

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	1			
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	初級 重量 訓練 (海青班)			
09:10 ~ 10:00																										
10:10 ~ 11:00	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	重 量 訓 練 (四) B	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			
11:10 ~ 12:00																										
13:10 ~ 15:00	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	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	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																										
代號	10					22																				
	水 陸 平 衡 休 閒 運 動 (四) A					適 應 體 育 (二) 多 功 能																				