



發行-屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：林琮智

會長：楊雅如

總編：張婉如、張念慈、何主偉

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系

國立屏東教育大學 63 週年校慶  
全校舞蹈比賽暨啦啦隊錦標賽



主辦單位：國立屏東教育大學

協辦單位：屏東縣立體育場管理所

承辦單位：學生自治會

比賽地點：屏東縣立體育館

比賽日期：98.12.11(五)

比賽時間：晚上六點免費入場

# 2月份的生日星



陳壹信



蔡玗歡



戴仕龍



謝有倫



陳琬珊



陳慧萍



戴仕豪



涂維軒



林嘉禾



林佳慧



李家玲



謝政賢



林宜蓁



黃千歲



楊尚蓉



廖彥勝



郭冠廷



## 2月份的重大事件

1. 2/1 下學期開始
2. 2/14~/16 春假放假
3. 2/22 正式上課、開學典禮
4. 2/23~3/2 日本學期最後一次加退選



# 八段錦



八段錦是一套獨立而完整的健身功法。歷史悠久，流傳廣泛，深受人民喜愛，據說是岳飛與梁世昌所傳。早在北宋時已有記載，至今已有 800 餘年歷史。

八段錦是古代上等絲織品，用多種不同顏色編織而成。古人把這套動作視為祛病保健效果極好而又編排精練，動作完美的一套導引功法。此功法共分為八段，故曰八段錦。

八段錦的練功方法應以內功為主，是內外相合的定步動功。因此練習八段錦除注意外形動作以外，還要配合意守、呼吸及以意領氣和動作的得氣感。

八段錦的鍛練方法有兩種，一種是用力的練法，一種是不用力的練法。動作用力練時，仍要保持肌體放鬆，不可用僵力或單純之臂力，動作要隨呼吸，氣貫丹田。不用力的練法，則主要是以外帶內，外動促進內動，以達到健身祛病之功效。

## 八段錦對身體的好處

八段錦對身體的好處，簡單概述為滋陰助陽、培元補氣、疏通經絡、活血生津。長期鍛練可使人強身健體、聰耳明目、延年益壽。用現代科學醫術分析，就是活動全身關節、肌肉、調節精神緊張、改善身體代謝、增強心肺功能、促進血液循環，從而提高人體各個生理機能。其好處如下…

### 《對心血管的作用》

八段錦要求身體端正，身貴丹田。由於橫一肌的運動幅度增大，當內臟形成了一個摩擦運動，既可消除腹腔淤血，又可使上下腔靜脈血液易於流回右心。血壓高者經過八段錦的鍛鍊後，可使血壓低於正常者，又可因為練習使血壓回復正常。

八段錦氣貫丹田的深長呼吸，可使心律減慢，降低心肌氧消耗量。由於加強了全身血液循環，而減低心臟負荷，有利心臟功能。

## 《呼吸系統》

八段錦要求身正，含胸沉氣，使呼吸深長，增加肺活量。八段錦採用的呼吸方法(內養功呼吸法)可增加肺的換氣功能，有利於氧氣和二氧化碳的交換。八段錦的定靜作用和內臟按摩作用，可使呼吸通道暢順，可改善腸氣腫和心肺的各種疾病。

### 功法特點:

1. 八段錦為徒手定步功法，因此不需要任何設備及場地要求。
2. 節省時間，全套練習不過10餘分鐘，每日晨、晚各鍛練一遍便可。
3. 八段錦共分八段，每段一式，可單式練習，也可全套練習或選段練習。每式的運動量可由只做八呼或十六呼來調節，也可由下蹲之程度為高勢、中勢或低勢來調節，故運動量可大可小，可自行掌握，既方便又靈活。
4. 身法端莊，姿勢舒展大方，動作簡單易學，因此男、女、老、少均可練習此功。瘦弱者可健壯，體胖者能減肥。
5. 鍛練較為全面。自頭至足全身關節，大小肌肉，無一處不動，而且動作均符合其生理功能要求，橫膈運動可使胸及腹腔內壓力之改變而影響內臟，故能加速血液循環，肌肉伸展，腸胃蠕動，氣量增強，因此成為內外兼顧的完整之健身功法。
6. 本功法效應大且快。尤其內功感受明顯，氣感強，只要姿勢正確，即有氣感產生，功夫越深感受越大。因此易產生興趣，易自我鍛練。長期堅持者，實為一種享受，其樂無窮。

### 口訣

1. 雙手托天理三焦
2. 左右開弓似射鵰
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腎腰
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七顛百病消