

國立東華大學教學卓越中心  
111-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳怡靜  
單位：體育中心

# 目錄

壹、111-2 期末成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4
參、附件-----	11
一、    附件一、學生課後學習單（一）-----	11
二、    附件二、學生課後學習單（二）-----	12
三、    附件三、講座心得 -----	13
四、    附件四、活動紀錄表 -----	14
五、    附件五、活動海報與成果影片連結-----	17

**國立東華大學-三創教學課程  
111-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：太極拳		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心/講師		
班級人數：45 人		
勾選	繳交項目	說明內容
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
■	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 三創課程-執行成果總報告

### 單一課程/跨領域課程

#### 一、課程內容特色

本課程中除了教授:舒筋導引操、站樁功、拳架等太極基本功。學期中邀約了業師-中華民國太極拳總會之教師加入計畫，將新知、專業、技術與創意帶入校園。入課講座中，進行了課程的交流，增加學子對不同派別太極拳的認識與視野，講座內容包含:運用太極原理進行肢體書法、書法字體與太極動作的關係、太極易理之養生哲學、太極八法與書法會通、太極對練與雙人互動等。透過上述太極書藝的多面向探索與實作，讓學生體悟陰陽相濟之美，達到動靜合宜、身心平衡、修身養性之效。

此外，本計畫加入了精緻影片的製作，將歷年來太極拳上課流程、教案、實作情形，透過影音的方式剪輯。一方面在課程時播放，讓同學具體了解課程的設計與內容；另一方面，透過影片的播放、暫停、慢動作等，搭配現場課堂中的講解，讓同學清楚了解動作的細節；更將影片放入E學院，提供同學課後之參考以增強學習效能，並作為疫情期間，在家自學同學之線上教材。以上規劃可說是一舉數得，唯製作與資料整理極為費時費工，需要透過編排與設計，並請專人協助影片製作。

綜上所述，這樣的課程設計乃結合相當多元素，教師準備雖費時費功，但卻能因應疫情帶來的障礙與衝擊，做滾動式的調整，衷心希望這樣的設計能把太極拳課程從課程帶入日常生活與居家中，讓學生在家一樣能持續運動(持續學習)，以促進學生身心之健康。

#### 二、特殊創意/活動規劃

##### 三創實際運用說明

##### 創意:

1. 新創編之太極拳課程，具有傳統中醫之經絡與道珈養身之觀念，並結合現代身心學理念，重視學生在課程中身心的覺察與探索過程。
2. 實體課程與線上媒體的搭配設計，期望能輔助同學更多元與趣味的學習。實體課程含有徒手操作、雙人互動與分組練習，幫助「感覺型」、「觸覺型」的同學有效率的調整姿勢，感覺力道，並與他人真實地交流互動。而透過線上媒體影片的示範指導，則適合「視覺型」與「聽覺型」的學生，其優點為動作可以因鏡頭刻意的聚焦，強化動作局部細節，甚至學生可以依照自己的能力放慢、暫停、音量變化或重複播放，以符合個人的能力與學習狀況，增加對動作的熟悉度與運動頻率。

##### 創新:

1. 將根據前學期同學回饋的建議，透過上課側錄、線上影片、分組討論等方式，協助同學記憶、調整、檢視複雜的連貫性動作，精緻影片也將放在 youtube 或 FB 平台中，讓同學在觀看後可以在影片下方留言，並提出問題，以增加師生之互動性，並增進學習效能。
2. 透過修改過的學習單與講座心得，來了解學生於課程中的身心覺察、學習狀況與心得。

##### 創生:

1. 邀約 1-2 位瑜珈業師入課講座，傳授不同的太極拳教法與觀點，擴展學生視野並與業師交流當今瑜珈教學的現況與發展。這次講題選定為「太極書藝」，欲將太極拳法與書法做跨領域的結合，並希望能教導學生，在日常中讀書寫字時、轉換姿勢中、行住坐臥間，維持觀照自己的身心息，進而達到傳統與創新的精神、養生與健體之目標。預計內容將包括: 運用太極原理進行肢體書法、書法字體與太極動作的關係、太極易理之養生哲學、太極八法與書法會通、太極對練與雙人互動、經絡穴位之自我保健等。

