

## 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	初級羽球 E	初級桌球 E	初級羽球 D						
09:10 ~ 10:00																	初級重量訓練 B								
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	初級壘球 B	初級網球 E	強力瑜伽 (二) A	保齡球 (二) A	互動式體育英語	桌球 (二) A	羽球 (二) B	排球 (二) A	飛輪與多機能阻力訓練 (二) A	藍球 (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	舉樹 (二) B	桌球 (二) B	初級重量訓練 A	伸展瑜珈 (二) A	初級桌球 F	羽球 (二) A			
11:10 ~ 12:00																						：多機能			
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
18:10 ~ 15:00	初級網球 A	初級羽毛球 E	初級定向越野 A	：運動資訊 中心	保齡球 (二) B	健身房拳擊 (二) A	籃球 (二) A	有氧塑身 (二) A	桌球 (二) C		初級定向越野 A	初級有氧律動 ：舞蹈教室	初級足球 A	藍球 (二) C	攀岩 (二) A	重量訓練 (二) B	攀岩 (二) B	羽球 (二) C	攀樹 (二) B	初級鐵人二項 B	初級芭蕾健身 A	初級籃球 E	伸展瑜珈 (二) B	：多機能	
代號	6	10	19	11	17	24	34	33	8	22	5	18	29										20		
15:10 ~ 17:00	初級網球 B						初級網球 F		初級排球 E	芭蕾雕塑 (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) : 多機能																		

01張維嶽老師 02李達勝老師 03李晨鐘老師 04何天熙老師 05劉鳳芳老師 06劉承勇老師 07呂子平老師 08董玉琴老師 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張嚴仁老師 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林家樺老師 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楊瓊人老師 30薛淳方老師 31楊士欣老師 32吳文鍾老師 33張瑞元老師 34鄭郁然老師