

單項運動兩岸交流概況

文·李雲光、翁明輝、陳建利、章金榮、翁啟修

前言

目前兩岸體育在運動項目的往來呈現多文化的交流，單一運動項目的交流內容也多元呈現，全視各該項目的需要而定。交流方式有參賽、觀摩、互訪、推展、推廣、講習、研討、表演、培訓、移地訓練、教練聘請等，交流對象有訓練中心、學校、民間運動團體、地方政府、中央政府等。正式的交流都透過雙方奧會，也有民間自行聯繫交流者。

本文介紹籃球、木球、桌球、排球、有氧太極等運動目前交流的現況。

壹、兩岸籃運的過去、現在及未來

球場內空空蕩蕩沒有一位觀眾，只有寥寥無幾的球員及工作人員。這不是一場低水準的鄉下菜市場盃比賽，而是一場高水準的國際邀請賽。只因兩岸緊張的局勢，1983年馬來西亞洲際邀請賽大會為了避免比賽出現不必要的衝突，採取清場比賽的方式進行，這也是近幾十年來兩岸代表隊在國際賽事上的首次交手。

1993年，由中國大陸籃協副會長兼秘書長楊伯鏞率領的遼寧男籃、河北女籃聯袂訪臺，成為海峽兩岸籃史上第一次在臺灣進行的比賽。在長達11天的行程中，與新瑞、宏國及中華男籃化身的「臺北明星男籃隊」，臺元、國泰，及中華女籃化身的「臺北明星女籃隊」，雙方巡迴全省，共進行10場表演賽。造成相當大的轟動，也讓國內的球迷們有機會欣賞兩岸不同球風的表現。而此次活動也為兩岸各自的籃球運動的發展點燃了狂熱的引線。隔年臺灣成立了職業聯盟，1995中國成立了

◀中華男籃參加天津男籃亞錦賽。（攝影／李天助）



甲A籃球聯賽。

1999年中華職籃CBA因金融風暴、球賽傳播權利金等等的問題使得風靡全臺的盛會如曇花一現般，僅經營了短短的5年時光就此關門打烊。此時臺灣籃球博士鄭志龍獲上海大鯊魚的邀請，參加中國甲A籃球聯賽，為國內赴中國參賽的第一人。其比賽之命中率、助攻、抄截等優異表現，也在大會排行榜列名前茅，並入選明星紅隊，堪稱臺灣之光。

2001-2003年新浪籃球隊對於國內籃壇大失所望，改名為新浪獅，轉戰中國甲A戰場，但也因戰績不佳及兵源不足而重回國內籃壇。

中國甲A於1995年開打（後來改名為CBA），共計八隊與賽，並以主客場方式進行比賽，球季結束成績最後兩名，需與甲B之球隊進行升降賽。近幾年來中國聘用了許多的外國教練，並引進許多外籍兵團，使其比賽的強度及精采度不斷的提升，加上王治郅、姚明、巴特爾及易建聯等球星加入NBA（美國職業籃球聯盟），使得中國的舞台已成為國際的大舞台，各國企業皆願意投入大量的金額來組織球隊，CBA球隊也由原先的八隊增加為今年的十七隊。球隊快速的增加，球員的需求量也增大，因此中國CBA也紛紛向臺灣球隊挖角，如：顏行書、許皓程、陳信安、林志傑等等球員。

1993年兩岸的籃壇盛況可說是並駕齊驅，經過17年的光景，兩岸籃運的發展有如天壤之別。中國CBA好像坐火箭一般直線上升。反觀臺灣籃壇無法建立一套健全的比賽制度，比賽場館及賽程要到比賽前才能確定，球隊間也毫無共識，賽季開打轉播權利金還未談定。所有關心籃球的人就像坐雲霄飛

車一樣，大起大落，坐在車上的球隊、球員及球迷們都心驚膽跳，不曉得這臺車何時會出軌。雖然整體環境不佳，但臺灣球員特有的球風及靈活思考模式，為亞洲各國之翹楚，若有一個良好的環境，臺灣籃球仍有相當大的競爭力。

現今兩岸的局勢明朗，互動頻繁，然而籃運的交流並未隨之增加，僅停留在CBA向我們挖角球員的狀況，只會形成彼長我消的形勢。如何建立兩岸球員的交換及球隊的交流辦法，甚至是共創亞洲的大舞台，則有待我們相關法令的修改及考驗兩岸籃球協會及籃球人的智慧，共同為兩岸籃運創造最大的利多。

