

## 中國文化大學教育部高教深耕計畫計畫成果紀錄表

<b>子計畫</b>	B4 強化學院跨領域特色教學。B4-5 人文與科技整合，跨界展演人才培育
<b>具體作法</b>	跨界業師課程
<b>主題</b>	健身產業發展與就業-由證照與專業能力談起
<b>內容</b> (活動內容簡述/執行成效)	<p>主辦單位：中國文化大學舞蹈系  活動日期：110 年 11 月 4 日 PM = 17:30 - 19:30  活動地點：中國文化大學 大孝館 B107 教室  主講者：張介  參與人數：54 人 (教師 1 人、學生 53 人、行政人員 2 人、校外 0 人)  內 容：講師透過分享自身的求學經歷及就業過程，增加學生們未來就業選擇的多元性。</p> <p>講師經歷：</p> <p>以舞蹈科班生的背景出生，求學過程中參與了許多比賽、演出，畢業後擔任台北民族舞蹈團舞者、舞蹈老師，因緣際會下開始接觸美國運動體適能協會 AFAA 的教練培訓課程，以及考取各式不同類型的證照，如：空中瑜伽證照、水中有氧證照等等，教學類型橫跨陸、海、空三方面，因為什麼都能教所以備受重用，藉此鼓勵學舞的學生多方涉略相關領域之才能，應證了學舞人其實很吃香，因為身體有一定的基礎在，且對於身體的感知也很強，在學習體適能上很快就能進入狀況並開始教學引導更多人接觸運動、保持身心健康。</p> <p>美國體適能運動協會 AFAA 介紹：</p> <p>1983 年成立於美國洛杉磯，現今已有超過 350,000 人取得 AFAA 核發之國際認證，以推廣安全、有效的體適能運動為目標，並透過研習活動，持續體能指導員的教育，提升體適能從業者人員的專業知識和技能，培育出更多優秀體適能專業人才。AFAA 在台灣為經營國際證照的機構，對證照相關的經營已具規模，例如提供相關資訊、實務技巧、體適能情報、及人脈網絡的經營等，具有長久經驗及國際肯定才有能力不斷帶領教練們往前邁向國際的專業體適能領域。AFAA 證照又細分為許多項目，國際體適能有氧舞蹈指導員 FDI、個人體適能顧問 PFT、墊上核心訓練 MAT、重量訓練 WT、拳擊體適能 KB、階梯有氧 STEP，讓每個項目的學習能更準確、更專業，也讓教練們可以選擇更適合自己的體適能項目，更有效地學習，成為更專業的教練。若能夠拿到多個證照也可以將學到的融會貫通穿插在課程中，提升教學競爭力，加強自己的業務能力，並且成為一個更有說服力的體適能教練。另外，此證照通用於世界各個國家，只要有證照便有機會在其他國家授課，有機會去到更遠的地方，開拓自己的視野。</p>

執行成效：

透過瞭解 AFAA 以及講師的經歷，刺激同學開始思考自己的未來可以如何安排、規劃，理解到自己的未來不只有當舞者或舞蹈老師這兩個選項，即便是已確立目標想當舞者或老師的同學也可以多方面學習這些知識，並運用在跳舞過程中或是套用在教學上，讓舞蹈不再只是舞蹈，透過其他領域的輔助，同學的身體能力也將變得更靈活。如今政府也積極推廣社會多做運動，越來越多公司開啓運動課程，因此專業的體適能教練其實在如今社會中越來越需要，工作機會也越來越多，也透過此次工作坊除了讓同學們認識到體適能證照的用處，讓同學們知道舞蹈班畢業依舊能夠在相關領域得到更多的就業機會。

活動照片電子檔名稱  
(請用英數檔名)

活動照片內容說明  
(每張 20 字內)

活動照片  
(證照檔案大小以不超過 2M 為限)



講座分享照片 (1)



講座分享照片 (2)





講座分享照片 (3)



講座分享照片 (4)



大合照