#### 三、教學策略/教學方法

以下教學模式，經由我十多年的教學經驗與修正進化而成，每次課程大致採取七種方法(模式)進行，每周內容會依照課程設計而不同，然大致進行的結構與次序則大同小異；此模式雖歷經多年的反覆修正，已為行之多年的完整樣貌，然將根據此次計畫回饋資料之蒐集，持續反省，亦不排除再增修的可能，基本教學模式如下：

1. 坐忘(靜心)：課堂開始前，先請學生於自己的靜坐墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息的狀態。真實的從身體外表檢視起，仔細的用意識掃描身體，再往內部觀察，傾聽身心的訊息。
2. 暖身導引操：以太極導引操結合經絡導引舒筋操，讓肌肉、關節與骨骼準備就緒，並暢通經絡，提升體溫。可視為太極拳開始之前必做的前奏與鋪陳。
3. 站樁與套路：教師以口語要點引導和親身示範並行，學生則以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，透過覺察力、理解力與鏡子的反射觀察，自我檢視與修正。
4. 示範提示：老師上台示範當日新教的太極拳動作，一邊慢動作示範，一邊講解動作細節，之後再停格在定勢中，分解說明手腳關係、以及全身上下左右，彼此各部位的互動關係與動作要領。
5. 雙人練習、小組互動：學生兩兩一組或成小組，進行對練與動作探索。教師於課室內遊走巡視互動情形，並適時透過徒手引導，協助學生互相調整動作。
6. 口頭分享與團體討論報告：在課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，藉此增強學生們對身心狀態的描述與表達力，老師也能更加了解學生的學習狀況，並立即給予回饋。
7. 期中則進行身心覺察團體討論與報告，期中與期末分別書寫學習單，教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。
8. 講座交流：學期中安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同太極派別之體驗。

#### 四、課程/學程相關產業分析

太極拳常被大眾冠上老人運動或是套路比賽的刻板印象，其實太極拳在創拳的過程中，結合中醫之經絡概念與道珈養身之觀念，具備調身、調心與調息，三者合一的特質，重視身心的整合、平衡、健康與協調；而要達到這種完整性的太極拳教學，就應依循身心教育的理念來實踐。2021年英國運動醫學期刊(British Journal of Sports Medicine)》發現：「不運動」是導致新冠病毒嚴重的重要危險因素，而免疫系統在預防個人感染新冠病毒，以及避免病情惡化至關重要。要增加自身的免疫功能，就需要在生活中持續不間斷地運動。然太極拳本身除了可在戶外練習，同時也適合在室內的有限空間中活動，只要有正確的引導，即使沒有任何器材、沒有同伴，也可自行徒手練習。在疫情衝擊下，太極拳成為適合宅在家的運動項目。

#### 五、整體活動執行成果效益

##### 【質化指標】

1. 依據太極拳身心整合理念，開發嶄新與適切的課程內容架構和教學方法，促進身心健康。
2. 體育課由體適能的生理指標概念，轉化為重視身心整合的實踐。
3. 藉由書法藝術與太極拳的結合，讓課程內容更加多元豐富，並兼具傳統與創新的精神。
4. 結合講座，擴展師生之視野，並連結當今業界專業。
5. 製作精緻影片、側錄影片等，協助同學複習教過的動作，並加強記憶與課後自我學習之效能。
6. 因應疫情時代的到來，教導日常居家生活中，方便可行，可增強免疫力之養生之道。
7. 透過行動中的反省與學生的回饋，提升教師之自省能力及教學技巧。
8. 在實作中增進學習氛圍與樂趣，以提升體育課程的學習動機，促進學生終生學習。
9. 紓解學生因疫情宅在家之身心壓力，並教導學生傾聽身體的聲音(訊息)，提升學生的身心適能與覺察力。

