

靜宜大學體育室113學年度第2學期體育課表

大一：運動技能與涵養(初級專項課程)

星期	星期一						星期二			星期三			星期四				星期五										
代號	7	1	16				2	8			2	6	11	5	6	9				1	9	31	4				
08:10 ~ 09:00	初級羽球 A	初級重量訓練 A	初級壘球 A				初級桌球 E	初級羽球 E			初級桌球 B	初級網球 C	初級籃球 B	初級排球 B	初級網球 D	初級桌球 A				初級籃球 C	初級桌球 F	初級羽球 C	初級重量訓練 C				
09:10 ~ 10:00																											
代號	2	7	10	16	1	3	15	2	7			4	21			5	7	30	9	11	26	5	9	1	3	25	
10:10 ~ 11:00	初級桌球 C	初級羽球 B	初級定向越野 B	初級壘球 B	強力瑜珈(六) A	排球(六) A	保齡球(六) A	桌球(六) B	羽球(六) A	互動式體育英語 田徑場		飛輪與多功能阻力訓練(六) A	籃球(六) B	互動式體育英語 田徑場		初級排球 C	初級羽球 D	開放水域游泳與水動 A	桌球(六) A	重量訓練(六) B	攀樹(六) B 特色	初級排球 D	初級桌球 D	初級重量訓練 B	羽球(六) C	伸展瑜珈(六) A 多功能教室	
11:10 ~ 12:00																											
代號	6	3	11	15	24	19				1	28	27	10	23	11	18	29	4	30	3	7	26	8	10	20	4	25
13:10 ~ 15:00	初級網球 A	初級羽球 F	初級籃球 A	保齡球(六) B	健身拳擊(六) A 多功能教室	體態雕塑(六) 一樓健身中心				籃球(六) D	桌球(六) C	有氧塑身(六) A 舞蹈教室	初級水域活動 B	初級有氧律動 A 舞蹈教室	籃球(六) A	攀岩(六) A	重量訓練(六) A	初級爵士有氧舞蹈 A	開放水域游泳與水動 B	排球(六) B	羽球(六) B	攀樹(六) A 特色	初級排球 A	初級定向越野 A	初級桌球 H	初級多功能有氧舞蹈 A 舞蹈教室	
代號	6	10	11	17	24				19	28	8	22	27	5	18	29				20							
15:10 ~ 17:00	初級網球 B	初級水域活動 A	籃球(六) C	山城活動實務(六) A	滾筒核心訓練與筋膜放鬆(六) A 多功能				初級籃球 D	初級桌球 G	匹克球(六) A	派對舞蹈有氧(六) A 多功能教室	芭蕾提斯(六) A 舞蹈教室	排球訓練法(六) A	攀岩(六) B	功能性肌力訓練(六) A 多功能教室				初級桌球 I							
代號	10																										
17:10 ~ 18:55	水陸平衡休閒運動(六) A																										

01張維藏老師 02李達勝老師 03李晨熾老師 04何天照老師 05劉麗芳老師 06劉承勇老師 07呂子平老師 08蕭玉琴老師 09張甄玲老師 10葉子誠老師 11陳耕毓老師
 15王雅婷老師 16劉嘉豪老師 17張麗仁老師 18傅逸鴻老師 19楊志豪老師 20林珀璇老師 21王志銘老師 22簡岱芸老師 23林家棟老師 24趙婉婷老師 25張玉燕老師
 26許月萍老師 27陳乃綺老師 28李榮煥老師 29楊瑞人老師 30薛洋方老師 31楊士欣老師