

# 有氧舞蹈教師之工作特質與證照分析

陳怡臻、鍾孟玲／彰化師範大學

## 摘要

有氧舞蹈採用了有氧運動的基礎，將舞蹈動作配合有氧運動理論，創作出一套配合音樂與各種舞蹈表現的有氧舞蹈運動，其伴隨音樂進行各種舞蹈動作，在一定的時間、強度與頻率下，持續性的全身大肌肉活動，以完成消耗身體熱量，對生理和心理皆有正面的效益。有氧舞蹈教師的工作特質，採用多元教學方法，示範正確的動作技巧，加強班級的經營與教學氣氛的營造為主。而有效的有氧訓練的流程，主要分為熱身、有氧階段、整理運動、重量訓練、伸展緩和等，在課程的要求上以提供正確、持續的有氧動作為主。在有氧舞蹈證照制度與養成方面，國內的協會組織中，每個組織各有其相關專業人員分類與等級之區別，所授課程、訓練及考核皆有所不同。因此，本文建議有氧舞蹈教師應確切的掌握工作的特性，相關單位可依照不同領域的需求，配合所需的專業證照，以提供更完善的服務品質需求，俾利於有氧運動產業之推廣，達成全民運動的目標。

關鍵字：有氧舞蹈、工作特質、證照分析

## 壹、前言

目前台灣的運動產業是健身俱樂部充斥的環境，而現今的課程類型中，又以有氧課程最受大眾的喜愛，學員可依喜好去選擇豐富多樣化的有氧課程。姜慧嵐（2000）指出，台灣健康體適能俱樂部占有率最高的課程前十名依序為：有氧運動、體能評估、運動處方、階梯有氧、伸展運動、個人指導、美容按摩、健康講座、瑜珈、營養諮詢，而其中最受歡迎課程活動前三名分別為有氧運動、階梯有氧與瑜珈。有氧舞蹈之意涵與其他有氧運動相較之下，具有音樂性，透過與音樂的結合，加深了運動的趣味性(Weber, 1973)，且可提升人們參與有氧運動的動機，以延續活動參與者的持續性。

在有氧舞蹈教學過程中，指導者與學員間的互動，往往使得有氧老師成為學員獲得正確運動概念的窗口（林桓正、林桓立，2003）。師資的良窳，關係著教學的成效。因此，相關單位應提供有氧舞蹈教師再次進修，充實有氧新課程的機會，以提供學員正確的運動觀念與參與有

氧課程的意願。本文針對「有氧舞蹈的工作特質與證照分析」作探討，介紹有氧舞蹈教師教學上的應用方針，包含了有氧舞蹈之意涵與發展、編排與指導原則、類型與特色、進修與培訓方式，並針對有氧舞蹈專業能力證照作比較分析，以提供作為有氧舞蹈教師培育課程、在職進修及證照制度的參考。

## 貳、有氧舞蹈之意涵與發展

有氧舞蹈 (Aerobic Dance) 是由美國 Jacki Sorensen 於 1976 年所創，它採用了有氧運動的基礎，將舞蹈動作配合有氧運動理論，創作出一套配合音樂、以各種舞蹈表現的有氧舞蹈運動，其伴隨音樂進行各種舞蹈動作、持續性與全身大肌肉活動一起實施的健康運動，如韻律性的跳躍、跑步等 (何靜宜, 2001)。主要的功能在於改善心肺耐力、肌力、肌耐力，增加柔軟度以及改善身體組成。台灣正式引進有氧舞蹈的概念約在於 1980 年，由姜慧嵐老師從美國帶回國內推廣。至今，以形成一股銳不可擋的有氧運動熱潮，並逐漸提昇國人對有氧運動的重視與省思。