10. 計畫之成果發表，提供日後教學之改進與參考。

#### 【量化指標】

- 舉辦太極拳講座，參與人數 45 人，邀請業界講師余國強老師，主題為：太極書藝，學生反應皆正向且良好。

以下根據「三創課程」期中教學意見回饋表分析得知本課程：

- 在教學策略方面，平均滿意程度為 4.6，表示多數學生認為課程能考慮學生先備知識、注意學習情形、與生活經驗連結、引起學習動機並根據學習狀況調整課程。
- 在教材準備方面，平均滿意程度為 4.8，表示多數學生認為教師充分熟悉授課內容、上課內容符合教學目標、課程內容安排有組織條理，且內容與安排符合學生的程度與需求。
- 在師生互動方面，平均滿意程度為 4.8，表示多數學生肯定老師很願意幫助學生解決學習上的困難、重視學生的反應，能隨時修正教學方式，且鼓勵學生自由發問及表達意見，並尊重不同性別、性傾向之學生。
- 在評量方法方面，平均滿意程度為 4.7，表示多數學生認同授課教師清楚說明評量方式、評量內容能反映學生學習情形，且評量方式能合理反映出教學重點、作業或報告給予回饋。
- 在學生自我學習評量（創意）方面，平均滿意程度為 4.4，表示多數學生透過學習能引發更多發想、思考與靈感，並能融合舊有的知識成為新的想法，且讓學生尋找不同領域知識之間的關聯性，尤其是後兩者，更是獲得 90% 以上同學之認同。
- (創新) 方面，平均滿意程度為 4.1，表示多數學生學習到了邏輯組織、團隊溝通、合作與發現、解決問題的能力
- (創生) 方面，平均滿意程度為 4.2，表示多數學生能將所學應用在專題報告/作品中，統合課堂知識在各類活動/計畫中，將課堂知識實踐在實習/兼差中。

#### 六、多元評量尺規

##### 成績評量方式

在進行教學中，教學者與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善需著重學習歷程或認知改變。傳統靜態評量基本假設認為學生心智能力是固定不變的，所以評量的只是學生目前的能力表現，而動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，故評量所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。故本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

1. 平常上課行為態度表現(發表討論、努力、出缺席)，佔總成績 30%  
觀察學生平常課中的表現、主動提問的頻率、回應問題的狀況、與同學互動的態度、上課的專注度與積極性等皆包含在此評量項目中。體育課程重視身體的到場學習，因此於第一堂課程時教師，會告知學生每堂課程有點名，若三次缺席則學期末將不予以評量之評量規則，學生若期中真有狀況，超過三堂缺席，也可以選擇於期中退選。
2. 學習表單與作業評量，佔總成績 30%  
教師根據能夠呈現學生學習狀況與身心覺察狀況的記錄，給予評量，包含學生繳交之學習單、講座心得與期中分組討論之報告。
3. 術科實作評量，佔總成績 40%。  
依據學生所學習太極拳呈現出的狀態與表現評估，並分別於期中與期末評量，評量項目如下表：

評分	動作正確性與熟悉度 25%	套路與名稱 25%	協調性 25%	其他 25%
項目	步形、身形、手形	穩定度、方向、勁力	流暢度	氣韻

## 作業設計

### (一) 學生課後學習單

學期中與學期後，安排下課前十分鐘，讓學生在靜心中，覺察自我身體的感受，將覺察的結果紀錄於學習單中。目的在幫助學生養成向內探索自我身心，傾聽身心訊息的習慣，並練習對自己身心感受的狀況加以紀錄。學生完成表單後繳回，此作業之目的是用以讓成員養成覺察身體狀況之習慣，使對身心覺察投入更多的敏感度，並做為帶領者瞭解學生身心狀況之變化，與課程改進之參考，請參見（附件一和二）。

