

# 108 年公務人員高等考試三級考試試題

類 科：體育行政  
科 目：世界體育史

一、巧固球(Tchoukball)運動有「君子球」之稱，試述巧固球運動的起源(10分)及其在運動教育上的意義。(15分)

## 【解題關鍵】

1. 《考題難易》(★：非常簡單 / ★★：簡單 / ★★★：普通 / ★★★★：困難 / ★★★★★：非常困難)

★★★

2. 《解題關鍵》

記憶題型。關鍵在寫出巧固球的起源、教育意義，而非巧固球的各項規則(簡述即可)

## 【擬答】

巧固球為瑞士布蘭德博士於1970年代發明的一種球類運動，由於球撞到球網的聲音類似法文的「tchouk」，故此被命名為Tchoukball，中文直接音譯為「巧固球」。我國是繼法國、瑞士、英國後，第四個成立巧固球協會的國家，因此發展甚早，成績也十分卓著，囊括多項分齡賽事的冠軍，現任總會會長即為我國籍的方慎思擔任。以下就該球類運動的起源及教育意義，分段闡述之。

(一)巧固球的源起：

1. 瑞士籍人士發明：

1969年瑞士生物學家布蘭德博士將當時的運動遊戲，經精細的分析研究後，根據人類進化的原則、體育原理、現代工業的需求、人類行為的趨向等，從教育的團體遊戲觀點，聯合籃球、排球、壁網球，創造了巧固球。為何叫巧固球呢？因為球射在網上，反彈後的聲音有『巧固』，『巧固』的聲音，所以稱為巧固球。

巧固球運動，是把一個周圍56~60公分，重400~475公克的圓形球，擲向與地面55度角的網子，網子是正方形1公尺正方，富有彈性的耐龍網上；使球打擊網後，彈回3公尺的有效區，讓對方玩伴去接球，接球動作必須在球落地以前完成。接球之一方接球後，不得持球超過三秒，不得持球運動超過三觸地，同方隊員相互傳球，不得超過三傳球，在此合法的原則下射球打擊球網，如此交互輪換攻守遊戲。

巧固球運動，依場地的大小、網數的多寡，可分成二種：一種是單網賽：參加比賽的人數，每隊最多6人，最少4人，平常遊戲人數多寡不拘。一種是雙網賽：參加比賽的人數，每隊最多9人，平常遊戲人數多寡不拘。單網賽場地的大小，是雙網賽場地的一半，兩種遊戲的規則，大致相同。惟雙網賽限制每個球網在連續射網三次後，必須傳球至另一網射擲。

巧固球比賽勝負判定的方法，可分時間法[比賽]和分數法[休閒]，時間法是在預定的時間結束後，那一隊獲得的分數多，就是該隊獲勝。分數法是那一隊先獲得預定的分數，那一隊獲勝。

2. 逐步推廣：

1971年布蘭德博士因病去世，然巧固球卻透過國際體育聯合會季刊(Bulletin of F.I.E.P)開始向全球推展，而且當時F.I.E.P之主要幹部亦是國際巧固球總會(FITB)之主要幹部。英國更透過BBC藍彼特節目介紹，1975-1976更在巴特林兒童每週節目中，大力推展，但此球類運動崇尚和平之精神而忽略現代體育競技之競爭，因此未列為奧運、亞運等運動項目。

之後阿根廷、巴西、韓國、印度、巴基斯坦、義大利、美國共12個國家都成立國家巧固球總會。台灣地區則於70年代起，透過邀請國際巧固球總會會長來華了解台灣之推展，從第一屆世界盃開始，台灣至今世界盃皆為世界冠軍，1989年進入第三屆世界運動會列表演賽，持續於國際推廣巧固球運動。

## (二)巧固球的教育意義：

### 1. 生物學原理：

蘭德博士之一本書「從體育到競賽運動，其生物學觀點」研究生物進化之推展因素，發現「教育要素」最重要且有實際效果。

### 2. 團隊合作：

依生物進化觀點，布蘭德博士研究教育要素，發現「團體遊戲方法」，對於培養有益社會之性格要素最有效，對於生物進化之總代理人類之發展文化最為有用。

### 3. 理論形成：

理論化階段：布蘭德博士於民國 58 年完成一篇研究論文『體育遊戲的科學評論』，入選國際體育聯盟(F.I.E.P)之國際體育學術文獻會議之最高獎，批判現今之各種競賽運動，創造了巧固球。1970年8月16日在里斯本大學備贈予世界著名的「蘇林獎」(Thulin Prize)，在他的理想及實際表現，及他對於現存所有遊戲透徹而精細的研究後，所產生的就是「巧固球」。

