

# 國立東華大學推廣教育

## 授課教師資料表

教師姓名	張秀如	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
任職單位	亞緻運動休閒	職稱	瑜珈有氧老師
專長 (不限於系所 任教科目)	<p>FISAF基礎核心指導員          YOGA Alliance RYT-200          YOGA-FIT 兒童瑜珈          YOGA-FIT 孕婦瑜珈          YOGA-FIT 老人瑜珈          YOGA-FIT 瑜珈解剖學          Iyenger yoga studio 基礎訓練          piyo 彼瑜塑身          Chi-ball 極球          Space yoga 孕婦瑜珈研習          Space yoga Richard Freeman 課程研習          瑜珈解剖學課程-肌筋膜基礎訓練          瑜珈解剖學課程-肌筋膜功能性訓練(進階2.0)          基礎肌筋膜功能解剖與動作培訓          TRX Training 指導員師資培訓          中華民國健身運動協會基礎有氧師資培訓          台灣體適能運動發展協會 Power Pilates 師資培訓          台灣體適能運動發展協會 Lohas Chiball 師資培訓</p>		
相關課程之 教學經歷	<p>瑜珈課程教學 15 年          德興體育館瑜珈、有氧老師          慈濟大學、慈濟醫院瑜珈老師          慈濟技術學院瑜珈、有氧老師          花蓮醫院瑜珈、有氧老師          美崙飯店瑜珈老師          花蓮縣政府瑜珈、有氧老師          花蓮縣衛生局瑜珈、有氧老師          台灣觀光學院瑜珈、有氧老師          花蓮教育大學啦啦隊評審          花蓮教育大學瑜珈社老師          花蓮女中瑜珈、有氧老師          花蓮女中啦啦隊評審          海星高中瑜珈、有氧老師          明廉國小瑜珈老師</p>		

	花蓮郵政總局瑜珈老師 花蓮縣政府瑜珈老師 門諾壽豐分院護理之家瑜珈老師 亞緻休閒會館瑜珈、身心平衡body balance、極球、基礎有氧 老師 世界健身中心有氧老師 花蓮花好學院瑜珈老師
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

照片：



## 單元活動設計（一）

第 1 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡 述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 介紹課程</li> <li>● 帶領同學體驗一堂流動瑜珈</li> <li>● 講解上課流程、方式。</li> <li>● 注意事項：             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課前一小時內空腹，課後飲水，忌冰水。</li> <li>2. 入教室，鞋與背包請放入櫃中，食物飲料(除水)禁止攜入。</li> <li>3. 請穿著合身運動服裝上課，取下手錶等飾品，備瑜伽墊。</li> <li>4. 上課前務必關手機。</li> <li>5. 身體有任何狀況者請務課前告知，有感冒症狀者，請主動戴上口罩，保護自他。</li> <li>6. 中間不休息，請於課前如廁更衣，遲到者請輕聲入室；課後務必主動補點名。</li> </ol> </li> </ul>

## 單元活動設計（二）

第 2 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡 述	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 瑜珈基礎動作講解練習</li> <li>● 瑜珈特色：             <p>利用瑜珈的動作練習訓練核心, 關節活動, 肌肉伸展</p> </li> </ul>

## 單元活動設計（三）

第 3 週 課 程	課程主題：流動瑜珈
--------------	-----------

教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展
--------	-------------------------

## 單元活動設計 (四)

第 4 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (五)

第 5 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (六)

第 6 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (七)

第 7 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (八)

第 8 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (九)

第 9 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展

## 單元活動設計 (十)

第 10 週 課程	課程主題：流動瑜珈
教學內容簡述	● 流動體位法組合, 配合呼吸, 深度肌肉伸展