

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 區運 來源 民生報 日期 821028 版面 二版

√ 太極拳篇

## “老人運動”改頭換面

未來目標：往下扎根，提升水準。

記者 許瑞瑜／特稿

●以往被視為「老人運動」的太極拳，今年首度登上區運這個競技舞台，事實上，太極拳亦頗適合年輕人，且愈早起步成效愈好，全國太極拳協會正積極往下扎根，朝降低年齡層、提高水準的目標邁進。

太極拳在國內擁有三十萬左右的人口，經過多年爭取，今年能進入區運這個大家庭，與一九九

〇年廣島亞運將太極拳列入正式項目有很大的關係。

由於國內投身此項運動的年齡層普遍較高，一般人都把太極拳定位為老人運動，致使年輕人對此興趣缺缺，台灣省太極拳協會謝清華指出，其實太極拳是項老少咸宜的運動，即使不參加比賽，用來健身也不錯，以大陸為例，練太極拳都是從小練起，因此，全國太極拳協會已積極爭取，將太極拳列入國小體育課程，逐步

降低年齡層，並提高水準。

值得一提的是，太極拳的評分方式相當特別，每場比賽由五名評分員各自評分，表演結束後，將五名評分員所打的成績中最高和最低的分數剔除後，另三名評分員的分數平均值，再減去裁判長所扣的分數，便是選手的原始分數，也是決定名次的依據。

一旦分數相同時，則依下列各種方法分出高下，一，將個人最高、最低分相加除以二，平均值愈接近原始分數者為勝；二，若再相同，比較最高分，最高分較高者為勝；三，若最高分一樣，比較最低分，由最低分較高者為勝者，總之，一定要分出高下才行。

