

國立屏東科技大學 114 學年度暑期

活力運動週二瑜珈班課程表

教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
7/01	肌力訓練-腿部	15：30~16：30	
7/08	肌力訓練-手部	15：30~16：30	
7/15	伸展訓練-腿部	15：30~16：30	
7/22	伸展訓練-手部	15：30~16：30	
7/29	平衡訓練	15：30~16：30	
8/05	肌力訓練-腿部	15：30~16：30	
8/12	肌力訓練-手部	15：30~16：30	
8/19	伸展訓練-腿部	15：30~16：30	
8/26	伸展訓練-手部	15：30~16：30	

注意事項：

- 1.提供瑜珈墊，學員亦可自備。
- 2.運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
- 3.運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
- 4.共計 9 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度暑期

活力運動週四有氧班課程表

教練：洪郁雯

日期	課程	時間	備註
7/03	基礎有氧	15：30~16：30	
7/10	基礎有氧	15：30~16：30	
7/17	基礎有氧	15：30~16：30	
7/24	拳擊有氧	15：30~16：30	
7/31	拳擊有氧	15：30~16：30	
8/07	拳擊有氧	15：30~16：30	
8/14	拳擊有氧	15：30~16：30	
8/21	流行有氧	15：30~16：30	
8/28	流行有氧	15：30~16：30	

注意事項：

- 1.應穿著乾淨運動鞋、運動襪可避免運動傷害並自備毛巾。
- 2.運動前後一小時避免進食；可食流質食物，久未運動或初學者常見的肌肉酸痛可採熱療法減輕酸痛。
- 3.運動前應先了解自己的身體狀況，如有不適應深呼吸暫時休息，並適時補充水份幫助身體代謝。
- 4.共計 9 堂。

體育室 啟