兒少美學基地執行長、花蓮志學國小校長) |
| 1月30日 | | 文化論壇 | | 攝影創作的美好觀點-美的本質 主講人：黃文宗攝影達人 |
| 1月31日 | | 26-29, 到第一個玉女穿梭 | 29, 後三個玉女穿梭 | 臺灣百岳足跡 主講人：林啓宗(資深高山嚮導) |
| 2月1日 | | 30-32, 到右金雞獨立 | 33-35, 搬手攔手捶 | 您所不知道的茶道 主講人：涂緹榮(知名茶道老師) |
| 2月2日 | | 36-37, 到合太極 | 總復習 | 珍重再見-才藝表演晚會 |

學院太極----新簡易二十四式太極拳簡介

1947 年王炬(子和)教授及魏建功(北京大學教授)等人，奉國民政府之令來臺推行國語運動。王教授同時也是將楊式太極拳 108 式渡傳臺灣的重要人物，來臺之後在臺北臺灣師範大學附近浦城街定居。王教授秉承師傳風範，在閒暇之餘於臺灣多處傳學，如菸酒公賣局、酒廠等地，另因思及廣傳的理念，而在浦城街住家成立華步庭及在臺灣師範大學開始數十年的太極拳教學。王教授學貫古今，詳盡歸納融合歷代太極拳先賢智慧及理論，提倡必須讓「太極武藝·露禪學派」科學化，也透過「真教真學」的實踐讓太極武藝走入學術領域。也因學生多數是師範學生，得以讓太極拳透過學生畢業後散於全臺各級學校繼續發展，使太極拳除快速發展外也走向學院之路。

「新簡易二十四式太極拳」的內容乃是林添進老師本於王教授渡臺的純正太極拳，依現今大環境需求重新疏理注釋而來，以期重現純正太極拳的內涵和嚴謹性，並貼近現代青年學子的實際生活，滿足其求進步之需求。指明了通過形而下的太極拳習練及理法，也就是從其形下的具象上去印證理認，自然能夠貫通至形而上，而領悟到大自然中陰陽變化的法則。對新簡易二十四太極拳而言，幾乎全面傳承自王炬(子和)教授遺存的著作與手稿，濃縮其精華及精神而來，是太極武藝傳統一百零八式太極拳的基礎功和入門拳。林添進老師本於王教授之理念，延續太極拳在學院發展的實與重要性，將此傳承取名「學院太極」，除感念王教授的成就與諄諄教誨，也期盼推展太極拳的理念能在學校裡深根延續。

2016 太極與大學之道～太極拳集訓與文化論壇活動報名表

填表日期： 年 月 日

| | | | |
|------|-------|--------|--|
| 姓名 | | 性別 | |
| 學校 | | 科系/年級 | |
| 聯絡電話 | | E-mail | |
| 習拳經歷 | 無則可免寫 | | |
| 參加原因 | | | |

有意者請於 105 (2016) 年 1 月 10 日前完成報名。

連絡方式：羅小姐。電話：02-8674-1111 轉 66533。傳真：02-8671-3890。電子郵件：rsm@mail.ntpu.edu.tw

本校會於收件後 1 週內核覆錄取結果。