

# 國立屏東科技大學 112 年度

## 暑假活力運動有氧班課程表

教練：林瑄琳

日期	課程	時間	備註
07/04(二)	HILOW 有氧步行	15：30~16：30	
07/11(二)	HILOW 步行串連	15：30~16：30	
07/18(二)	HILOW 步行方向變化	15：30~16：30	
07/25(二)	HILOW 步行方向變化 2	15：30~16：30	
08/01(二)	HILOW 有氧步行節奏改變	15：30~16：30	
08/08(二)	HILOW 節奏改變串連	15：30~16：30	
08/15(二)	HILOW 節奏方向改變串連 1	15：30~16：30	
08/22(二)	HILOW 節奏方向改變串連 2	15：30~16：30	
08/29(二)	HILOW 節奏方向改變串連 3	15：30~16：30	

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 9 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 112 年度  
暑假活力運動瑜珈班課程表  
教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
07/06(四)	躺姿-背部、腿部伸展	15：30~16：30	
07/13(四)	坐姿-背部、肩頸伸展	15：30~16：30	
07/20(四)	站姿-腿部肌力訓練	15：30~16：30	
07/27(四)	站姿-身側伸展	15：30~16：30	
08/03(四)	躺姿-核心訓練	15：30~16：30	
08/10(四)	坐姿-身側伸展	15：30~16：30	
08/17(四)	躺姿-開髖	15：30~16：30	
08/24(四)	站姿-後背部訓練	15：30~16：30	
08/31(四)	躺姿-舒緩伸展	15：30~16：30	

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 9 堂。

體育室 啟