貳、兩岸木球交流回顧與前瞻

木球運動雖然是在一連串巧合下發明出來的，但因木球具有「競技又休閒、健康加快樂」的功能，而且易學難精、實用方便、男女老少都喜歡，友誼性高，加上木球的發展方式是「廣交朋友來合作」，所以才能以民間的力量走上國際體壇。

當年木球球具做好後，看到朋友來後花園打球



▲翁先生主持瀋陽2002亞洲城市木球錦標賽開球儀式。（圖／中華民國木球協會提供）

都很喜歡，那時已做了多年生意的我，開始產生為我們中國人做出一種重要運動項目的使命感。因為知道非常困難，所以很少人會去創新運動項目，更沒有政府會長期投資一個新的運動項目，而且幾乎沒有以私人力量在國際上發展一種重要運動項目的先例，所以如果把木球推上國際體壇，其無形價值是無法計數的，為了這個對自己和我們中國人無以計數的價值，讓我明知山有虎，偏向虎山行。

本人（指作者翁明輝先生，以下同）非體育界出身，研發球具是因緣巧合，但不知要發展一個新的運動項目有哪些困難，只知大部分運動項目都是百年以上歷史，並由歐美地區傳入，亞洲地區比較重要的是桌球、跆拳道，也是政府力量在發展，所以需要準備長期奮鬥。1994年木球開始推廣，本人剛好50歲，當時告訴協會幹部說我們先奮鬥10年，把木球推上國際體壇，如果沒有失敗再奮鬥10年，把木球發展成為國際上重要的運動項目，然後交給接班團隊繼續努力，朝普及全球目標發展。

木球推廣的前10年（1994～2004），我們除

了把重點放在臺灣和大陸兩地，也積極地在亞洲和歐洲推廣，所以在1999年5月底成立亞洲木球總會，歐洲木球聯盟和國際木球總會，同年11月木球運動得到亞奧會承認，到了2004年，每年至少已有6個會員國舉辦國際木球公開賽，另有兩年一次的亞洲盃和亞洲大學木球錦標賽，並從2004年開始，國際大學運動總會每兩年一次舉辦世界大學木球錦標賽，國際木球總會也在同年開始舉辦兩年一次的木球世界盃。但受限於兩岸尚未有發展自己的運動項目去領導一方國際體壇的政策，所以雖然木球已在國際上做出難得的成績了，還是被列為非亞奧運項目對待。反觀，木球往亞、非新興國家去發展都被視為很好的戶外運動，積極地跟本會合作發展，所以這5年來我們積極地往亞、非人口眾多的體育新天地去發展，因此這幾年來兩岸的木球交流漸少。當然，我們也希望兩岸的體育領導能夠正視木球對中國人在國際體壇的價值。

1990年3月本人在臺北市內雙溪關建後花園，同時開始研發一套球具做為在自己花園裏揮桿散步之用，經過兩年時間，在1992年5月間，後花園完成12球道，球具也試驗成功，一些朋友和記者進來打球後，大多問我這套球具是從哪一國引進的，因此讓我想到，如果把這套球具發展成為正式運動項目，推廣到國際體壇，為我們中國人在國際上發明一個重要的運動項目，一定比繼續做生意更有意義，但需要評估能否有成功機會，因為亞奧運項目大多百年以上歷史自然演進，受各國政府支持，新的運動項目一定要比亞奧運項目更好，更適合時代需要才能吸引各國朋友以民間力量合作發展，經過半年觀察，確定這套球具比現有的戶外球類都更



▲翁先生(右二)前往北戴河為北戴河木球培訓基地揭幕。(圖／中華民國木球協會提供)



▲翁先生於北京語言大學演講。(圖／中華民國木球協會提供)

好、更實用，有機會推廣發展成為國際上最普及的戶外球類運動，雖然成功機會很小，但目標很大，而且這種機會難逢，所以決定背水一戰，結束生意，準備經費，轉向體壇長期奮鬥，將這套用原木製作的球具定名為「木球」。

1993年9月本人邀集友人成立中華臺北木球協會，1994年3月在臺北市青年公園正式對外發表示範，籌劃推廣並開始發行木球刊物，隨即展開推廣活動，當年8月更選拔球員組團到美國加州，介紹木球運動，一連串的推廣工作引起學校的注意，所以在當年底，由臺北護理學院林壽惠校長主持成立

