

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期
活力運動週一瑜珈班課程表
教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
09/22	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
09/29	補假	X	
10/06	中秋節	X	
10/13	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/20	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
10/27	扭轉練習	12：20~13：20	
11/03	平衡練習	12：20~13：20	
11/10	肌肉伸展放鬆	12：20~13：20	
11/17	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/24	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
12/01	扭轉練習	12：20~13：20	
12/08	平衡練習	12：20~13：20	
12/15	肌肉伸展放鬆	12：20~13：20	
12/22	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	

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 12 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期
活力運動週二夜間瑜珈班課程表
教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
09/23	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
09/30	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
10/07	扭轉練習	17：30~18：30	
10/14	平衡練習	17：30~18：30	
10/21	肌肉伸展放鬆	17：30~18：30	
10/28	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
11/04	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
11/11	扭轉練習	17：30~18：30	
11/18	平衡練習	17：30~18：30	
11/25	肌肉伸展放鬆	17：30~18：30	
12/02	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
12/09	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
12/16	扭轉練習	17：30~18：30	
12/23	平衡練習	17：30~18：30	

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 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期

活力運動週三日體適能班課程表

教練：林瑄琳

日期	課程	時間	備註
09/24	功能性動態檢測	12：20~13：20	
10/01	全身肌力訓練	12：20~13：20	
10/08	團體肌力遊戲	12：20~13：20	
10/15	全身肌力訓練	12：20~13：20	
10/22	全身肌力訓練	12：20~13：20	
10/29	團體肌力遊戲	12：20~13：20	
11/05	全身肌力訓練	12：20~13：20	
11/12	全身肌力訓練	12：20~13：20	
11/19	全身肌力訓練	12：20~13：20	
11/26	團體肌力遊戲	12：20~13：20	
12/03	全身肌力訓練	12：20~13：20	
12/10	全身肌力訓練	12：20~13：20	
12/17	全身肌力訓練	12：20~13：20	
12/24	團體肌力遊戲	12：20~13：20	

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 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期

活力運動週三夜間有氧班課程表

教練：洪郁雯

日期	課程	時間	備註
09/24	基礎有氧	17：30~18：30	
10/01	基礎有氧	17：30~18：30	
10/08	基礎有氧	17：30~18：30	
10/15	有氧肌力	17：30~18：30	
10/22	有氧肌力	17：30~18：30	
10/29	有氧肌力	17：30~18：30	
11/05	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/12	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/19	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/26	拳擊有氧	17：30~18：30	
12/03	有氧提斯	17：30~18：30	
12/10	有氧提斯	17：30~18：30	
12/17	有氧提斯	17：30~18：30	
12/24	有氧提斯	17：30~18：30	

注意事項：

- 1.應穿著乾淨有氧鞋、運動襪可避免運動傷害。
- 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 14 堂。

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期

活力運動週四日間有氧班課程表

教練：楊惠芳

日期	課程	時間	備註
09/25	燃脂有氧	12：20~13：20	
10/02	舞動有氧	12：20~13：20	
10/09	燃脂有氧	12：20~13：20	
10/16	舞動有氧	12：20~13：20	
10/23	燃脂有氧	12：20~13：20	
10/30	舞動有氧	12：20~13：20	
11/06	燃脂有氧	12：20~13：20	
11/13	舞動有氧	12：20~13：20	
11/20	燃脂有氧	12：20~13：20	
11/27	舞動有氧	12：20~13：20	
12/04	燃脂有氧	12：20~13：20	
12/11	舞動有氧	12：20~13：20	
12/18	燃脂有氧	12：20~13：20	

注意事項：

- 1.應穿著乾淨有氧鞋、運動襪可避免運動傷害。
- 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 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度第一學期
活力運動週五瑜珈班課程表
教練：潘慧珊

日期	課程	時間	備註
09/26	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/03	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
10/10	國慶日	X	
10/17	扭轉練習	12：20~13：20	
10/24	補假	X	
10/31	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/07	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
11/14	扭轉練習	12：20~13：20	
11/21	平衡練習	12：20~13：20	
11/28	肌肉伸展放鬆	12：20~13：20	
12/05	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
12/12	扭轉練習	12：20~13：20	
12/19	平衡練習	12：20~13：20	
12/26	肌肉伸展放鬆	12：20~13：20	葉秣均代課

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 12 堂。

體育室 啟