### 4. 「君子球」之稱：

為維持健康而正當的競賽氣氛下，做不侵犯別人身體活動和禮讓的態度為宗旨：巧固球運動活動過程中，守備球員不得以任何形式，阻擋對方攻擊前進或射球。攻方球員，亦不得以任何形式，阻擋守方之守備動作。亦即雙方在遊戲過程中，均得充分發揮禮讓精神，相互讓對方發揮高度的攻守技巧。可謂君子之爭，誠如孔子說的：「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子」一樣。所以有「君子球」之稱。這是巧固球和其他運動所不同之處。

巧固球重視以運動發揮教育潛能：包括禮讓、不侵犯別人、友愛、正當競爭、健壯身體和團隊合作精神。因此於世界各中小學，都逐步推廣此項運動，期待能從此運動中，認識巧固球不只是一項團體運動，更是一項品德教育的培育。

## 二、試述近代德國體育的制度，包括博愛學校、楊氏體育為何能普及全歐洲的原因。(25分)

### 【解題關鍵】

1. 《考題難易》(★：非常簡單 / ★★：簡單 / ★★★：普通 / ★★★★：困難 / ★★★★★：非常困難)

★★★

2. 《解題關鍵》

記憶題型，關鍵於「為何能普及全『歐洲』的原因」，而非長篇闡述博愛學校及楊氏體育

### 【擬答】

德國為近代首創有系統的體育組織的國家，研究近代體育史，當從德國體育史入手。德國教育自開始統一以來，即為國家主義與民族主義所支持。然而國力的提昇，其學校體育及運動政策當為他國所學習，以下略分兩段，闡述德國體育的制度以及普及全歐洲之因：

#### (一)德國體育發展：

##### 1. 博愛學校：

巴塞斗初為丹麥騎士學院的教師，巴氏觀察學生練習各種武士運動，深知體育活動的重要，當盧梭的《愛彌兒》出版時，巴氏正計畫一種教育改革方案，決定參酌盧梭的理想與自己的意見，終在 1774 年戴騷創設「博愛學校」。全體學生免於每日規定時間，從事各種體育運動，實為現代歐洲各學校的首創者。

戴騷博愛學校的教員沙爾曼，於 1784 年自創學校於西耐普分塔爾，一切設施均以德紹學校為模範。顧茲姆斯在該校服務五十年之久，因其工作有恆與名貴的著作，被尊為現代體育之鼻祖。

顧茲姆斯因其工作有恆與名貴的著作，被尊為現代體育之鼻祖。其各種活動，均在室外舉行，除阿思實所用的活動外又增加爬繩梯、盪鞦韆、攀繩各種平均運動與機巧運動等。顧氏以游泳教授學生，今已成為最有價值的一種運動，各個學生的成績，皆有正確的紀錄，

以資查考，西耐浦分塔爾的學生，亦須習手工與園藝課。

德國學校體育的發展，當歸功於斯此次，斯氏幼年於裴斯塔洛齊學校(Pestalozzian School)求學，得習顧茲姆斯的體操，當其為大學生時，已為運動名手，尤以劍術一項為最傑出。1848年斯氏返德任教，將其體操系統，傳入學校，並設立一體育訓練班，教授體育會指導學校男女體育教師各種應有的技能。

## 2. 楊氏體育：

十九世紀初，拿破崙鐵騎縱橫，威震全歐，首當其衝者為神聖羅馬帝國，1806年帝國正式消失，改劃為普魯士，奧地利及萊茵河聯邦三區。同年普法一戰，普軍全師崩潰，割地求和，是為歷史有國民體魄的鍛鍊，與民族精神的振發，乃以復興民族為己任，竭力提倡體育。

1810年春，楊氏執教於柏林兒童學校與克羅斯特極為活躍。楊氏常率領學生至郊外丘陵起伏樹木蔥鬱的廣場哈森海地從事訓練，做跑跳擲各種運動及摔角遊戲等。楊氏的熱心體育，實導源愛國行動，楊氏深信欲求德國的獨立自由，而在下一世紀中占重要的地位，必須培養強壯沉著而無畏的青年。