### (二) 講座心得

學期間邀約專家入課講座，讓同學接觸不同風格的太極拳教學，以增長視野，並與教師相互交流教學心得。學生於講座後填寫心得表，內容包括：最令你印象深刻的部分？收獲是甚麼？哪個部份是你覺得困難的？為什麼？有何身心覺察？或學習心得？是否有建議或問題？請寫下你對於此次講座的其他感受或想法？等問題，請參見（附件三）。

### (三) 期中報告評量(主題式)

期中報告以分組方式進行，選定 6 個太極拳主題，6-7 人一組，每組呈現方式以 PPT 加上口頭報告 10 分鐘，並以東華 E 學院為報告繳交。

## 七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

- 喜歡導引操跟打套路的部分，有鍛鍊到身心的感覺。
- 老師認真教學，講解太極拳的動作很清楚、很仔細。
- 只要與老師反應不明白的地方，她就會將動作再重新演示與分解動作。
- 我有幾次因病缺席，還好 E 學院有教學影片可以觀看，得以趕上進度，不過現場的學習效果還是比較有效率。
- 上課氛圍很輕鬆但很充實，還邀請太極拳方面的專家來分享太極拳與中華傳統藝術的結合，是堂能夠由內而外陶冶身心的好課
- 老師上課常強調暢通經絡與姿勢正確的重要性，讓我在生活中更重視養生，並開始養成一些健康習慣。
- 我喜歡分組練習的時候，因為同儕之間，可以一起討論研究太極拳動作。

## 八、檢討與建議

- 講座帶領現場的氣氛很好，唯一是時間不足夠的問題，如果有更多現場創作書法的時間就更完美了。
- 教室空間有點小，當講師要帶領我們一起動作時，空間有些擁擠。另外音響的部分似乎出了些狀況，算是講座可以再改進之處。
- 這次的講座由於中間花了太多時間在打拳，以至於後面介紹書法與太極結合的時間被壓縮到，這部分我覺得可惜。
- 我發現課後大家似乎沒有問題想發問，也許可以在活動前幾日邀請聽講人填寫表單，輸入自己對於該講座的相關問題，以便活動時讓講師能夠回應、產生互動。
- 對練很有趣，但希望可以教得更慢一點，多練習幾次。

## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 108 學年教學實踐研究計畫補助-身心整合之瑜珈教學行動研究
- 108-2 三創計畫補助-肢體潛能開發
- 109-1 三創計畫補助-瑜珈課程
- 110-2 三創計畫補助-舞蹈藝術欣賞課程

- 110 年深耕計畫彈性薪資頒獎－東華大學表揚執行計畫績優教師  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224>
- 109 學年度傑出通識教師頒獎暨教學成果分享座談會  
薪火相傳的光芒：東華首度頒發傑出通識教師獎  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224>
- 111 年深耕計畫彈性薪資獎-舞蹈藝術欣賞

發布日期	標題	新聞網址
2023/05/12	東華體育中心辦理太極書藝講座 -文武合一	<a href="https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/pfbid0WteBfY2JEA1YIGNDiZjxDk13nsjgRxgLmGqRM6inAyyeJVhoFi6YUqNyDRnbsRigl">https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/pfbid0WteBfY2JEA1YIGNDiZjxDk13nsjgRxgLmGqRM6inAyyeJVhoFi6YUqNyDRnbsRigl</a>



國立東華大學 National Dong Hwa University  
5月12日下午5:02 · 🌐

東華體育中心辦理太極書藝講座-文武合一

國立東華大學潤澤學院體育中心於5月4日舉辦太極書藝講座，邀請中華民國太極拳總會國際裁判-余國強老師，為同學講述太極書藝的內涵與運用。講座內容包含太極拳基本手法、推手、舒筋十二式、書法基本功、太極書藝作品賞析等。

過程中余老師除示範太極拳手法：棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠，以及步法：進、退、顧、盼，也當場以筆墨書寫「龍」與「人」字，並講解分析書法美感的六要：粗細、角度、弧度、長度、高度、空間。強調太極拳和書法皆具有陰陽調和、剛柔並濟的精神，並同樣講求整體性與氣韻。