大部分有關有氧運動生理學的研究重點著重於運動的頻率、強度、時間及有氧運動的型態等 (Nancy, 1991)。所謂有氧運動是要求增加身體氧氣消耗量的運動方式。故凡能刺激心臟、肺臟長時間活動，以達到攝取多量氧氣的效果，並對身體產生生理效益的運動，皆可稱為有氧運動 (Cooper, 1972)。而有氧運動可藉由各種運動方式來達成，例如：快走、跑步、騎腳踏車、舞蹈等。1969 年 Jacki Sorensen 提倡有氧舞蹈運動時，尚未有研究證實有氧舞蹈運動是可行的有氧運動的方式。直到 1982 年獲得 Dr. Kenneth Cooper 的認可，有氧舞蹈運動才被視為有效可行的有氧運動 (Cooper, 1972)。目前越來越多有關的研究文獻証實了有節奏性且規律，又有一定強度的有氧運動或有氧舞蹈項目對身體各方面都有益處。Nancy (1991) 指出 1970 年代早期即有研究結果顯示有氧舞蹈對生理和心理皆有正面的效益。有氧舞蹈教學以達到健康體適能為目的，所以其功能在於改善心肺及血液循環、減少體脂肪、有助於體重的控制、增進肌力及肌耐力、增加柔軟度、使身體均衡、美化體態等，而國內外學者對於有氧舞蹈影響健康體適能之看法，如表一所示。

表一 國內外學者對於有氧舞蹈影響健康體適能之看法

學者 (年代)	有氧舞蹈影響健康體適能之看法
Weber (1973)	有氧舞蹈運動可改善心肺耐力和減輕體重。
Kenen (1987)	有氧舞蹈運動課程能經營自我形象的社交環境，滿足女性生理與心理的需求。
平珩、張中煖 (1997)	有氧舞蹈運動有降低最大心跳率、提升最大攝氧量、減少體脂肪百分比的生理效益，並培養互助、合作、團結的精神，對心理情緒亦有正面的影響。
廖家祺 (2001)	從事為期八週之中等強度有氧舞蹈訓練可以減少體脂肪，達到良好的訓練效果，並增強抗氧化防禦能力。

楊芝婷 (2003)	參與有氧舞蹈會提高生活品質的生理健康、心理、社會關係及環境範疇。
陳美華 (2005)	有氧舞蹈訓練對大學女生在身體自我概念中的整體身體自我、身體活動、耐力、肌力及柔軟度皆有提升。
黃鈺芸 (2005)	有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

資料來源：研究者整理

### 參、有氧舞蹈之編排與指導原則

有氧舞蹈主要是利用身體活動在一定的時間、強度與頻率下，完成消耗身體熱量、促進健康為目的。在訓練過程中較缺少專業舞蹈領域中所要求的美感與必須具備的藝術人文素養，而指導品質的提升有助於減少學生以及老師本身的運動傷害（溫怡英，2001）。張錦昌（2002）指出舞蹈教師在計劃教學時，應採用多元教學方法，示範正確的動作技巧，加強教室的經營與教學氣氛的營造。決定有氧舞蹈課程的成功與否，將是影響會員是否持續參與課程的原因，其中包含了有氧舞蹈教師的態度、音樂的選擇、舞蹈的變化及課程設計等。而有氧舞蹈是運用有氧運動的原理，配合活潑緊湊的音樂節拍，來帶動全身大肌肉活動，以達到體適能訓練的目的（溫怡英，1999）。建議運動時以運動訓練目標心跳數 (T.H.R) 為指標，避免危險度高的動作，課程難易度應依照學生之運動能力設計。另外，音樂輕快、節奏清楚、手勢明確、口令有力，皆是需注意的事項，因此教練的專業能力需讓學員明瞭（魏正，1990）。在課程的安排流程方面，美國有氧體適能協會（2003）歸納出有效的有氧訓練的流程，分為五個主要重點：熱身、有氧階段、整理運動、骨骼肌的柔軟體操或重量訓練、伸展緩和等，其訓練的時間與訓練目標（如表二所示）。而林桓正、林桓立（2003）提出有氧舞蹈教學的實際運用，必須依照學員的年齡、能力與課程難易度去調整課程的編排，不一定要加上所有的強度或衝擊，應以安全為原則，方能達到最有效的運動效果。溫怡英（2001）也強調在教學上，除了基本動作組合之外，更應強調有氧舞蹈動作分解，讓學生可以更容易跟上動作、達到個人的需求，享受運動樂趣，才是未來有氧老師的發展趨勢。

表二 有氧舞蹈之訓練流程

樣式	時間	訓練目標
熱身階段	8~12 分鐘	伸展肌群與增加關節活動的角度，稍微加快心跳速度以慢慢達到有氧階段所設定的心跳率。
有氧階段	25~30 分鐘	持續性高低衝擊運動，以提升心肺功能，讓心跳率達到所設定的心跳指數，使達到有效的運動強度。