## (二) 德國體育普及全歐：

### 1. 理論與實際的完整：

顧氏的兩大名著為《青年體操》與《遊戲》感人最深，因其不獨為一部體育專籍，且內容極為充實，將各種運動分類詳加分析，並申述其要點。顧茲姆斯的影響，立即廣為傳播：家庭聘請教師教授兒童體操，各地學校對體育的提倡亦漸感興趣，成立游泳學校，此種活動不但在德國盛行，且傳至丹麥及瑞典。

十九世紀初，德國楊氏繼承其體操教育，當時適值拿破崙縱橫全歐，楊氏悲國運的不振，民氣消沉，乃擴充古代的學說與方法，創德國體操，以體育為訓練全民的工具，以期復興民族，捍衛國家，為後世體操兩大派之一，1816年著有《德國體操術》，楊氏因倡導愛國體操遭政府禁止達二十二年(1819-1841)。其後楊氏的學生艾思蓮更為發揚光大，建立近代德式體操的典型，楊氏稱體操，以其不僅為肌肉活動的訓練而已，更有其深遠的教育意義。1840年起普魯士政府正式規定體操為學校必修科目，歐洲各國逐漸推廣。直至20世紀初，韻律體操漸露頭角，如美國丹肯姊妹二人，於1903年開始教授體操，其後再發展出健身操。

### 2. 國力競爭與體育重視度提升：

眼見德國藉著體操大大提升了軍士的體能，鄰近諸國如：比利時、捷克、波蘭、蘇俄、奧地利及瑞典等，也就爭相仿效。當中最值得一提的就是瑞典的林氏體操，它與楊氏體操在十九世紀的歐洲體操界均響譽盛名。林氏體操的最大特色就是運用了人體解剖與生理學的原理來設計體操教育的教材，並且依學生的個別需求而設計動作。他認為無論是身強力壯者以至是身體孱弱者，都需要參與體育活動，而且活動的安排亦必須照顧到參與者的個別差異。所以林氏體操除了適合訓練軍人以外，亦適合身體孱弱者使用。林氏所著的《體操的一般原則》，是瑞典體操的代表作，鄰近諸國如：丹麥、瑞士、法國、芬蘭、挪威和西班牙等，也是採用瑞典的體操制度。

英國體育運動的歷史甚為悠久，封建時代有馬上遊戲、擬戰、及武士遊戲等。1500年亨利七世提倡紳士夏季娛樂活動，田徑運動因之盛行，由是產生各種運動。當瑞典體操於1838年傳到英國時，其主要的推展內容為醫療和軍事兩方面，雖然未能得到普及，但從其引伸出來的教育體操(educational gymnastics)，卻對世界各國日後體操教育的發展有很大的影響。

法國至 1870 年普法戰爭，法國失敗後，全國上下始漸感覺國民體育的重要，1872 年議會通過男子中學必修體育，其後女校及小學亦行提倡，1873 年政府成立法國體育聯合會，各地體育頓形發達。

在巴塞斗、斐斯塔洛齊及顧茲姆斯等人的鼓吹與推廣下，體育活動終於能夠被納入教育的範疇，並於 19 世紀發展出風靡全球的體操教育，從歐陸傳播到世界各國。

三、試述我國舉重代表隊選手參加歷屆奧林匹克運動得牌的情形(15 分)，並分析得牌的原因。(10 分)

**【解題關鍵】**

1. 《考題難易》(★：非常簡單 / ★★：簡單 / ★★★：普通 / ★★★★：困難 / ★★★★★：非常困難)

★★★

2. 《解題關鍵》

記憶、分析題型，關鍵除需列出「奧運得牌情形」外，還需「分析」得牌的原因

**【擬答】**

我國從 1956 年第一次參加夏季奧林匹克運動會以來，迄今已 14 次參與奧運。1960 年我國第 2 次參加奧運就由楊傳廣於十項全能項目中，獲得第一面奧運獎牌。而自 1992 年開始到今年，連續 7 屆奧運都有選手獲得獎牌，2004 年雅典奧運的成果最佳，共獲得 2 金 2 銀 1 銅的成績。舉重成績則自 1984 年洛杉磯奧運，由蔡溫義獲得 60 公斤級銅牌起，迄今已獲得 8 面獎牌，其中 3 面金牌、2 面銀牌、3 面銅牌，占總得牌 33%，與跆拳道項目並列第一，總金牌數則占 60%(3/5)。舉重項目已成為我國於奧林匹克運動會重要的得牌項目，以下分為兩段，闡述舉重項目之歷屆得牌情形，以及分析何以有此佳績之因。