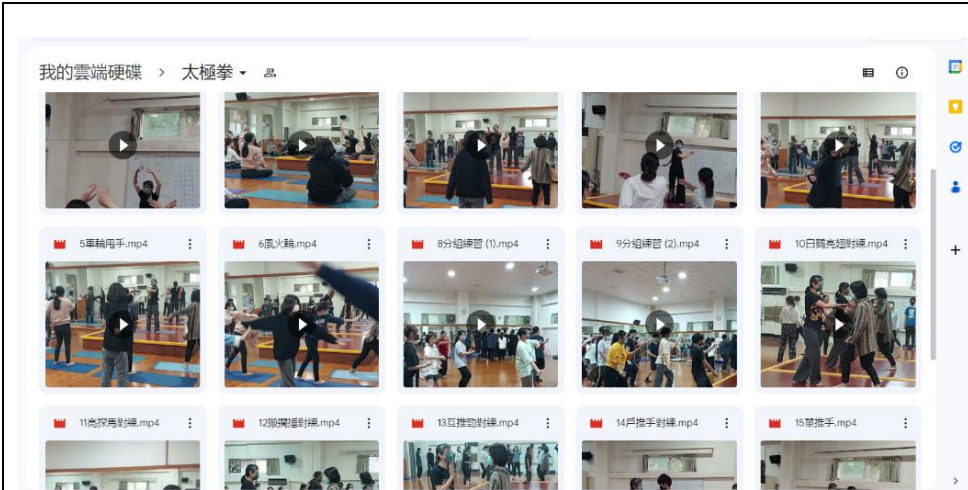
主辦講座的陳怡靜老師表示，太極拳與書藝的結合，既可以運用於肢體書寫文字(無形字)，也可以透過書藝創作作品來體現陰陽虛實，進而達到氣韻靈動之美感。特別感謝教學卓越中心的支持，讓同學有機會能在講座與實作課程中交錯學習，體會文武合一。



你、朱益玲、Yi-fang Chen和其他81人

7次分享





課程側錄放置雲端



製作教學影片放置 FB



影片與連結放置 E 學院

十、活動精彩剪影



坐忘(靜心)



椿功



太極套路(講解)



