

國立屏東科技大學 113 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
09/23	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
09/30	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
10/07	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
10/14	伸展練習	12：20~13：20	
10/21	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/28	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
11/04	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
11/11	伸展練習	12：20~13：20	
11/18	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/25	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
12/02	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
12/09	伸展練習	12：20~13：20	
12/16	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
12/23	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	

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.共計 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第一學期  
活力運動週二日體適能健身班課程表  
教練：呂佳儀

日期	課程	時間	備註
10/08	上肢器材訓練	12：20~13：20	
10/15	下肢器材訓練	12：20~13：20	
10/22	綜合訓練	12：20~13：20	
10/29	自由重量訓練-上肢	12：20~13：20	
11/05	自由重量訓練-下肢	12：20~13：20	
11/12	最大肌力測試	12：20~13：20	
11/19	綜合訓練	12：20~13：20	
11/26	綜合訓練	12：20~13：20	
12/03	間歇訓練	12：20~13：20	
12/10	間歇訓練	12：20~13：20	
12/17	混合間歇訓練	12：20~13：20	
12/24	混合間歇訓練	12：20~13：20	

注意事項：

- 1.應穿著乾淨運動鞋、運動襪可避免運動傷害並自備毛巾。
- 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 12 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第一學期  
活力運動週二夜間瑜珈班課程表  
教練：林季恆

日期	課程	時間	備註
09/24	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
10/01	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
10/08	肌力訓練- 臀部	17：30~18：30	
10/15	伸展練習	17：30~18：30	
10/22	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
10/29	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
11/05	肌力訓練- 臀部	17：30~18：30	
11/12	伸展練習	17：30~18：30	
11/19	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
11/26	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	
12/03	肌力訓練- 臀部	17：30~18：30	
12/10	伸展練習	17：30~18：30	
12/17	肌力訓練 - 腿部	17：30~18：30	
12/24	肌力訓練 - 手臂	17：30~18：30	

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.共計 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第一學期  
活力運動週三瑜珈班課程表  
教練：林義郎

日期	課程	時間	備註
09/25	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/02	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
10/09	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
10/16	伸展練習	12：20~13：20	
10/23	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/30	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
11/06	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
11/13	伸展練習	12：20~13：20	
11/20	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/27	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
12/04	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
12/11	伸展練習	12：20~13：20	
12/18	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
12/25	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	

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.共計 14 堂。

體育室 啟

國立屏東科技大學 113 學年度第一學期  
活力運動週三夜間有氧班課程表  
教練：林瑄琳

日期	課程	時間	備註
09/25	戰鼓 29	17：30~18：30	
10/02	戰鼓 29	17：30~18：30	
10/09	戰鼓 29	17：30~18：30	
10/16	活力有氧	17：30~18：30	
10/23	活力有氧	17：30~18：30	
10/30	活力有氧	17：30~18：30	
11/06	活力有氧	17：30~18：30	
11/13	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/20	拳擊有氧	17：30~18：30	
11/27	拳擊有氧	17：30~18：30	
12/04	拳擊有氧	17：30~18：30	
12/11	戰鼓 30	17：30~18：30	
12/18	戰鼓 30	17：30~18：30	
12/25	戰鼓 30	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 113 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
09/26	燃脂有氧	12：20~13：20	
10/03	舞動有氧	12：20~13：20	
10/10	X	12：20~13：20	國慶日放假
10/17	肌力雕塑	12：20~13：20	
10/24	燃脂有氧	12：20~13：20	
10/31	舞動有氧	12：20~13：20	
11/07	肌力雕塑	12：20~13：20	
11/14	燃脂有氧	12：20~13：20	
11/21	舞動有氧	12：20~13：20	
11/28	肌力雕塑	12：20~13：20	
12/05	燃脂有氧	12：20~13：20	
12/12	舞動有氧	12：20~13：20	
12/19	肌力雕塑	12：20~13：20	
12/26	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

國立屏東科技大學 113 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
09/27	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
10/04	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
10/11	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
10/18	伸展練習	12：20~13：20	
10/25	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/01	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
11/08	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
11/15	伸展練習	12：20~13：20	
11/2	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
11/29	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	
12/06	肌力訓練- 臀部	12：20~13：20	
12/13	伸展練習	12：20~13：20	
12/20	肌力訓練 - 腿部	12：20~13：20	
12/27	肌力訓練 - 手臂	12：20~13：20	

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.共計 14 堂。

體育室 啟