(一)歷屆得牌情形：

1. 1984 年洛杉磯奧運：

1984 年洛杉磯奧運會上獲得男子舉重六十公斤級銅牌的蔡溫義，是繼田徑好手楊傳廣、紀政之後，第三位在奧運奪牌的台灣選手。自 1968 年紀政在墨西哥奧運贏得銅牌後，睽違十六年蔡溫義在洛杉磯奧運舉重奪銅，振奮了台灣體壇，也開創了台灣舉重運動的盛世。1984 年洛杉磯奧運，是台灣第一次以「中華台北」名義持奧會會旗出賽。蔡溫義在舉重六十公斤級的比賽中，以挺舉一百四十七點五公斤，抓舉一百二十五公斤，總和二百七十二點五公斤，摘下銅牌。

2. 2000 年雪梨奧運：

黎鋒英曾經是中國女子舉重世界冠軍，在嫁作「台灣媳婦」後重拾槓鈴，但在 2000 年雪梨奧運中女子舉重 53 公斤級比賽，拿下我國首面舉重銀牌，這也是在雪梨奧運唯一獲得的奧運銀牌，對黎鋒英和台灣，都意義重大，這是台灣在奧運史上，繼 1960 年楊傳廣、1992 年中華成棒隊與 1996 年的陳靜之後的第 4 面銀牌。

此外，郭羿含在舉重 75 公斤級的比賽中，以總和 245 公斤的成績，榮獲銅牌，打破中華隊歷屆奧運會最多只得一面獎牌的魔咒。

3. 2008 年北京奧運：

陳葦綾在北京奧運女子 48 公斤級摘銅，陳葦綾抓舉 84 公斤，挺舉 112 公斤，總合 196 公斤，和南韓林瓊花打平，但是陳葦綾體重 47.11 公斤，比林瓊花的 47.62 公斤輕，因此贏得銅牌，為中華代表團贏得首面獎牌。另一名舉重選手盧映錡，在 2008 年北京奧運女子舉重 63 公斤組，以抓舉 104 公斤加上挺舉 127 公斤總計 231 公斤的成績，同樣奪得銅牌。

到了 2017 年國際奧會 (IOC) 因追回 2008 年北京奧運女子舉重金牌，分別是 75 公斤級曹磊、69 公斤級劉春紅和 48 公斤陳燮霞，以及銀牌土耳其選手厄茲坎，這些選手被驗出服用 GHRP-2 興奮劑，因此由我國舉重好手陳葦綾和盧映錡

遞補金、銀牌。

#### 4.2012 年倫敦奧運：

2012 年倫敦奧運許淑淨參加女子 53 公斤級決賽，以抓舉 96 公斤、挺舉 123 公斤，總和成績 219 公斤。雖然與銅牌選手總和成績相同，由於體重略輕因而獲得銀牌，這是 2012 年奧林匹克運動會的第一面獎牌。

2016 年國際奧林匹克委員會（IOC）重啟 2012 年倫敦奧運藥檢，國際舉重總會 6 月宣布，倫敦奧運女子舉重 53 公斤級金牌、哈薩克選手趙常玲藥檢未過，由銀牌得主許淑淨遞補，榮獲金牌。

#### 5.2016 年里約奧運：

2016 年時以中華台北代表團身份參加里約奧運女子 53 公斤級，最後以總和 212 公斤拿下金牌，為我國在該屆奧運的首面獎牌，亦成為我國首位雙金運動員。此外，郭婞淳參與舉重女子 58 公斤級參賽，最終抓舉 102 公斤、挺舉 129 公斤、總和 231 公斤，獲得該量級銅牌。

以下為歷年我國舉重選手獲獎簡表：

參賽年	舉辦地點	選手	比賽項目	獎牌
1984 年	洛杉磯奧運	蔡溫義	男子舉重 60 公斤級	銅牌
2000 年	雪梨奧運	黎鋒英	女子舉重 53 公斤級	銀牌
		郭羿含	女子舉重 75 公斤級	銅牌
2008 年	北京奧運	陳葦綾	女子舉重 48 公斤級	金牌
		盧映錡	女子舉重 63 公斤級	銀牌
2012 年	倫敦奧運	許淑淨	女子舉重 53 公斤級	金牌
2016 年	里約奧運	許淑淨	女子舉重 53 公斤級	金牌
		郭婞淳	女子舉重 58 公斤級	銅牌

