

國立屏東科技大學 112 學年度  
第二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
03/04	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
03/11	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
03/18	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
03/25	核心訓練	12：20~13：20	
04/01	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
04/08	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
04/15	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
04/22	核心訓練	12：20~13：20	
04/29	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
05/06	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
05/13	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
05/20	核心訓練	12：20~13：20	
05/27	療癒瑜珈	12：20~13：20	
06/03	療癒瑜珈	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 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 112 學年度  
第二學期活力運動週三瑜珈班課程表  
教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
03/06	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
03/13	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
03/20	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
03/27	核心訓練	12：20~13：20	
04/03	X	調整放假	X
04/10	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
04/17	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
04/24	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
05/01	核心訓練	12：20~13：20	
05/08	基礎伸展-腿部	12：20~13：20	
05/15	基礎伸展-後背	12：20~13：20	
05/22	基礎伸展-頸部	12：20~13：20	
05/29	核心訓練	12：20~13：20	
06/05	療癒瑜珈	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  
第二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
03/08	基礎瑜珈練習，從躺坐姿開始。	12：20~13：20	
03/15	基礎瑜珈練習，進入下犬式及站姿。	12：20~13：20	
03/22	原地拜日式練習	12：20~13：20	
03/29	原地拜日式變化	12：20~13：20	
04/05	補假	調整放假	X
04/12	基礎拜日式 C 分解	12：20~13：20	
04/19	拜日式 C	12：20~13：20	
04/26	拜日式 C 變化串聯	12：20~13：20	
05/03	拜日式 B 分解	12：20~13：20	
05/10	拜日式 B	12：20~13：20	
05/17	拜日式 B 變化串聯	12：20~13：20	
05/24	拜日式 A 分解	12：20~13：20	
05/31	拜日式 A	12：20~13：20	
06/07	拜日式 A 變化串聯	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 學年度第二學期

活力運動週四夜間瑜珈班課程表

教練：林季晴

日期	課程	時間	備註
03/07	基礎瑜珈練習，從躺坐姿開始。	17：30~18：30	
03/14	基礎瑜珈練習，進入下犬式及站姿。	17：30~18：30	
03/21	原地拜日式練習	17：30~18：30	
03/28	原地拜日式變化	17：30~18：30	
04/04	校慶補假	X	
04/11	基礎拜日式 C 分解	17：30~18：30	
04/18	拜日式 C	17：30~18：30	
04/25	拜日式 C 變化串聯	17：30~18：30	
05/02	拜日式 B 分解	17：30~18：30	
05/09	拜日式 B	17：30~18：30	
05/16	拜日式 B 變化串聯	17：30~18：30	
05/23	拜日式 A 分解	17：30~18：30	
05/30	拜日式 A	17：30~18：30	
06/06	拜日式 A 變化串聯	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 13 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 112 學年度第二學期

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
03/05	熱血戰鼓 27	17：30~18：30	
03/12	熱血戰鼓 27	17：30~18：30	
03/19	熱血戰鼓 27	17：30~18：30	
03/26	熱血戰鼓 27	17：30~18：30	
04/02	tabata 有氧	17：30~18：30	
04/09	tabata 有氧	17：30~18：30	
04/16	tabata 有氧	17：30~18：30	
04/23	肌力有氧	17：30~18：30	呂佳儀代課
04/30	tabata 有氧	17：30~18：30	
05/07	熱血戰鼓 28	17：30~18：30	
05/14	熱血戰鼓 28	17：30~18：30	
05/21	熱血戰鼓 28	17：30~18：30	
05/28	熱血戰鼓 28	17：30~18：30	
06/04	熱血戰鼓 28	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 112 學年度  
第二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
03/07	熱血戰鼓	12：20~13：20	林瑄琳代課
03/14	熱血戰鼓	12：20~13：20	林瑄琳代課
03/21	熱血戰鼓	12：20~13：20	林瑄琳代課
03/28	熱血戰鼓	12：20~13：20	林瑄琳代課
04/04	調整放假	X	
04/11	肌力雕塑	12：20~13：20	
04/18	輕有氧	12：20~13：20	
04/25	舞動有氧	12：20~13：20	
05/02	肌力雕塑	12：20~13：20	
05/09	輕有氧	12：20~13：20	
05/16	舞動有氧	12：20~13：20	
05/23	肌力雕塑	12：20~13：20	
05/30	輕有氧	12：20~13：20	
06/06	舞動有氧	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 13 堂。

體育室 啟