

# 國立屏東科技大學 112 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
09/25	肌力伸展-腿部	12：20~13：20	
10/02	肌力伸展-腹部核心	12：20~13：20	
10/09	調整放假	停課	X
10/16	肌力伸展-手部	12：20~13：20	
10/23	舒緩伸展-下背	12：20~13：20	
10/30	肌力伸展-腿部	12：20~13：20	
11/06	肌力伸展-腹部核心	12：20~13：20	
11/13	肌力伸展-手部	12：20~13：20	
11/20	舒緩伸展-下背	12：20~13：20	
11/27	肌力伸展-腿部	12：20~13：20	
12/04	肌力伸展-腹部核心	12：20~13：20	
12/11	肌力伸展-手部	12：20~13：20	
12/18	舒緩伸展-下背	12：20~13：20	
12/25	肌力伸展-腿部	12：20~13：20	

### 注意事項：

- 1.應穿著乾淨有氣鞋、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三瑜珈班課程表

教練：Sunny

日期	課程	時間	備註
09/27	基礎瑜珈~躺姿 1	12：20~13：20	
10/04	基礎瑜珈~躺姿 2	12：20~13：20	
10/11	基礎瑜珈~躺姿 3	12：20~13：20	
10/18	基礎瑜珈~坐姿 1	12：20~13：20	
10/25	基礎瑜珈~坐姿 2	12：20~13：20	
11/01	基礎瑜珈~坐姿 3	12：20~13：20	
11/08	基礎瑜珈~站姿 1	12：20~13：20	
11/15	基礎瑜珈~站姿 2	12：20~13：20	
11/22	基礎瑜珈~站姿 3	12：20~13：20	
11/29	拜日式 A	12：20~13：20	
12/06	拜日式 B	12：20~13：20	
12/13	拜日式 C	12：20~13：20	
12/20	流動瑜珈	12：20~13：20	
12/27	療癒瑜珈	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 112 學年度第一學期

活力運動週四夜間瑜珈班課程表

教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
09/28	肌力伸展-腿部	17：30~18：30	
10/05	肌力伸展-腹部核心	17：30~18：30	
10/12	肌力伸展-手部	17：30~18：30	
10/19	舒緩伸展-下背	17：30~18：30	
10/26	肌力伸展-腿部	17：30~18：30	
11/02	肌力伸展-腹部核心	17：30~18：30	
11/09	肌力伸展-手部	17：30~18：30	
11/16	舒緩伸展-下背	17：30~18：30	
11/23	肌力伸展-腿部	17：30~18：30	
11/30	肌力伸展-腹部核心	17：30~18：30	
12/07	肌力伸展-手部	17：30~18：30	
12/14	舒緩伸展-下背	17：30~18：30	
12/21	肌力伸展-腿部	17：30~18：30	
12/28	肌力伸展-腹部核心	17：30~18：30	

注意事項：

- 1.應穿著乾淨有氣鞋、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 112 學年度

## 第一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
09/29	中秋節	停課	
10/06	五元素瑜珈~土(坐姿 1)	12：20~13：20	
10/13	五元素瑜珈~土(坐姿 2)	12：20~13：20	
10/20	五元素瑜珈~土(站姿 1)	12：20~13：20	
10/27	五元素瑜珈~土(站姿 2)	12：20~13：20	
11/03	五元素瑜珈~水(開髖 1)	12：20~13：20	
11/10	五元素瑜珈~水(開髖 2)	12：20~13：20	
11/17	五元素瑜珈~火(核心)	12：20~13：20	
11/24	五元素瑜珈~火(扭轉)	12：20~13：20	
12/01	五元素瑜珈~風(flow yoga)	12：20~13：20	
12/8	五元素瑜珈~風(flow yoga)	12：20~13：20	
12/15	五元素瑜珈~風(flow yoga)	12：20~13：20	
12/22	五元素瑜珈~空(前彎)	12：20~13：20	
12/29	五元素瑜珈~空(療癒)	12：20~13：20	

### 注意事項：

- 1.應穿著乾淨有氣鞋、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