

國立屏東科技大學 115 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
09/21	肌力訓練 - 手部	12：20~13：20	
09/28	教師節放假	X	
10/05	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/12	肌力訓練 - 核心	12：20~13：20	
10/19	伸展練習	12：20~13：20	
10/26	補假	X	
11/02	肌力訓練 - 手部	12：20~13：20	
11/09	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/16	肌力訓練 - 核心	12：20~13：20	
11/23	伸展練習	12：20~13：20	
11/30	肌力訓練 - 手部	12：20~13：20	
12/07	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
12/14	肌力訓練 - 核心	12：20~13：20	
12/21	伸展練習	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 115 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
09/22	肌力訓練 - 手部	17：30~18：30	
09/29	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
10/06	肌力訓練 - 核心	17：30~18：30	
10/13	伸展練習	17：30~18：30	
10/20	肌力訓練 - 手部	17：30~18：30	
10/27	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
11/03	肌力訓練 - 核心	17：30~18：30	
11/10	伸展練習	17：30~18：30	
11/17	肌力訓練 - 手部	17：30~18：30	
11/24	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
12/01	肌力訓練 - 核心	17：30~18：30	
12/08	伸展練習	17：30~18：30	
12/15	肌力訓練 - 手部	17：30~18：30	
12/22	肌力訓練 - 腿部	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 115 學年度第一學期

活力運動週三日體適能班課程表

教練：藍士傑/鄭倖濠

日期	課程	時間	備註
09/23	核心強化	12：20~13：20	藍士傑
09/30	核心強化	12：20~13：20	藍士傑
10/07	核心強化	12：20~13：20	藍士傑
10/14	核心強化	12：20~13：20	藍士傑
10/21	負重訓練	12：20~13：20	藍士傑
10/28	負重訓練	12：20~13：20	藍士傑
11/04	負重訓練	12：20~13：20	藍士傑
11/11	負重訓練	12：20~13：20	鄭倖濠
11/18	四肢肌力強化	12：20~13：20	鄭倖濠
11/25	四肢肌力強化	12：20~13：20	鄭倖濠
12/02	四肢肌力強化	12：20~13：20	鄭倖濠
12/09	四肢肌力強化	12：20~13：20	鄭倖濠
12/16	功能性訓練	12：20~13：20	鄭倖濠
12/23	功能性訓練	12：20~13：20	鄭倖濠

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 115 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
09/23	基礎有氧	17：30~18：30	
09/30	基礎有氧	17：30~18：30	
10/07	基礎有氧	17：30~18：30	
10/14	基礎有氧	17：30~18：30	
10/21	進階有氧	17：30~18：30	
10/28	進階有氧	17：30~18：30	
11/04	進階有氧	17：30~18：30	
11/11	進階有氧	17：30~18：30	
11/18	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/25	拳擊有氧	17：30~18：30	
12/02	拳擊有氧	17：30~18：30	
12/09	有氧肌力	17：30~18：30	
12/16	有氧肌力	17：30~18：30	
12/23	有氧肌力	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。

體育室 啟

國立屏東科技大學 115 學年度第一學期
活力運動週四日間有氧班課程表
教練：葉秣均

日期	課程	時間	備註
09/24	活力有氧	12：20~13：20	
10/01	活力有氧	12：20~13：20	
10/08	互動拳擊	12：20~13：20	李柏霖代
10/15	活力有氧	12：20~13：20	
10/22	墊上核心	12：20~13：20	
10/29	活力有氧	12：20~13：20	
11/05	墊上核心	12：20~13：20	
11/12	階梯有氧	12：20~13：20	
11/19	墊上核心	12：20~13：20	
11/26	階梯有氧	12：20~13：20	
12/03	墊上核心	12：20~13：20	
12/10	階梯有氧	12：20~13：20	
12/17	墊上核心	12：20~13：20	
12/24	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 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 115 學年度第一學期
活力運動週五瑜珈班課程表
教練：林季晴

日期	課程	時間	備註
09/25	中秋節放假	X	
10/02	躺姿伸展	12：20~13：20	
10/09	補假	X	
10/16	躺姿坐姿運動	12：20~13：20	
10/23	四足跪姿 貓牛式	12：20~13：20	
10/30	低弓箭步	12：20~13：20	
11/06	高弓箭步	12：20~13：20	
11/13	英雄式一	12：20~13：20	
11/20	英雄式二	12：20~13：20	
11/27	肌力扭轉	12：20~13：20	
12/04	下犬式	12：20~13：20	
12/11	站姿運動	12：20~13：20	
12/18	緩和伸展	12：20~13：20	
12/25	行憲紀念日放假	X	

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 11 堂。

體育室 啟