

# 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	亞緻休閒運動會館	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"> <li>● AFAA 美國體適能國際 PC 有氧舞蹈教練證照</li> <li>● AFAA 美國體適能國際 MAT 墊上核心教練証照</li> <li>● AFAA 美國體適能國際 PFT 個人教練証照</li> <li>● CPR 心肺復甦合格証書</li> <li>● 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</li> <li>● 皮拉提斯、極球、ZUMBA、iParty Star、iParty Walk、iParty Dance 專修、iYOMA</li> </ul>		
相關課程之 教學經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 亞緻休閒運動會館體適能老師-iParty、Zumba、皮拉提斯</li> <li>● 愛加倍關懷協會體適能老師-皮拉提瑜</li> <li>● 博愛浸信會、門諾美崙教會兒童律動帶動老師</li> <li>● 壽豐鄉、萬榮鄉、光復鄉衛生所特聘體適能老師</li> <li>● 月眉國小、平和國中、四維高中特聘社團老師</li> <li>● 秀林鄉衛生所-健康促進整合計劃體適能老師</li> <li>● 線上視訊運動” Fitness online Victoria” 創立人</li> </ul>		
通訊住址			
課程介紹影片連結:	<a href="https://youtu.be/_wHinNFzico?si=sCcoMxivd1E6dv9g">https://youtu.be/_wHinNFzico?si=sCcoMxivd1E6dv9g</a>		





## 瑜珈輪與球 (Yoga Wheel & ball)

以瑜珈體位法做為基礎，利用柔軟又有彈性的瑜珈球，與中空圓型設計的瑜珈輪，創造更多的伸展空間，同時建立肌力及後彎與平衡。

修復腰椎不對稱與舒緩腰酸問題！胸椎展開預防駝背達到維持好體態。

利用輔助器材更精進自我，鍛鍊肌力與核心、學會身體控制能力。

循序漸進式的交替使用輪與球，讓你感到安全感，進行一整串的伸展運動練習，感受到瑜珈輪與球帶來的深度伸展與放鬆。

瑜珈輪(Yoga Wheel)有人叫它『後彎神器』：

把瑜珈輪放在下背後做後彎動作，可以**舒緩腰部及下背的肌肉壓力**，達到減少腰酸背痛的情形，故即使不是練習瑜珈，也有人買個瑜珈輪，就做這樣的動作來舒緩因為工作或是久站所形成的背部肌肉壓力！

**下背因為有瑜珈輪的輔助支撐，不會懸空，所以可以安全的不給腰椎壓力**，故若是長期工作為久坐形態，都適合這樣的自我保健方式來促進背部肌肉血液循環。

瑜珈輪(Yoga Wheel)功效：

- ★改善背部、骨盆或肩膀僵硬
- ★預防駝背達到維持好體態
- ★輔助瑜珈練習、暖身伸展
- ★協助進階瑜珈肌力平衡訓練
- ★物理治療的復健輔助器材

課堂	課程內容	流程與步驟介紹
1	基礎瑜珈-1	<ul style="list-style-type: none"><li>● 基礎動作教學站姿、坐姿、四足跪姿等</li><li>● 身體中心線與正確呼吸法</li><li>● 身體穩定能力與四肢延展使用正確的力量與方向</li></ul>
2	基礎瑜珈-2	<ul style="list-style-type: none"><li>● 基礎動作教學站姿、坐姿、四足跪姿等</li><li>● 身體中心線與正確呼吸法</li><li>● 身體穩定能力與四肢延展使用正確的力量與方向</li><li>● 身體三大核心肌群：腹部、臀部、腿部以不同難度來實施操作</li></ul>

3	流動瑜珈-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本的瑜珈動作</li> <li>● 訓練協調性</li> <li>● 穩定性流暢性</li> </ul>
4	流動瑜珈-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基本的瑜珈動作</li> <li>● 訓練協調性</li> <li>● 穩定性流暢性</li> <li>● 呼吸與動作流暢地配合</li> </ul>
5	瑜珈肌力與肌耐力-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上半身及核心肌力強化訓練</li> <li>● 肩背部、手臂、核心，以不同難度來操作</li> <li>● 加強腹部核心與肌耐力、柔軟度、平衡</li> </ul>
6	瑜珈肌力與肌耐力-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下半身及核心肌力強化訓練</li> <li>● 腿部、腹部核心，以不同難度來操作</li> <li>● 加強下肢肌耐力、柔軟度、平衡</li> </ul>
7	中級瑜珈&柔軟-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 軀幹的扭轉與後彎能力的鍛練</li> <li>● 加強身體的肌耐力、柔軟度、平衡&amp;腹部核心</li> <li>● 穩定性、控制能力</li> </ul>
8	中級瑜珈&柔軟-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 軀幹的扭轉與後彎能力的鍛練</li> <li>● 加強身體的肌耐力、柔軟度、平衡&amp;腹部核心</li> <li>● 穩定性、控制能力</li> <li>● 組合式間歇性訓練</li> </ul>
9	中級瑜珈流動&柔軟-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主運動上肢/下肢/核心</li> <li>● 初、中、高瑜珈</li> <li>● 強調腹、臀、背、肩</li> <li>● 深度伸展</li> <li>● 流暢性、穩定性、控制能力</li> </ul>
10	中級瑜珈流動&柔軟-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 主運動上肢/下肢/核心</li> <li>● 初、中、高瑜珈</li> <li>● 強調腹、臀、背、肩</li> <li>● 深度伸展</li> <li>● 流暢性、穩定性、控制能力</li> </ul>