

國立屏東科技大學 112 學年度第一學期

活力運動週二 **夜間** 有氧班課程表

教練：林瑄琳

日期	課程	時間	備註
09/26	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
10/03	熱血戰鼓	17：30~18：30	
10/10	國慶日	停課	
10/17	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
10/24	熱血戰鼓	17：30~18：30	
10/31	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
11/07	熱血戰鼓	17：30~18：30	
11/14	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
11/21	熱血戰鼓	17：30~18：30	
11/28	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
12/05	熱血戰鼓	17：30~18：30	
12/12	HI-LOW 高低衝擊有氧	17：30~18：30	
12/19	熱血戰鼓	17：30~18：30	
12/26	熱血戰鼓	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 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 112 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
09/28	輕有氧	12：20~13：20	
10/05	肌力有氧	12：20~13：20	
10/12	舞動有氧	12：20~13：20	
10/19	輕有氧	12：20~13：20	
10/26	肌力有氧	12：20~13：20	
11/02	舞動有氧	12：20~13：20	
11/09	輕有氧	12：20~13：20	
11/16	肌力有氧	12：20~13：20	
11/23	舞動有氧	12：20~13：20	
11/30	輕有氧	12：20~13：20	
12/07	肌力有氧	12：20~13：20	
12/14	舞動有氧	12：20~13：20	
12/21	輕有氧	12：20~13：20	
12/28	肌力有氧	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