

靜宜大學體育室112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	8				2	8			2	6	11				5	6				3	5	9																									
08:10 ~ 09:00	初級羽球 A	初級排球 B				初級桌球 E	初級羽球 E			初級桌球 B	初級網球 D	初級籃球 B				初級排球 C	初級網球 C				初級羽球 C	初級排球 D	初級桌球 F																									
09:10 ~ 10:00																																																
10:10 ~ 11:00	7	2	10	1	8	15						2	7	27				4	21	32				5	7	30	9	11				4	5	9	31	25												
11:10 ~ 12:00	初級羽球 B	初級桌球 C	初級定向越野 B	強力瑜珈 (四) A	排球 (四) A	保齡球 (四) A	桌球 (四) B	羽球 (四) A	功能性肌力訓練 (四) A				飛輪與多功能阻力訓練 (四) A	籃球 (四) B	有氧塑身 (四) A				初級排球 A	初級羽球 D	開放水域游泳和水動 A	桌球 (四) A	重量訓練 (四) B				初級重訓 B	初級排球 E	初級桌球 D	羽球 (四) C	活力有氧 (四) A	多功能																
13:10 ~ 15:00	1	6	11	15	24						27	28	1				32	10	18	23	8				4	9	31	3	7	26	4	10	20	25														
	初級重量訓練 A	初級網球 A	初級籃球 A	保齡球 (四) B	健身拳擊 (四) A	多功能	功能性肌力訓練 (四) B	桌球 (四) C	籃球 (四) D				啦啦舞	初級水域活動 B	攀岩 (四) A	重量訓練 (四) A	匹克球 (四) A				初級爵士有氧舞蹈 A	初級桌球 A	開放水域游泳和水動 B	排球 (四) B	羽球 (四) B	攀樹 (四) A	特色	初級重量訓練 C	初級定向越野 A	初級桌球 H	伸展瑜珈 (四) A	多功能																
15:10 ~ 17:00	6	10	17	24	11						19	28	16	22	11				5	18	29																											
	初級網球 B	初級水域活動 A	山城活動實務 (四) A	滾筒核心訓練與筋膜放鬆 (四) A	多功能	籃球 (四) C	初級羽球 F	初級桌球 G	足球 (四) A	派對舞蹈有氧 (四) A	多功能	籃球 (四) A	排球訓練法 (四) A	攀岩 (四) B	功能性肌力訓練 (四) C	多功能																																
17:10 ~ 18:55	10																								22																							
	水陸平衡休閒運動 (四) A																								適應體育 (二) 多功能																							

01張維嶽老師 02李連勝老師 03李晨鐘老師 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陳耕熾老師
 15王雅婷老師 16游輝瓏老師 17張慶仁老師 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林漢斯老師 24趙婉婷老師 25張玉燕老師
 26許月萍老師 27陳光宗老師 28李榮煥老師 29楊瓏人老師 30薛淳方老師 31楊士欣老師 32陳乃鎬老師