

國立屏東科技大學 115 學年度暑期

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
7/06	肌力訓練 - 腿部	15：30~16：30	
7/13	肌力訓練 - 腹部	15：30~16：30	
7/20	平衡訓練	15：30~16：30	
7/27	伸展修復	15：30~16：30	
8/03	肌力訓練 - 腿部	15：30~16：30	
8/10	肌力訓練 - 腹部	15：30~16：30	
8/17	平衡訓練	15：30~16：30	
8/24	伸展修復	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 8 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 115 學年度暑期

活力運動週四有氧班課程表

教練：張玉明／李柏霖

日期	課程	時間	備註
7/09	UAT 全方位體能訓練	15：30~16：30	張玉明
7/16	活力有氧	15：30~16：30	張玉明
7/23	UAT 全方位體能訓練	15：30~16：30	張玉明
7/30	活力有氧	15：30~16：30	張玉明
8/06	墊上肌力核心訓練	15：30~16：30	李柏霖
8/13	互動拳擊有氧	15：30~16：30	李柏霖
8/20	墊上肌力核心訓練	15：30~16：30	李柏霖
8/27	互動拳擊有氧	15：30~16：30	李柏霖

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 8 堂。

體育室 啟