大專院校體育總會木球委員會，並由體育主任張添福出任總幹事，邀請學術界和體育界人士參與創訂規則和推廣工作，1995年5月完成木球規則、教學手冊和教學錄影帶，隨即在臺灣舉辦大專院校木球教練講習會，開始在學校推廣活動，同時也在各縣市體育會成立木球委員會，木球協會也在1997年6月成為全國體育總會的單項協會，積極輔導各縣市木球委員會舉辦講習比賽活動，並開始舉辦全國青年盃、中正盃木球錦標賽和全國大專盃木球錦標賽，同時向下紮根往中小學發展。這幾年在臺灣每年由各縣市鄉鎮木球組織舉辦的比賽超過150場，另外由協會主辦二場全國錦標賽、一場中等學校木球錦標賽，並每年參加大專運動會木球錦標賽和兩年一次全民運動會木球錦標賽。因為大家很喜歡木球，所以雖然政府沒有什麼獎勵和補助，各地方也都自籌經費，工作人員義務服務舉辦比賽，讓各地木球朋友享受競技休閒，健康快樂，交朋友。

木球在學校的發展，臺灣和大陸幾乎同時展開，1994年底大專木球委員會剛成立，當時北京體育師範學院孫民治院長率團來臺灣參加籃球比賽，經過介紹看了木球簡介影帶，感到有與趣，希望我們也到大陸去發展木球運動。當年只要哪裏有機會發展木球，我們都馬上行動，所以1995年4月初在孫院長的安排下，本人和張添福主任、黃俊清老師前往上海體育學院，蘇州大學和北京體育師範學院介紹木球運動，因為大家喜歡，所以孫院長希望舉辦一次大規模的介紹，那年8月初我和5位教授先到香港科技大學、廣州體育學院介紹木球然後北上，8月10-13日在北京體育師範學院舉辦木球講習班。11月初孫院長又安排我們向參加全國高校體育教學

指導委員會的專家學者介紹說明木球運動，此後在孫院長的策劃下展開高校和社會的推廣工作，本人也都親自參與所有兩岸木球交流發展活動，現僅列舉重要活動如下：

- 一、1997年6月底北京體育師範學院舉行的全國高校木球比賽，本人帶領大專男女球員參與友誼賽。
- 二、1997年4月8-7日北京市教委徐錫安主任率領木球考察團一行10人，本人陪同從臺北到高雄參訪一些木球組織和學校單位。
- 三、1998年8月29-9月5日瀋陽亞洲體育節，本人除了帶隊參加外，也請新加坡、馬來西亞、泰國等派隊參與盛會，2002年瀋陽再辦亞洲城市盃邀請賽。
- 四、1998年10月初廣州體育學院舉辦亞洲四城市木球邀請賽，本人除了帶隊參加外，也請馬來西亞和香港木球朋友參賽，此後廣州體院又辦了兩場國際邀請賽。
- 五、1999年1月在臺北市後花園舉辦兩岸城市盃邀請賽有北京、廣州和香港的大學隊伍參賽，此後2000年和2001年都繼續舉辦。
- 六、1999年6月上旬率隊參加寧波市木球協會成立大會和金健盃木球錦標賽。
- 七、2000年1月海南大學緊接香港千禧年木球比賽後，在校園裏新建的金橋木球場舉辦「海大盃」，新加坡、馬來西亞、香港也派隊參加。
- 八、2000年8月底北京語言大學舉辦兩岸高校木球夏令營，此後語言大學繼續舉辦二次，2007年改由臺灣高雄大學舉辦，2008年北京首都體院舉辦，2009年再由臺灣國立師範大學舉辦。

九、2001年3月下旬北京中華全國體育總會聯絡部車向東副部長群體部高迎健處長等一行6人來臺參訪。

除了以上兩岸重要交流外，2003年以前在新加坡、馬來西亞、泰國、日本、韓國、香港等地舉辦的木球比賽，大陸球員多有參加，但2003年以後較少參加。

2001年以後大陸的木球發展工作由國家體育總局社會體育指導中心負責兩岸重要交流活動，列舉如下：

- 一、2001年6月7日-10日在寧波舉辦奇勝盃木球公開賽。
- 二、2002年6月中旬帶臺灣老師到江西井崗山參與木球培訓班。
- 三、2002年12月中旬再帶臺灣老師到上海參與木球培訓班。
- 四、2003年10月下旬在南京舉辦第三屆亞洲盃。
- 五、2004年10月中旬在北京密云縣舉辦國展盃國際木球公開賽。
- 六、2006年4月18-24日在寧波舉辦國際木球公開賽。
- 七、2008年9月18-23日在北戴河舉辦國際木球公開賽。
- 八、2008年4月12-18日帶第三屆世界選手到寧波移地訓練。
- 九、2009年7月20-24日浙江工業大學舉辦第六屆亞洲大學木球錦標賽。