整理運動	5 分鐘	令心跳逐漸減慢，讓血液由下肢回流到心臟。
重量訓練	10 分鐘以上	強化肌肉與增加柔軟度之運動，應特別留意的主要肌群的訓練。
伸展緩和	5-10 分鐘	全身性的放鬆，增加柔軟度與乳酸的排除。

資料來源：研究者整理

## 肆、有氧舞蹈專業能力培訓與證照分析

從事有氧舞蹈相關的訓練與行為，就訓練背景與時間上來說，可參與國內外所舉辦的有氧運動大會，或是體適能相關的研討會等。在訓練的過程中所接觸的學、術科大都與體適能相關，在課程的要求上以提供正確、持續的有氧動作為主，課程的內容必須依學員程度循序漸進並且在課程進行當中，邊跳邊喊口令與適時的提醒學員正確的動作姿勢，在專業知識上則提供與健康相關的訊息給予學員（鄭世婉，2004）。有氧舞蹈專業能力培訓方面，由美國有氧體適能協會 (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA) 與中華民國有氧體能運動協會 (Aerobic Fitness and Health Association of R. O. C., AFHA) 於每年定期舉辦大型有氧體能研討活動，邀請國際及國內知名的體適能與有氧舞蹈等專家學者前來擔任主題演講者，並與學術研討會一起舉行，提供運動教練與有氧老師進修的管道。而每年度的國際健康體能與有氧運動研討大會，推廣正確體能訓練觀念，加強有氧體能教練的專業知識，而有氧教師藉著參與有氧大會，可學習國際間有氧運動的新知，提供相關人員領導、管理、教育、學習等不同的專業需求 (AFHA, 2006)。

有氧舞蹈證照制度與養成方面，國內的協會組織中，中華民國健身運動協會 (Health and Exercise Association) 近年皆有辦理相關的研習與培訓，而國外引進國際認可的專業證照制度，主要的組織認定，包括美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國有氧體適能協會 (AFAA)、美國運動委員會 (American Council on Exercise, ACE) 等，每個組織各有其相關專業人員分類與等級之區別，所授課程、訓練及考核皆有所不同，其培訓內容的發展目標與所應具備的專業能力，如表五所示。ACSM 認為運動指導者的主要工作任務為指導並帶領民眾參加適合個人的運動計劃。而 AFAA 將推廣體適能活動，視為運動指導中最重要之工作任務 (陳全壽，1997)。在有氧舞蹈相關的國際組織，對運動指導者在工作上有一定的規範，可讓從事運動的消費族群有一定的保障。本文歸納出各組織相關有氧舞蹈之培訓內容說明如下：

### 一、美國運動醫學學會

美國運動醫學學會於 1975 年起設立高標準認證，主要在促進與整合科學研究、教育與運動科學等方面，並維持及增加身體表現、體適能、健康和生活品質 (ACSM, 2006)。美國運動醫學學會提供不同等級的證照，包括健康體適能類和臨床類兩個體系，各有其所包含的專業人員，因本文主題為有氧舞蹈教師，因此僅說明團體運動指導員，較適切於本文之重點。團體運動指導員 (Group Exercise Leader) 為團體運動的領導者，使用多樣的教學技巧，精通領導和明確安全

而有效的運動方法，適用於基本的運動科學原則；而團體運動指導員類似所有形式的團體運動，不限於低、高、混合的有氧運動、階梯有氧、肌肉訓練、柔軟度等課程；而此認證的有氧指導員和團體運動指導員，其應有的能力有：(一) 具備 ACSM 運動檢測及處方指導方針中的團體運動指導員；(二) 實際的團體運動領導和教育技巧；(三) 基本運動科學知識包括運動機能學、解剖學、運動生理學、營養學、健康評估技巧以及傷害預防等 (ACSM, 2006)。