#### (二)得牌原因分析：

##### 1. 體育行政端：

自體育行政改組為行政院體育委員會後，為了表彰運動教練、選手，以及其他投身體育工作者犧牲奉獻之精神，體委會於 2003 年設置「行政院體育委員會精英獎獎勵辦法」。獎項設有：最佳男運動員獎、最佳女運動員獎、最佳教練獎、最佳運動團隊獎、基層體育奉獻獎、全民運動推展獎、最佳運動精神獎、終身成就獎等八項，每年均有辦理。前四項與運動競技有直接關係，在精神上提供選手很大的鼓舞力量。

體委會成立後，依選手年齡、實力分為四級，最基層為地方政府主管之國中、小學選手，第三級為高中職優秀選手，第二級為體育院校選手，替代役男及國家儲備隊選手，第一級為國家代表隊選手。第三、四級選手，輔導各地方政府發掘、培訓之，選定重點運動來發展，並補助運動成績優縣市學校改善其設備。第二級選手，輔導全國大專院校發展特色運動，補助其選手培訓、教練延聘、改善場地設備等

為強化選手培訓的硬體設施，2001 年成立「國家運動選手訓練中心」(簡稱國訓中心)，每年輔導國訓中心辦理選手培訓任務，並取得其他單位之合作，以補國訓中心訓練場地之不足，如嘉義縣阿里山園區之香林國中、中正大學、揚升高爾夫球場、桃園縣龜山鄉公西靶場等。

## 2. 學校教育端：

1997年成立「行政院體育委員會」後，國際競技體育及其相關特優選手培訓，由體委會負責執；另外學校優秀選手培訓由雙方配合實施。原體育司制定的學校體育政策則從教育化導向和競技化導向兩大主軸著手，亦即推展全民體育(含體育教學、體育活動)與提升競技運動成績之體現。

競技化導向方面為養成運動專業人才，提高運動競賽實力，依國家重點運動種類、學校特色及資源，輔導成立體育班，以發掘運動優秀人才，並推展校際運動競技聯賽制度，建立地區性運動人才培育網絡。如「培育優秀原住民學生運動人才中程計畫」，針對田徑、跆拳道、柔道、舉重、體操等五項運動種類，進行有計畫的培育訓練，提升運動水準。

## 四、試述宋代養生運動八段錦起源(10分)及八段錦各個動作。(15分)

### 【解題關鍵】

1. 《考題難易》(★：非常簡單 / ★★：簡單 / ★★★：普通 / ★★★★：困難 / ★★★★★：非常困難)

★★★

2. 《解題關鍵》

記憶題型，關鍵於八段錦起源及動作

### 【擬答】

用各種不色同顏色的絲，所織成的精美絲織品，稱之為「錦」，所以「錦」字意味著多樣精華的組合，用來比喻珍貴美好的東西。中國古代為了健康長壽，發明了著名的「導引術」，也就是「氣功」的始祖。由於不斷演進，相當繁雜，便有人採取各種導引術的精華，組合成一套簡便有效的養生功法，前後一共八節，組合成起來有如織錦，所以被命名為「八段錦」。八段錦約為北宋時期出現，逐步分支為南、北兩派：北派為「武八段」，以剛為主，採用馬步姿勢；南派為「文八段」，以柔為主。以下略分兩段，闡述其起源及其動作。