以上所有比賽活動本人都親自帶領臺灣球員參與。

木球是友誼性很高的運動，許多參與木球比賽

活動的兩岸同胞，由互相認識，進而成為朋友，本人也因木球交流合作結交了很多好朋友，這種友誼並延伸到幫助木球在國際上發展，例如木球被亞奧會承認，參與亞奧會主辦的亞洲沙灘運動會，都得

到大陸魏紀中先生大力支持。

木球發展的前10年都是我們透過介紹到各國去結交朋友、推廣木球，這幾年來逐漸轉成尚未發展木球的國家熱心人士，向國際木球總會表示希望輔導授權他們在自己國家和鄰近地區發展木球運動及製造球具，尤其是人口眾多的新興國家，所以國際木球總會去年開始實行5年計畫，加速在亞、非新興國家的發展。

21世紀國際舞台無疑是中國人將當導演兼主角，木球也逐漸成為普及的戶外球類運動，進而打響木球世界盃。根據以往交流合作的經驗，我們已感覺到國家體育總局社會體育指導中心這一年來對木球的發展已開始積極運作，所以我們能期待兩岸木球交流合作會更廣泛，促進兩岸民間友誼，也提升兩岸木球實力，確保本人退休後華人能長期領導木球世界。

參、兩岸桌球交流現況

在談到桌球運動，第一個聯想到的國家就是



▲中國籍教練指導清水國小練球情形。(圖/陳建利提供)

中國，目前世界男女排名均為第1名，榮獲世界冠軍選手超過70人（根據2005年上海世界桌球錦標賽期間，中國召開「世界冠軍團聚上海」之名單得知）。從1970年代「以小球推動大球」的乒乓外交，至今大量輸出選手及教練到世界各地，肩負著推動世界桌球運動的使命。

臺灣目前世界排名男11、女17仍屬第一級之球隊，在國際乒壇亦出現過不少名將，如早期周麟徵、李國定、謝金波、陳寶貝、江彩雲到近期的蔣澎龍、張雁書、莊智淵、吳志祺、江宏傑、鄭怡靜等好手，惟比起中國隊的戰績可謂小巫見大巫。

為使我國桌球技術能突破瓶頸，在奧運會上勇奪佳績，近10幾年來官方及私人持續花不少經費，投入兩岸技術的交流，本文主要將交流內容依球隊訪問、教練培訓及舉辦比賽等三部分提出介紹。

一、球隊互訪及聘請中國籍教練來臺指導

（一）球隊的互訪如中華隊曾經到四川省運動技術學院作移地訓練，每年寒暑假君毅中學、國泰人壽隊均會到中國充電，瀋陽師

全國乒乓球高級教練員崗位培訓班

◀作者參加中國教練講習之結訓報告。(圖/陳建利提供)

範大學及廣州體育學院來臺北市立體育學院友誼賽及參訪。

- (二) 聘請中國教練來臺傳授技術：現在中學以上乃至社會組球隊聘用中國教練人數約30人，小學約20人左右，因為文化背景相同，語言溝通無礙，價錢又合理（約800-1500美金）。中國教練大部分是市隊或省隊剛退下來，球技水準在中等以上，可增強我國內選手之來回球次數及檯內球技術。

二、組團赴中國參加教練培訓

自2003年至今，行政院體育委員會委託中華民國運動教練協會辦理精英教練出國進修培訓。內容有時是加入中國（高級）教練崗位培訓講習當學員，有時是專程為我國各運動種類所組成的團體授課及安排參觀訪問。

三、舉辦比賽增進情誼

近年來最具代表性為：（一）兩岸四地長青桌球邀請賽，分別由上海和寧波主辦過，我方則辦理自由盃長青國際邀請賽；（二）城市盃邀請賽，受邀對象大多數為中方選手；（三）兩岸四地青少年邀請賽。參賽時宛如老朋友又見面了，在球場上爭得汗水淋漓，賽後把酒言歡，互約下一次哪裡再見