## 二、美國有氧體適能協會

AFAA 成立於 1983 年，目前已有七十三個國家加入此單位，其授證的專業人員已超過二十萬人。每年提供約有兩千五百場研習會，為世界最大的體適能教育機構(AFAA, 2006)。主要教育計劃是在設計對未來發展體適能事業的個人，經由專業課程的認證、考試、考核而取得證照。美國有氧體適能協會提供數種體適能和健康專業的證照，為國際高度的認可。所有的證照要求理論知識和實際技巧，證照考試在複習課程結束之後舉行，所認證的專業人員要求教育進修以維持其專業性(AFAA, 2003)。美國有氧體適能協會針對專業能力之指導員作認證之考試，其有氧舞蹈系統授證項目內容有：國際基本有氧指導員、拳擊有氧指導員、階梯有氧指導員、水中有氧指導員、孕婦體適能指導員及兒童體適能指導員等。當指導員完成有氧舞蹈系統之授證後，方始由推薦進入教育指導系統(Education System)。共分為六級，包含第一級：體適能指導員；第二級：體適能養成指導員；第三級：體適能檢定官；第四級：體適能助理顧問；第五級：體適能顧問與第六級的體適能訓練師等(AFAA, 2003)。美國有氧體適能協會 (2006) 指出各領域認證檢定須具備之基本理論內容包含之共同科目有：

- (一) 運動生理學：能量的代謝及過程、呼吸循環系統、神經系統等。
- (二) 解剖學及運動力學：解剖學相關用語及定義、骨骼、肌肉、關節等。
- (三) 傷害預防與處理：傷害、預防與安全對策。
- (四) 營養學：營養、身體組成等。
- (五) 動作呈現：體線、主要運動動作、伸展運動動作及徒手肌力技術等。
- (六) 教學技巧：基本步型、音樂編排、教學呈現等科目。

## 三、美國運動委員會

成立於 1985 年，目的在於促進人們健康的生活形態，推廣運動相關專業從業人員檢定考試之組織，並設立體適能指導員的認證和標準教育，以及推動大眾運動教育。目前有 77 國家加入此單位，超過二十萬人已取得證照成為指導員(ACE, 2004)。美國運動學會所認證與運動指導員相關的專業人員證照內容，包括個人教練(Personal Trainer)、團體體適能指導員(Group Fitness Instructor)、生活方式與重量訓練管理顧問(Lifestyle & Weight Management Consultant)等三類專業證照，各證照所必需擁有的專業知識與專業內涵有：

基本運動科學、解剖學、營養學、體適能評估、運動生理學、傷害預防、指導和現場技術、課程執行與設計、運動處方計畫及專業責任等。

## 四、中華民國健身運動協會 (Health and Exercise Association, HEA)

此協會於 2003 年成立，為我國所舉辦的有氧舞蹈教師培育課程。課程內容針對不同水準之教練提供所需的專業課程，設置體適能有氧舞蹈指導員培訓，重視有氧運動基本訓練與操作，學科內容包括體適能概論、運動生理學、解剖學及運動處方等；術科包含溝通技巧、指導技巧、基本動作練習、口令及動作分解操作、實際演練帶動及面對面教學等。並以推廣健身運動，強

化全民體能與服務，培養運動風氣為宗旨(HAEA, 2006)。各相關運動組織對運動指導員之培訓內容，如表五所示。

表五 各相關運動組織之培訓內容

組織協會	發展目標	具備之專業能力
美國運動醫學學會 (ACSM)	整合科學研究、教育與運動科學，維持及增加身體表現、體適能、健康和生活品質。	團體運動領導、教育技巧、解剖學、運動生理學、營養學、健康評估技巧、傷害預防等。
美國有氧體適能協會 (AFAA)	設計於未來發展體適能事業的個人，經由專業課程的認證、考試、考核而取得證照。	運動生理學、解剖學、運動力學、傷害預防處理、動作呈現、教學技巧、音樂編排、教學呈現等。
美國運動委員會 (ACE)	促進健康生活形態，推廣運動專業人員檢定考試，設立體適能指導員的認證和標準教育，推動大眾運動教育。	運動科學、解剖學、體適能評估、運動生理、傷害預防、指導和現場技術、課程執行與設計、運動處方計畫、專業責任等。
中華民國健身運動協會 (HEA)	針對不同水準之教練提供所需的專業課程，設置體適能有氧舞蹈指導員培訓，重視有氧運動基本訓練與操作。	體適能概論、運動生理、解剖學、運動處方、溝通技巧、指導技巧、口令及動作分解操作、實際演練帶動、面對面教學等。

