

靜宜大學體育室114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	1	7	16				2	32				2	6	11				5	6	9				1	4	9	31			
08:10 ~ 09:00	初級籃球A	初級羽球A	初級壘球A				初級桌球B	初級排球D				初級桌球C	初級網球C	初級籃球C				初級排球A	初級網球D	初級桌球D				初級籃球B	初級初級重量訓練B	初級桌球E	初級羽球D			
09:10 ~ 10:00																														
代號	2	7	16	34	1	15	2	7	32				4	21				5	7	30	4	9	26	1	5	9	25	31		
10:10 ~ 11:00	初級桌球A	初級羽球B	初級壘球B	初級網球E	強力瑜珈(二)A：多功能	保齡球(二)A	桌球(二)A	羽球(二)B	排球(二)A	互動式體育英語 田徑場			飛輪與多功能阻力訓練(二)A	籃球(二)D				初級排球B	初級羽球C	初級鐵人二項A	重量訓練(二)A	桌球(二)B	攀樹(二)A特色	初級重量訓練A	初級排球C	初級桌球F	伸展瑜珈(二)A：多功能	羽球(二)A		
11:10 ~ 12:00																														
代號	6	8	10	11	19	15	24	1	27	28				10	23	33	11	18	29	4	30	8	7	26	10	11	20	25		
13:10 ~ 15:00	初級網球A	初級羽球E	初級定向越野A：運動資訊中心	初級籃球D	初級重量訓練C	保齡球(二)B	健身拳擊(二)A：多功能	籃球(二)A	有氧壘身(二)A：舞蹈教室	桌球(二)C				初級定向越野A：運動資訊中心	初級有氧律動：舞蹈教室	初級足球A	籃球(二)C	攀岩(二)A	重量訓練(二)B	初級芭蕾健身A：舞蹈教室	初級鐵人二項B	排球(二)B	羽球(二)C	攀樹(二)B特色	初級羽球G	初級籃球E	初級桌球H	伸展瑜珈(二)B：多功能		
代號	6	10	19	11	17	24				34	33	8	22	27	5	18	29										20			
15:10 ~ 17:00	初級網球B	初級水陸平衡休閒運動A	初級羽球F	籃球(二)B	山城活動實務(二)A	滾筒核心訓練與筋膜放鬆(二)A：多功能				初級網球F	初級排球E	匹克球(二)A	派對舞蹈有氧(二)A：多功能	芭蕾雕塑(二)A：舞蹈教室	排球訓練法(二)A	攀岩(二)B	重量訓練(二)C										桌球(二)D			
代號	10							22																						
17:10 ~ 18:55	水陸平衡休閒運動(二)A							適應體育(二)：多功能																						

01張維藏老師 02李達勝老師 03李晨維老師 04何天照老師 05劉麗芳老師 06劉承男老師 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林志誠老師
 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林家榛老師 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薛淳方老師 31楊士欣老師 32吳文維老師 33張翰元老師 34邱郁然老師