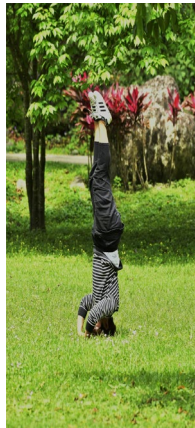


國立東華大學推廣教育

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</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 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</p>		

照片：



單元活動設計（一）

第 1 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡 述	<ul style="list-style-type: none">● 介紹課程● 帶領同學體驗一堂陰陽瑜珈● 講解上課流程、方式。● 注意事項：<ol style="list-style-type: none">1. 上課前一小時內空腹，課後飲水，忌冰水。2. 入教室，鞋與背包請放入櫃中，食物飲料(除水)禁止攜入。3. 請穿著合身運動服裝上課，取下手錶等飾品，備瑜珈墊。4. 上課前務必關手機。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。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。

單元活動設計（二）

第 2 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡 述	<ul style="list-style-type: none">● 陽瑜珈的基礎動作講解練習● 瑜珈特色： 利用陽瑜珈的動作練習肌肉耐力，關節活動

單元活動設計（三）

第 3 週 課 程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none">● 陽瑜珈動作流動體位法組合，配合呼吸

單元活動設計（四）

第 4 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	<ul style="list-style-type: none">● 陽瑜珈進階組合練習，體位法

單元活動設計（五）

第 5 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰瑜珈基礎動作練習

單元活動設計（六）

第 6 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰瑜珈體位法組合練習

單元活動設計（七）

第 7 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰陽瑜珈體位法流動組合練習

單元活動設計（八）

第 8 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰陽瑜珈體位法流動組合練習

單元活動設計（九）

第 9 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰陽瑜珈體位法流動組合練習

單元活動設計（十）

第 10 週 課程	課程主題：陰陽瑜珈
教學內容簡述	● 陰陽瑜珈體位法流動組合練習