


活動成果			
活動名稱	運動健身指導實習專業增能		
執行單位	體育學系		
活動聯絡人	湯慧娟	電話/分機	1900
執行日期	107年6月3日		
執行地點	台東大學學生活動中心舞蹈教室		
參與人數	教師人數	學生人數	校外人士
	2	22人	1人
活動主旨	如何成功教完第一堂健身課程		
活動整體滿意度 (請提供滿意度調查附件)	88%		
活動過程簡介 (500~800字說明)	<p>本次活動共計3小時，邀請AFAA體適能總監謝龍星教練，以術科為主學科為輔，透過基礎學科理論，設計一套漸進與交叉循環訓練的課程，在與同學講述並溝通後，實際演練從自我介紹、暖身、主運動、緩和運動等。</p> <p>過程中以分組方式進行，小組需討論一套自有課程，經過實際操作後進行檢討，最後再操作一套老師準備的教學內容，滿滿3小時時間學生精疲力竭，但收穫滿滿。</p> <p>最後學生要學習的是如何口述表達，並能依學員特殊性給予有效益的課程，適時糾正動作的能力等。該課程是培養學生進入健身產業一門重要的課，如經費允許情況下將再次規劃團體課程指導，讓學生在校即具有業界需求專業能力，將能有效提升就業力。</p>		
活動支出經費	計畫補助款	其他	
圖文說明 (5~8張)			
	圖為分組操作情形		



圖為動作糾正與討論



圖為核心與緩和動作操練情形

其他附件

1. 學生心得或學生作品(若為照片需以文字說明)
2. 學習成效評量或滿意度調查表及分析結果說明(請提供電子檔案)