面。在眾多運動種類中桌球的交流算是相當成功。

本章主要針對來臺任教之中國籍教練人數減少原因提出檢討：約莫5-10年前小學比賽只要進入前8強決賽，就聽到操中國口音的教練滿場指導，大約佔全部決賽隊伍之1/3強，可是近3年來中國籍教練明顯減少，究其原因有二：

- （一）經濟不景氣，想讓家長從口袋掏錢出來的機會就少許多。
- （二）成效無法顯著提升，中國籍教練來臺一次約2-4個月，但選手及教練的適應期約3-4週。可能導致非傳統發展學校短期無成績表現遂未能繼續聘外籍教練的原因。
- （三）母校老師受學生請託，當受過專業訓練的大學畢業生退伍後，找不到工作，便請託母校老師或透過同儕引薦到桌球發展學校，該校可能因而轉聘本地教練，因經費問題導致外籍教練有減少趨勢。

兩岸桌球交流的目的除增進雙方情誼外，就技術層面而言，個人認為是須將對方的優點吸收且轉換成自己的風格；並努力找出對岸之破綻，勤加練習，以達到技術全面專長突出的境界，才是我方辦理兩岸交流真正的目的。

肆、兩岸排球交流回顧與展望

在兩岸體育交流史上，排球算是先鋒部隊之一。不管是友誼賽或國際賽，這樣的交流對兩岸排球發展都有正面的幫助。除能提升排球運動水準外，在尋求彼此都能接受的平衡點過程中，中華排球協會也學到不少和對岸打交道的「眉角」，獲益良多。



▲2008年亞洲青年女子排球錦標賽中華女排對戰中國女排，拿下我國女子球隊史上之佳績。（攝影／林嘉欣）

事實上兩岸的排球交流起源很早，恢復會籍後的1983年亞洲男女錦標賽、1984年在澳洲首都坎培拉的亞洲青年女子錦標賽都有一些接觸，只是當時的環境兩岸是處在「不主動、不親近、不迴避」的消極政策下，純粹是球技上的對壘而沒有實質上的任何接觸，談不上特殊的感情。加上當時由袁偉民先生（後任職中國國家體育總局局長）領軍的中國女排幾乎席捲世界各大盃賽金盃（世界盃、世界錦標賽、奧運會），連續五連霸的中國女排幾乎成了整個中國的學習對象，「向中國女排學習」、「向長城女排學習」的標語處處可見，急於擴展國際體壇能见度及聲勢的對岸，根本無暇顧及兩岸的交流。

而海峽兩岸的排球交流史上，也得從1998年由日商贊助的上海西田女排的破冰之旅談起。

隨隊來臺訪問的中國女排五連霸「三劍客」李國君、李月明、許新等名將，在臺灣訪問比賽期

間，掀起一陣女排旋風，那是兩岸排壇的另類接觸，雙方都戒慎恐懼，深怕有個差錯，讓交流的美意打了折扣，還好結局算是功德圓滿。

上海西田女排來臺訪問暨友誼賽後，兩岸排壇層峰單位對雙方的互信更前進了一大步，隨後中國八一解放軍女排來臺參加亞洲俱樂部女排賽，這項比賽的前身為「和平盃」女排賽，加上來臺參賽的，又是身分極為敏感的中國八一解放軍女排隊，話題性十足。

隨後1998年8月28日至30日舉辦的世界女排大獎賽鳳山站，曾經在1981年世界盃女排賽、82年世界女排錦標賽、84年洛杉磯奧運、85年世界盃女排賽以及86年世界女排錦標賽中，締造五連冠輝煌戰績，有「長城女排」之稱的中國女排隊，終於首度踏上寶島臺灣獻技。

中國女排不僅戰績輝煌，陣中還有不少球技與美貌兼備的可人兒，像「小老虎」孫玥、197公分的「長腿妹」趙蕊蕊等，所到之處都被球迷團團圍住要求簽名及合影，為了安全起見，中華排球協會還聘請保全公司貼身保護球員。接著在1999年8月20至22日再次來臺及於2004年7月9日至11日中國女排三度登陸臺灣苗栗參加世界女排大獎賽，讓國人印象深刻中國女排的親和力，完全與首次來臺時判若兩隊。

