

國立東華大學推廣教育

授課教師資料表

教師姓名	張筑偉	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女
任職單位	In yoga 瑜珈教室	職稱	瑜珈老師
專長 (不限於系所 任教科目)	瑜珈教學 (哈達瑜珈、昆達里尼瑜珈) 熱舞教學		
學歷	東華大學運動與休閒管理學系		
相關課程之 教學經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 慈濟大學推廣教育中心瑜珈老師 2. 東華大學身心靈課程基礎瑜珈老師 3. 衛生局健康計劃瑜珈教師 4. 雲南山地瑜珈苦修老師認證 5. 大漢技術學院教師研習瑜珈老師 6. 理想大地渡假飯店瑜珈老師 7. 宜昌、中原國小瑜珈老師 8. 花蓮智能身心障礙協會瑜珈老師 9. 花蓮救國團、花女、善牧、南平、家扶中學熱舞教師 10. 花蓮慈濟中學瑜珈社指導老師 		

照片：





課堂	課程內容	流程與步驟介紹(備註，注意事項)
1	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎呼吸。脊椎調整體位法（腿外側伸展） 下犬式肩膀手部講解	基礎簡易串聯的伸展、體位法姿勢說明、特定部位如何放鬆與展開說明、雙人互助伸展。
2	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎站姿練習。脊椎調整體位法（腿部伸展） 勇士一腹部骨盆腿部講解	
3	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎呼吸。脊椎調整體位法（骨盆伸展） 反轉側邊伸展三角式腿部與下背講解	
4	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎核心練習。脊椎調整體位法（下背部伸展） 雙腿開展前彎靠牆練習	
5	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎手部肌肉練習。脊椎調整體位法（前胸伸展） 眼鏡蛇式胸椎與腰部講解	
6	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎背肌練習。脊椎調整體位法（腹部伸展） 後彎半月姿瑜珈繩練習	
7	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎背	

	肌練習。脊椎調整體位法（頭頸部伸展） 瑜珈繩練習	
8	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎手臂肩膀肌肉練習。簡易鱷魚姿雙人輔助練習	
9	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎站姿練習。脊椎調整體位法（下腹部伸展） 眼鏡蛇式變化式腰部與胸腔講解	
10	Gentle Flow-放鬆、平衡、和基礎呼吸。脊椎調整體位法（臀部伸展） 站姿前彎腿部講解	