

國立屏東科技大學 114 學年度第二學期
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
03/09	肌力訓練	12：20~13：20	
03/16	平衡訓練	12：20~13：20	
03/23	前彎訓練	12：20~13：20	
03/30	後彎訓練	12：20~13：20	
04/06	清明節	X	
04/13	伸展修復	12：20~13：20	
04/20	肌力訓練	12：20~13：20	
04/27	平衡訓練	12：20~13：20	
05/04	前彎訓練	12：20~13：20	
05/11	後彎訓練	12：20~13：20	
05/18	伸展修復	12：20~13：20	
05/25	肌力訓練	12：20~13：20	
06/01	平衡訓練	12：20~13：20	
06/08	伸展修復	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 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 114 學年度第二學期
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
03/10	肌力訓練	17：30~18：30	
03/17	平衡訓練	17：30~18：30	
03/24	前彎訓練	17：30~18：30	
03/31	後彎訓練	17：30~18：30	
04/07	伸展修復	17：30~18：30	
04/14	肌力訓練	17：30~18：30	
04/21	平衡訓練	17：30~18：30	
04/28	前彎訓練	17：30~18：30	
05/05	後彎訓練	17：30~18：30	
05/12	伸展修復	17：30~18：30	
05/19	肌力訓練	17：30~18：30	
05/26	平衡訓練	17：30~18：30	
06/02	前彎訓練	17：30~18：30	
06/09	後彎訓練	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 學年度第二學期
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
03/11	功能性動態檢測	12：20~13：20	
03/18	全身肌力訓練	12：20~13：20	
03/25	團體肌力遊戲	12：20~13：20	
04/01	機械式訓練	12：20~13：20	
04/08	機械式訓練	12：20~13：20	
04/15	機械式訓練	12：20~13：20	
04/22	壺鈴及體適能	12：20~13：20	
04/29	壺鈴及體適能	12：20~13：20	
05/06	壺鈴及體適能	12：20~13：20	
05/13	自由重量	12：20~13：20	
05/20	自由重量	12：20~13：20	
05/27	自由重量	12：20~13：20	
06/03	全身肌力訓練	12：20~13：20	
06/10	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 學年度第二學期

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
03/11	基礎有氧	17：30~18：30	
03/18	基礎有氧	17：30~18：30	
03/25	基礎有氧	17：30~18：30	
04/01	基礎有氧	17：30~18：30	
04/08	有氧肌力	17：30~18：30	
04/15	有氧肌力	17：30~18：30	
04/22	有氧肌力	17：30~18：30	
04/29	有氧肌力	17：30~18：30	
05/06	拳擊有氧	17：30~18：30	
05/13	拳擊有氧	17：30~18：30	
05/20	拳擊有氧	17：30~18：30	
05/27	進階有氧	17：30~18：30	
06/03	進階有氧	17：30~18：30	
06/10	進階有氧	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 學年度第二學期

活力運動週四日間有氧班課程表

教練：葉禾均

日期	課程	時間	備註
03/12	活力有氧	12：20~13：20	
03/19	活力有氧	12：20~13：20	
03/26	活力有氧	12：20~13：20	
04/02	校慶補假	X	
04/09	進階活力有氧	12：20~13：20	
04/16	進階活力有氧	12：20~13：20	
04/23	進階活力有氧	12：20~13：20	
04/30	飆汗有氧	12：20~13：20	
05/07	飆汗有氧	12：20~13：20	
05/14	飆汗有氧	12：20~13：20	
05/21	階梯有氧	12：20~13：20	
05/28	階梯有氧	12：20~13：20	
06/04	階梯有氧	12：20~13：20	
06/11	階梯有氧	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。

國立屏東科技大學 114 學年度第二學期
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
03/13	伸展修復	12：20~13：20	
03/20	肌力訓練	12：20~13：20	
03/27	平衡訓練	12：20~13：20	
04/03	兒童節	X	
04/10	伸展修復	12：20~13：20	
04/17	肌力訓練	12：20~13：20	
04/24	平衡訓練	12：20~13：20	
05/01	勞動節	X	
05/08	伸展修復	12：20~13：20	
05/15	肌力訓練	12：20~13：20	
05/22	平衡訓練	12：20~13：20	
05/29	前彎訓練	12：20~13：20	
06/05	後彎訓練	12：20~13：20	
06/12	伸展修復	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