動作指導



分組觀摩



推手對練

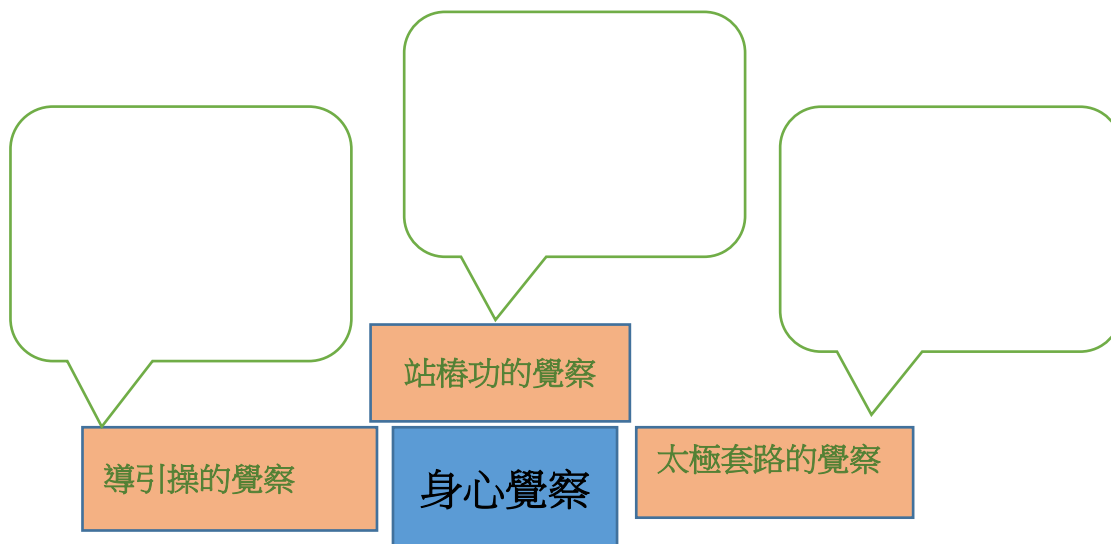
## 附件一、學生課後學習單（一）

學號：

姓名：

親愛的同學您好，上完本單元的課程，請仔細回想本課程內容與你的感受，詳細如實作答以下問題！

一、請在框格中填寫你在課程中的身心覺察



二、當你在做不同的動作時，有何身心感受？

舉一課程中印象最深刻的動作或方法來說明。

三、你會將課堂所學運用到生活中嗎？你如何做呢？

四、教學影片對你的學習是否有幫助？感受或影響為何？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

附件二、學生課後學習單（二）

學號：

姓名：

一、親愛的同學您好，請回想這幾週以來的課程內容，依照你的學習情形勾選

接受情形	學習情形	喜愛程度	
非常適.....5	全部記得.....5	非常喜歡.....5	
很適應.....4	大部分記得.....4	很喜歡.....4	
普通.....3	一半記得.....3	普通.....3	
不適應.....2	大部分不記得.....2	不喜歡.....2	
非常不適.....1	全部忘記.....1	非常不喜歡.....1	
課程內容	接受情形	學習情形	喜愛程度
導引操			
站樁功			
太極套路			

二、你對身心合一或天人合一的體悟是？太極的涵義是？

三、你覺得課程中自己的學習狀況如何？(可分別論述導引操、站樁功、太極套路之狀況，或針對雙人互動、團體討論過程中的狀況)

四、上完這學期課程，你的收穫或心得感想是：(請用 50 字以上抒寫出來)

五、對課程的建議或其他想法：

### 附件三、講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你**印象深刻**的部分？
2. 哪個部份是你覺得**困難的**？為什麼？
3. 有何身心**覺察**？或**學習心得**？
4. 是否有**建議或問題**？
5. 請寫下你對於此次講座的其他**感受或想法**？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

附件四、活動紀錄表

活動紀錄表

活動主題	太極書藝(無形書法) ---寓教於樂，達文武合一之效
活動時間	112年5月4日 14時10分至16時00分
活動地點	東華大學體育中心D區舞蹈教室
主講人	余國強
參與人數	45
活動內容	<p>● 活動進行方式與內容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 太極書藝 PPT 介紹 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 太極與書法的關係</li> <li>◆ 如何將太極原理運用於書法藝術之中</li> </ul> </li> <li>2. 站功 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 達立身中正，身心平衡，自在安舒之效。</li> <li>◆ 增進下盤的穩定，由重而輕。</li> </ul> </li> <li>3. 太極推手基本手法 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 單手推</li> <li>◆ 雙手推</li> </ul> </li> <li>4. 太極書藝—以肢體寫書法 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 利用太極行雲流之勢書法漢字。</li> <li>◆ 運用身體之頭、手及腳寫書法</li> </ul> </li> </ol> <p>● 講座重點與助益</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 傳授不同的太極拳教法與觀點</li> <li>2. 擴展學生視野並與業師交流當今現況與發展。</li> <li>3. 這次講題「太極書藝」，將太極拳法與書法做跨領域的結合</li> <li>4. 學生在日常中讀書寫字時、轉換姿勢中、行住坐臥間，注意觀照自己的身心息。</li> <li>5. 學習傳統與創新並進之精神</li> <li>6. 體會中華文化與養生健體之關係。</li> </ol>