#### (一)八段錦的源起：

##### 1. 中國自古養生之道：

傳說中，早在伏羲氏時代，由於江水不暢，環境鬱悶，人民多因此致病，當時的臣子陰康氏就發明了「大舞」的方法，教人民用舞蹈來舒展筋骨、宣瀉鬱悶，達到治病的目的。

《呂氏春秋古樂篇》對陶唐時代也有類似的記載：「昔陶唐之始……民氣鬱闕而滯著，筋骨瑟縮而不達，故作舞以宣導之。」意見大致相同，都是用舞蹈來健身。

秦漢時期，中國已經有許多人為了去病延年，利用呼吸吐納(導氣)、活動肢體(引體)來調和氣血，這種功夫就被當時的人稱為「導引」。

漢代導引術的發展，從莊子刻意篇的「熊經鳥伸」，到「導引圖」中不勝枚舉的動物姿態，在動作上常常是從模仿動物出發，後代乃稱之為「仿生氣功」，到了東漢末年，名醫華佗將日趨繁雜的仿生氣功編成一套「五禽戲」，即為虎、鹿、熊、猿、鳥五種動物，教人俯身仰首，展手伸足。舒筋活血，身體不適時，選擇一禽之戲來練習，把汗逼出來，也有去病之效。華佗「五禽戲」的原貌，今已不傳，不過當時這套功法的出現，代表著中國醫學家對氣功研究的重大成就，「醫學」和「導引」的結合成為一種趨勢，使「氣功」的理論日益精純完備

##### 2. 八段錦定名由來：

北宋時已有八段錦的傳授，宋代洪邁《夷堅志》記載，西元1117年，李似矩「仿方士熊經鳥伸之術」，「以夜半時坐起，噓吸按摩，行所謂八段錦者。」北宋末、南宋初，道士曾慥編《道樞·眾妙篇》，雖沒有八段錦的名稱，但記錄了功法的動作、練法及功效。在宋代成書，卻托名晉代許旌陽傳述的《靈劍子引導子午記》，將功法口訣整理為8句七言韻文，稱為「引導訣」。

流傳過程中，八段錦分為南、北兩派。北派為「武八段」，以剛為主，採用馬步姿勢；南派為「文八段」，以柔為主，採用站立式，因姿勢較北派高，又稱「立式八段錦」。明《正統道藏》《修真十書》卷 19 中，記載一種坐式練功法，稱為「鍾離權八段錦法」。練功口訣為每句 5 字、共 36 句；除口訣文字外，還繪製功法動作圖像附於其下，為首次出現「坐式八段錦」的圖、文記載。

據說八段錦在少林寺發展成了「易筋經十二段錦」。在民間流傳的八段錦名目繁多，有「岳飛八段錦」、「自摩八段錦」等。

## (二)八段錦的動作：

### 1. 站功八段錦(武八段)：

站功八段錦的內容，大約在清代光緒初年定型，當時人將八段錦改編整理，重定口訣為八段錦定下原型。清代醫家婁杰於西元 1876 年編輯《八段錦坐立功圖訣》，載有坐功八式、立功十八式。清《易筋經圖說·附錄》將《靈劍子引導子午記》中的口訣加以修飾，成為今日普遍流傳的口訣：其口訣如下：「雙掌擎天理三焦、左右開弓似射雕、調理脾胃單托手、五勞七傷往後瞧、握固定馬增腿力、搖頭擺尾實腰腎、白鶴亮翅抱足心、推拉震顛百脈開」。

### 2. 坐式八段錦(文八段)：

「文八段」的一些單式，在宋代以前就已陸續出現，但成套功法似乎比「武八段」較晚問世，「八段錦坐功圖」最早見於南宋河濱丈人《攝生要義》的《導引篇》，到了清代，乾隆時徐文弼的《壽世傳真》將它易名「十二段錦」並稍作改編，咸豐八年，潘霽將「十二段錦」入《衛生要術》，光緒七年，王祖源把《衛生要術》重新摹刻，改名為《內功圖說》，由於附圖完整、口訣詳盡，其中的「十二段錦」也因此廣為流傳，從此以後，「十二段錦」就成為「坐功八段錦」也就是「文八段」的代名詞。其動作要領為：「手抱崑崙、天柱微震、托天按頂、牢攀腳心、臂轉車輪、左右開弓、交替沖拳、叩擊全身」

從八段錦的動作名稱，就可以知道鍛鍊部位及功效，如「雙手托天」可以「理三焦」，三焦是指中醫學將人的身體分成上焦、中焦、下焦（即胸腔、腹腔、盆腔）等三部位。單舉手則可以調理脾、胃等臟器。八段錦最顯著的功效為促進氣血循環，運動了人體日常生活中不易運動到的部位，達到健身效果，便是所謂「水流不生苔」的原理。現今推廣者大多是個人教學或附屬於氣功、太極拳的養生功法之中。

八段錦導引養生的一種氣功功法。和五禽戲、達摩易筋經並著。傳統中醫學認為八段錦等鍛鍊方法屬於導引法，通過練習可以達到調理脾胃、運動血脈的作用，甚至會達到延年益壽的效果。