資料來源：研究者整理

## 伍、結語

綜合以上相關文獻可知，有氧舞蹈對生理和心理皆有正面的效益，且能達到健康體適能的目的。有氧舞蹈教師的工作特質除了需要搭配其專業的知識與教學技能外，也應強調其工作態度與人際關係，才能有效的發揮專業的能力。並且有效的應用自己的個人特質，編排合適的教學流程與動作型態。在現今愈來愈多樣化的教學形態，運動課程日新月異的環境，唯有不斷充實自己的專業能力，才能因應時代潮流之趨勢，增加學員正確的運動觀念與參與有氧課程的意願。在有氧舞蹈證照制度與養成方面，國內的協會組織中，每個組織各有其相關專業人員分類與等級之區別，所授課程、訓練及考核皆有所不同。因此，建議相關單位可依照不同領域的需求，配合所需的專業證照，以提供更完善的服務品質需求，俾利於有氧運動產業之推廣，達成全民運動的目標。

## 參考文獻

- 中華民國有氧體適能協會（2005）。國際健康體能與有氧運動研討大會課程講義。中華民國有氧體適能協會發行。
- 中華民國有氧體適能協會（2006）。國際健康體能與有氧運動研討大會課程介紹。擷取日期2006年12月13日。資料取自：<http://www.afha.org.tw/>。
- 中華民國健身運動協會（2006）。有氧舞蹈教師培育課程。擷取日期2006年12月13日。資料取自：<http://www.exercise.org.tw/>。
- 平珩、張中煖（1997）。舞蹈欣賞。台北：三民。
- 美國有氧體適能協會（2003）。基本運動指導基準與方針。美國有氧體適能協會發行。
- 伊士邦健康俱樂部（2006）。Les Mills BTS系列課程介紹。擷取日期2006年12月13日。資料取自：<http://www.beingsport.com.tw/les.html>。
- 何靜宜（2001）。2000年全民運動回顧-有氧舞蹈。全民運動月刊，元月號。擷取日期2006年12月13日。資料取自<http://www.hisport.com.tw/print/mprint18/mprint5.html>。
- 林桓正、林桓立（2003）。有氧訓練的流程及其目的-已有氧舞蹈為例。大專體育，64，24-31。
- 姜慧嵐（2000）。台灣健康體適能俱樂部產業之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 張錦昌（2002）。舞蹈教師教學效能指標之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 陳全壽（1997）。我國運動教練指導人員證照制度之架構探討。國民體育季刊，26（4），22-35。
- 陳美華（2005）。有氧舞蹈對大學女生身體自我概念及自尊之影響暨其因果模式之驗證。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 彭郁芬（2002）。流行有氧EASY GO。中華體育，16(3)，16-22。
- 黃鈺芸（2005）。有氧舞蹈課程對生活品質之影響—以新竹科學園區一高科技公司員工為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 楊芝婷（2003）。休閒活動參與與生活品質關係之研究-以台北市為例。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 溫怡英（1999）。女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究。體育學報，33，21-31。
- 溫怡英（2001）。有氧舞蹈教學法之動作分解與組合技巧。大專體育，55，110-114。
- 廖家祺（2001）。中等強度有氧舞蹈訓練對女性身體組成、血液生化值及抗氧化能力之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鄭世婉（2004）。有氧舞蹈教師的舞蹈教育訓練背景與角色認定。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 魏正（1990）。談如何指導初學者正確的有氧舞蹈基本步伐，大專體育，50，136-140。
- Aerobics and Fitness Association of America. (2006). <http://www.afa.com/>.
- American College of Sports Medicine. (2006). <http://www.acsm.org>.
- American Council on Exercise. (2004). <http://acefitness.org/>.

- Cooper, Mildred & Cooper, Kenneth H. (1972). *Aerobics for Woman*, M. Evans And Company, Inc.
- Kenen, R. H. (1987). Double messages, double images: Physical fitness, self-concepts and women's exercise classes. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 58(6), 74-79.
- Nancy, W. P. (1991). The influence of musical preference on the affective state, heart rate, and perceived exertion rating of participants in aerobic dance/exercise classes. Unpublished doctoral dissertation. Texas Women's University.
- Weber, H. (1973). The energy expenditure of aerobic dancing. *Fitness for Living*, 8, 26-30.