

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 瑜珈週一班課程表

教練：蕭宜靜

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|--------|------|
| 09/25(一) | 基礎正位瑜珈 | |
| 10/02(一) | 基礎正位瑜珈 | |
| 10/09(一) | X | 調整放假 |
| 10/16(一) | 基礎正位瑜珈 | |
| 10/23(一) | 基礎正位瑜珈 | |
| 10/30(一) | 基礎正位瑜珈 | |
| 11/06(一) | 慢~流動瑜珈 | |
| 11/13(一) | 慢~流動瑜珈 | |
| 11/20(一) | 慢~流動瑜珈 | |
| 11/27(一) | 慢~流動瑜珈 | |
| 12/04(一) | 慢~流動瑜珈 | |
| 12/11(一) | 療癒瑜珈 | |
| 12/18(一) | 療癒瑜珈 | |
| 12/25(一) | 療癒瑜珈 | |

● 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.上課時間：12:30-13:30，共計 13 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 有氧日間週二班課程表

教練：謝懷霈

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|---------|-------|
| 09/26(二) | 基礎有氧 | |
| 10/03(二) | 基礎有氧 | |
| 10/10(二) | X | 國慶日放假 |
| 10/17(二) | 間歇性運動訓練 | |
| 10/24(二) | 間歇性運動訓練 | |
| 10/31(二) | 療癒瑜伽 | |
| 11/07(二) | 活力有氧 | |
| 11/14(二) | 活力有氧 | |
| 11/21(二) | 功能性訓練 | |
| 11/28(二) | 功能性訓練 | |
| 12/05(二) | 瑜伽提斯 | |
| 12/12(二) | 活力有氧 | |
| 12/19(二) | 活力有氧 | |
| 12/26(二) | 活力有氧 | |

● 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.上課時間：12:30-13:30，共計 13 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 瑜珈夜間週二班課程表

教練：陳雯婷

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|-------------------------------|----------------------|
| 09/26(二) | 瑜珈體位法練習須知 全方位暖身一 | 課前課後注意事項 |
| 10/03(二) | 瑜珈脈輪&內外在五種生命能 簡介 全方位暖身二 | 人體的三脈七輪與 內外在五種生命能 |
| 10/10(二) | X | 國慶日放假 |
| 10/17(二) | 瑜珈呼吸法&三個鎖印 不同的肌肉伸展與強化 | 呼吸與鎖印的間關係 |
| 10/24(二) | 下行氣強化 蹲姿平衡、單腳站立式 | 下行氣控制消化、 泌尿、排泄系統 |
| 10/31(二) | 三角式、鷹式 | |
| 11/07(二) | 幻椅式、站姿前彎式 | |
| 11/14(二) | 平行氣強化 扭轉式一、二 | 平行氣控制上下行 氣與能量所在 |
| 11/21(二) | 扭轉三角式、平撐式 | |
| 11/28(二) | 飛機式、半月式 | |
| 12/05(二) | 上行氣強化 蝗蟲式、蛇式 | 上行氣控制呼吸與 心臟功能 |
| 12/12(二) | 駱駝式、坐姿側彎 | |
| 12/19(二) | 上升氣強化 兔式、魚式 | 上升氣與睡眠、腦 部思慮相關 |
| 12/26(二) | 老人倒立式 | |

● 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.上課時間：17:30-18:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 瑜珈週三班課程表

教練：潘慧珊

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|--------|-------|
| 09/27(三) | 與根基連結 | |
| 10/04(三) | X | 中秋節放假 |
| 10/11(三) | 站姿 | |
| 10/18(三) | 與情緒認同 | |
| 10/25(三) | 開髖 | |
| 11/01(三) | 行動的能量 | |
| 11/08(三) | 核心 | |
| 11/15(三) | 迎向恩典 | |
| 11/22(三) | 開肩 | |
| 11/29(三) | 勇於創造 | |
| 12/06(三) | 梵唱的能量 | |
| 12/13(三) | 提高覺知 | |
| 12/20(三) | 呼吸潔淨法 | |
| 12/27(三) | 協調的身心靈 | |

● 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.上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 有氧日間週四班課程表

教練：林依

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|--------------------------|----|
| 09/28(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、肢體開發 | |
| 10/05(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(1) | |
| 10/12(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(2) | |
| 10/19(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(3) | |
| 10/26(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(4) | |
| 11/02(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(5) | |
| 11/09(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈(6) | |
| 11/16(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、MV 舞蹈隊形總排 | |
| 11/23(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞小排 | |
| 11/30(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞小排 | |
| 12/07(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞小排 | |
| 12/14(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞小排 | |
| 12/21(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞排舞 | |
| 12/28(四) | 拉筋暖身、肌力訓練、律動訓練、街舞排舞 | |

● 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.上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 有氧夜間週四班課程表

教練：葉秣均

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|------|----|
| 09/28(四) | 活力有氧 | |
| 10/05(四) | 活力有氧 | |
| 10/12(四) | 活力有氧 | |
| 10/19(四) | 活力有氧 | |
| 10/26(四) | 階梯有氧 | |
| 11/02(四) | 階梯有氧 | |
| 11/09(四) | 階梯有氧 | |
| 11/16(四) | 階梯有氧 | |
| 11/23(四) | 拉丁有氧 | |
| 11/30(四) | 拉丁有氧 | |
| 12/07(四) | 肌力有氧 | |
| 12/14(四) | 肌力有氧 | |
| 12/21(四) | 混合有氧 | |
| 12/28(四) | 混合有氧 | |

● 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.上課時間：17:30-18:30，共計 14 堂

體育室 啓

國立屏東科技大學 106 學年度第 1 學期

活力運動 瑜珈週五班課程表

教練：潘慧珊

| 日期 | 課程 | 備註 |
|----------|---------|----|
| 09/29(五) | 與根基連結 | |
| 10/06(五) | 站姿 | |
| 10/13(五) | 與情緒認同 | |
| 10/20(五) | 開髖 | |
| 10/27(五) | 行動的能量 | |
| 11/03(五) | 核心 | |
| 11/10(五) | 迎向恩典 | |
| 11/17(五) | 開肩 | |
| 11/24(五) | 勇於創造 | |
| 12/01(五) | 梵唱的能量 | |
| 12/08(五) | 提高覺知 | |
| 12/15(五) | 呼吸潔淨法 | |
| 12/22(五) | 協調身心靈 1 | |
| 12/29(五) | 協調身心靈 2 | |

● 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.上課時間：12:30-13:30，共計 14 堂

體育室 啓