兩岸正式官方接觸是在1999年由我國在嘉義縣所舉辦亞洲青少年男子錦標賽，當時中國也非常謹慎首度派出排協秘書長劉軍先生親自來臺洽談相關賽務及行政、旗歌等事務，猶記得，開幕前二天一再洽商開幕儀式及我官方人員致詞等較敏感問題，均無法達成共識，開幕當天前1小時才在雙方互讓



▲2008年亞洲青年女子排球錦標賽於臺大舉行，賽後中華和中國隊握手。（攝影／林嘉欣）

及互信下達成共識，成功完成首度兩岸協商同時也成為未來兩岸排球交流的模式，更成為日後兩岸各項體育交流的指標。至此；兩岸排球的交流算是有了一個正式起頭，也帶動日後加強交流的互信基礎，使得日後交流日益頻繁，加深了兩岸排球情感。

有了中國女排隊成功登臺及亞洲青少男錦標賽的經驗，2001年7月13日至15日在鳳山舉辦的津津盃亞洲男排挑戰賽，中國男排隊也首度登臺，和南韓、中華及日本較勁，加上國內鮮少舉辦國際級男排賽會，使得這項比賽格外受到矚目，雖然因為旗歌等問題引發些許爭議，但瑕不掩瑜。

而在2007年亞洲男子四強挑戰賽中也因觀眾的熱情與某些意識形態，使得三天賽期中我國旗滿場飛舞，場外SNG車及攝影機、媒體成為一特殊景

觀，著實提升排球的曝光率，也讓中國隊見識到臺灣的民主，但也無形中傷害到我國中辦大型國際賽事的無形阻力。

除了世界女排大獎賽等國際賽事外，最近一次在臺灣接觸，最有意義的算是2008年9月在臺灣大學體育館舉辦的亞洲青年女子排球錦標賽。

中華青女排隊在四強賽中，以3：2打敗尋求九連霸的中國青女排隊，拿下我國女子排球史上，對長城女排第一勝，首度闖進亞青女排賽冠軍戰，也提前取得世界青年女子排球錦標賽門票，最後拿下史上最佳的名次亞軍，讓觀眾HIGH翻天，面子、裡子都有了，是最圓滿的結局。

近年來兩岸的排球領導階層接觸頻繁，彼此互信互諒關係匪淺，每年雙方來往互訪球隊達十數

隊，奠定兩岸青少年的了解及友情和提升排球水準，而我排協也將進一步在明年首度辦理亞洲最高層級錦標賽—亞洲女子排球錦標賽及亞洲排球聯合會（AVC）會員大會，改選會長等組織。未來將在這種良好基礎下，雙方更進一步的達成更長更遠的目標，相輔相成在兩岸排球交流史上再添一筆。

伍、有氧太極掀起海峽兩岸體育新潮流

有氧太極（Cardio Tai-chi）顧名思義是結合西方運動醫學產品—有氧運動（Aerobics）的方法與中華傳統太極哲理與技法而成的體適能休閒活動。廣義的解釋這項活動，它的目的在體現太極與道的生活化，鼓勵個人根據運動醫學的原則，編配出量身打造的例行保健，養生鍛鍊方法以追求整體康泰幸福的人生。2002年在美國聖地牙哥IDEA世界有氧運動年會中，筆者（指作者翁啟修先生，以下同）首次展現多年來研創成功（www.cardiotaiichi.org）產品於會場上，並登臺與學生們共同首次公開表

演，獲得了各方參與人士熱烈反應（圖一）。2005年於芝加哥美國AAHPERD年會中舉行講習，正式介紹有氧太極的教材教法。當時年會的參展教科書公司Hunter Textbooks Inc. 會後與筆者簽訂合約發行有氧太極大學教材。目前為已開學分課程的加州迪安薩學院，聖荷西州立大學，國際醫藥大學指定教科書（含DVD）www.huntertextbooks.com與教材。

這項在美國研創成功的新休閒體適能課程，已由國立體育大學列入推廣教育學士學分班，並成為臺北景文高中全校每年班際比賽項目，臺灣的世界盃太極拳錦標賽也於2006年起將有氧太極增列為競賽項目（圖二）。近年來，有氧太極逐漸在臺灣校園裏展開。特別是新興的休閒運動管理系及保健相關科系，對於這項融合休閒，養生，氣功，競賽，表演，防身技法的新活動接受度迅速提升。此外，配合世界有氧太極協會以證照培訓辦法（圖三），在世界包括泛美洲及亞洲各地穩定地成長並普遍受歡迎。



