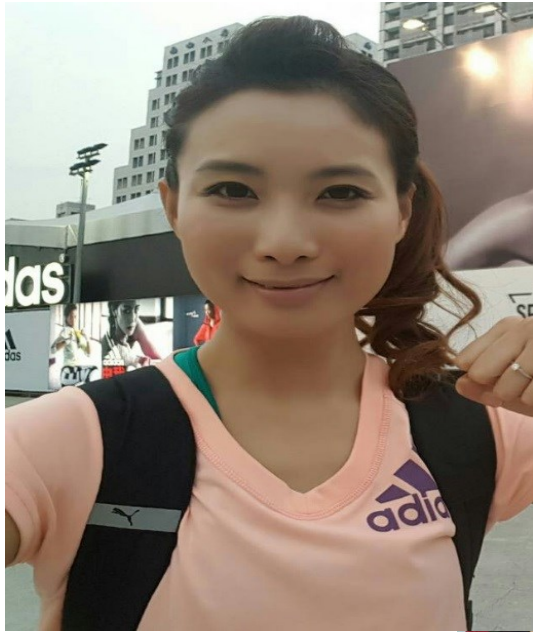


國立東華大學推廣教育

授課教師資料表

教師姓名	林紫妍	性別	女
任職單位	亞緻休閒會館	職稱	有氧、皮拉提斯老師
專長 (不限於系所 任教科目)	<ul style="list-style-type: none">● AFAA 美國體適能國際 PC 有氧教練證照● AFAA 美國體適能國際 MAT 墊上核心教練證照● CPR 心肺復甦合格證書● Iparty star 教學認證書、iParty Walk 教學認證書、EZ 舞教學認證書、Pilates 教學認證書● 皮拉提斯、極球、ZUMBA、iParty Star、iParty Walk、iParty Dance 專修		
相關課程之 教學經歷	<ul style="list-style-type: none">● 亞緻休閒會館有氧老師、花蓮博愛浸信會帶動老師● 壽豐鄉、萬榮鄉、光復鄉衛生所特聘有氧老師● 月眉國小、平和國中、四維高中特聘社團老師		

照片：



課堂	課程內容	流程與步驟介紹(備註，注意事項)
1	身體基礎認識及動作講解。	坐姿、四足跪姿、俯臥、側俯、站姿、仰臥
2	坐姿上肢練習、俯臥姿背部及後腿	脊椎穩定活動與扭轉、肩胛骨內夾用力、膝蓋延伸
3	肘撐及手撐式系列	手肘避免角度過大、臀部在正確的高度位置
4	腹部核心	頭與膝蓋的距離，強烈吐氣、意識集中肌肉用力
5	瑜珈球與坐姿、站姿、上肢練習	手握力練習、手臂甩動之要訣
6	瑜珈球與俯臥背部腿部雕塑訓練	雙腿內夾大腿肌肉鍛練
7	瑜珈球與棒式運用結合	保持呼吸順暢與使用強度高的呼吸法
8	瑜珈球核心訓練及彈力帶使用說明	強度高的呼吸法與手握彈力帶位置
9	彈力帶上半身及下半身訓練組合	身體中心線再次提醒，與意識肌肉用力，及呼吸
10	彈力帶、瑜珈球功能訓練及放鬆	功能訓練組合