活動回饋  
與  
成效

**意見與回饋**

- 在這整套學習過程中，有一種特別舒服的感覺。在上余老師的講座時，真的會有一種悠閒舒服愜意的那種感覺。也可能是因為經過這半學期的太極拳課程，讓自己比較容易進入靜心的階段
- 最深刻的地方是老師介紹書法作品的部分，有別於一般的書法作品，可以從中體會到太極拳裡的動靜與虛實，讓字不僅僅是字，也承載了人的心境和意念。
- 我覺得老師的演講非常棒，不僅跟我們分享太極對身心靈的益處，還親自帶我們練習基礎動作，分享學習練習的方法，也教我們寫字的技巧，示範書法字要麼寫比較好看，也讓我  
知道原來太極和書法可以結合，真的是獲益良多，感謝老師為我們帶來的演講。
- 印象深刻的部分就是講師在進行書法演示的部分，除了「龍」字的呈現外，老師也示範了一次書法與太極的融合，用流暢的太極拳打出「中」字真的令我相當印象深刻。
- 講師在講解怎麼寫書法要領的時候，我從來都不知道寫字竟然還有那麼多講究，這讓我印象相當深刻。
- 在講座途中我最喜歡的是伸展操與老師當場寫書法還有最後作品展示的部分。在伸展操的過程，可以感受到過去很少活動到的肌群被拉伸，雖然很酸很累，但做完之後有種豁然開朗的感覺，筋骨也不再僵硬
- 看到余國強老師的書法猶如看到舞動太極的身形，老師詮釋出太極的陰陽平衡，氣韻生動之美，將太極的特點融入書法藝術。
- 我覺得是余老師在向我們介紹太極的站功的部分，作為一個太極新手，沒有想到有這麼多的架勢，感覺開了眼界，並且余老師也會將每個動作進行拆解，讓我們更好地瞭解。
- 我對本演講最大的感觸是書法真的和太極拳一樣都要講究協調和流暢，從最初講師教受的動作(起腳後腳就要跟著動)，到寫書法時一個字一邊重，另一端就要輕或是虛，如此一來動作或寫出來的字才會是漂亮的、流暢的。
- 最印象深刻的部分是講師後半段在寫毛筆的部分，這是第一次現場看這麼有名的書法大師寫毛筆，無論是正楷還是草書都讓我印象深刻，尤其是最後講師有給我們看他自己的作品，我才知道原來寫字還可以寫得像畫一樣，真令人崇拜。
- 有時候聽別人說話時或聽講時會感到煩躁，但這位講師在講課時都是用很平和、舒緩的語氣說明及介紹書法技巧、作品和觀念，讓人感到心曠神怡、身心皆得到舒展的一個體驗。
- 最令我印象深刻的部分是，講師在最後用毛筆在紙上寫書法，寫了一個大大的龍字，寫得非常的有力且震撼到我，看起來非常的雄偉與莊嚴，當下我看得愣住，我才知道原來書法可以寫得如此震撼！

活動剪影



太極書藝六要



太極基本動作講解



太極書藝現場示範



疏筋十二式練習



實作演練



獨立式演練



太極書藝賞析



大合照



附件五 活動海報與成果影片連結



**太極書藝** (無形書法)

寓教於樂，達文武合一之效

5/4 14:10-16:00  
東華大學體育中心 舞蹈教室

太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也！

本次講座以空間為紙，以身體為筆，運用太極拳八法，棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠的鍛鍊，再將太極原理以肢體取代毛筆，來書寫漢字及其他字體，寓武於文之中，達到動靜合宜，文武合一，修養身性之效。

內容包含：太極基本功、推手訓練(單推、雙推)及以肢體書寫漢字。

**講師：余國強**

- 中華民國太極拳總會國際裁判25年
- 書法學會第16屆理事長
- 慈濟大學社推中心書法教師
- 花蓮鐵道文化園區等地辦理多次太極書法個展
- 義大利米蘭世博會中國書畫名家展
- 慈濟大學社會教育推廣中心書法教師

教學卓越中心、洄瀾學院體育中心

太極拳成果報告影片連結

<https://www.youtube.com/watch?v=HWKYyb5Zm0U>