▲圖一：於2002 聖地牙哥市IDEA年會，首次公開演出。（圖／翁啟修提供）



▲圖二：第一屆世界盃太極拳錦標賽，巴西隊奪得有氧太極冠軍。（圖／翁啟修提供）



▲圖三：國立體育大學與世界有氧太極協會合辦有氧太極指導員培訓班結業典禮頒發證書。（圖/翁啟修提供）

2004年筆者首次應邀至北京首都體育學院傳統民族體育系介紹有氧太極，主持人為該系前主任蘇學良教授。與會師生反應熱絡，特別是任教太極拳科目的教師們，對於太極招式的篩選編配與技擊應用興趣濃厚。紛紛要求教材與DVD，會外並為該校中國式摔跤隊實際演練說明，教練董雅臣激賞有氧太極招式之應用變化，並建議向澳洲推廣。



▲圖四：在揚州大學體育館，演練有氧太極招式應用。（圖/翁啟修提供）

2007年筆者應邀赴揚州大學介紹有氧太極，該校體育學院童昭岡院長安排，由兩位教授邱瑞瑯博士與田金龍博士帶領師生參加演講及討論會，並於會中安排實地演練。演講與討論過程大家相當斯文辯談，但到了演練場則拳腳來往如飛毫不馬虎。（圖四）

田金龍博士隨後率領專業散手隊伍特地做了精采表演，對於太極招式融於實戰的做法，主客雙方均體會確有異曲同工之趣；對於有氧太極配合認證培訓，以增進學生畢業後的就業機會做法，也深得與會人士贊同。



▲圖五：在北京體育大學演講，第二排遠端而內為胡曉飛主任與前武術學院院長朱瑞琪教授。（圖/翁啟修提供）

2009年應邀赴北京體育大學（圖五）與武漢體育學院演講。北京體育大學的養生教研室素已聞名世界，為高級中國養生功法研習中心。筆者前往當日見到滿屋的外籍人士，在該教研室訓練房緊跟張廣德大師學習。張大師的幾位高足楊柏龍主任，胡曉飛主任，楊玉冰博士與筆者於演講會後午餐時多方面交換心得感想。大家對於中國傳統太極養生

氣功融合有氧運動的量化做法與學術規範化均持正面態度。特別是在對照西方全適能（wellness）所強調的六大方向或是近年來擴充為八朵花瓣的概念（身，心，靈，人際關係，財務，環境，情感，生涯職業）與華人追求全方位養生以及幸福圓滿的理念後，座上學者專家都看出有氧太極適合肩負起帶領趨向中西方整合，兼併養生與全適能的新領域的使命。筆者於次日轉往武漢體育學院，為該院師生進行演講（圖六）及講習活動（圖七）。主持人黨書記石愛橋教授在會後座談中，大力推薦筆者目前所主持國際醫藥大學太極學院碩士班課程的設計方向，並表示認同推展現代化太極運動結合體適能及休閒的多元化走向。與會領導及師生們於演講後意猶未盡，多數繼續參加講習實地演練動作組合，氣氛熱烈。參加者都要求相關證照培訓做法早日在該校及當地實施。

經歷十多年來在世界各地推廣活動，筆者親身見證海峽兩岸體壇專業人士理念大致相同，而未



▲圖七：與參加實際演練師生們合影。（圖／翁啟修提供）

來全球有氧運動人口隨著東西方體適能與養生觀念之趨向一致，必將迅速成長。在此預祝兩岸傳統文化瑰寶在接受西方科學洗禮後，成為人類追求健康幸福的最佳良方。（作者李雲光為臺北市立體育學院球類系副教授；翁明輝為國際木球總會會長、中華民國木球協會榮譽理事長；陳建利為臺北市立體育學院球類系助理教授、中華民國桌球協會教練委員會委員；章金榮為中華民國排球協會秘書長；翁啟修為世界有氧太極協會理事長、國立體育大學客座教授、國際醫藥大學太極學院院長）

本文內容分攤：

籃球：李雲光

木球：翁明輝

桌球：陳建利

排球：章金榮

太極拳：翁啟修



▲圖六：在武漢體育學院演講，前排中為主持人石愛橋教授。（圖／翁啟修提供）