

靜宜大學體育室111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 | 4 | 9 | 19 | 2 | 8 | 10 | 1 | 9 | 25 | 7 | 8 | | 5 | 7 | 11 | | |
| 08:10 ~ 09:00 | 初級 桌球 E | 初級 羽球 A | 初級 籃球 A | 初級 網球 A | 初級 羽球 A | 初級 網球 E | 初級 有氧 舞蹈 B | 初級 籃球 D | 初級 籃球 B | 初級 網球 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 代號 | 2 | 4 | 9 | 15 | 25 | | 4 | 9 | 14 | 6 | 21 | 27 | 2 | 7 | 11 | | |
| | 初級 游泳 蛙式 A | 初級 桌球 C | 初級 羽球 B | 保齡 球 (二) D | 籃球 | | 桌球 (二) A | 羽球 (二) B | 功能性 肌力訓 練 (二) A | 飛輪 與多功 能阻 力訓 練 (二) A | 21 | 27 | 3 | 強力 瑜珈 (二) A | 8 | 初級 網球 D | |
| 10:10 ~ 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:10 ~ 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 代號 | 1 | 3 | 12 | 10 | 15 | 24 | 1 | 11 | 14 | 10 | 4 | 8 | 23 | 26 | 6 | 11 | |
| 13:10 ~ 15:00 | 初級 排舞 A | 初級 重量 訓練 A | 初級 水域 活動 B | 排球 (二) A | 保齡 球 (二) B | 健 身 拳 擊 (二) A | 有 氧 塑 身 (二) A | 桌球 (二) A | 功 能 性 肌 力 訓 練 (二) B | 初 級 排 球 B | 初 級 羽 球 G | 攀 樹 (二) A | 攀 樹 (二) B | 初 級 桌 球 B | 羽 球 (二) B | 初 級 定 向 越 野 A | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 初級 游泳 自由 式 A | |
| 代號 | 1 | 10 | 3 | 17 | 24 | | 1 | 8 | 16 | 22 | 19 | 7 | 18 | 28 | | 2 | 6 |
| 15:10 ~ 17:00 | 初級 有 氧 舞 蹈 A | 初級 羽 球 F | 籃球 (二) C | 山 域 活 動 實 務 (二) A | 滾 筒 核 心 訓 練 與 筋 膜 放 鬆 (二) A | 適 應 體 育 (二) 多 功 能 | 初 級 排 舞 B | 初 級 網 球 B | 足 球 (二) A | 藍 球 (二) A | 派 對 舞 蹈 有 氧 (二) A | 攀 岩 (二) B | 功 能 性 肌 力 訓 練 (二) C | 11 | 桌 球 運 動 賽 會 管 理 (二) A 合 4 | 初 級 壘 球 C | 初 級 多 功 能 有 氧 舞 蹈 A |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 代號 | 12 | | | | | | 22 | | | | | | | | 11 | | |
| 17:10 ~ 18:55 | 水 陸 平 衡 休 閒 運 動 (二) A | | | | | | 適 應 體 育 (二) 多 功 能 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

01張美莉老師 02蔡家福老師 03張維嶽老師 04李達勝老師 05李晨鐘老師 06何天照老師 07劉麗芳老師 08劉承勇老師 09呂子平老師 10蕭玉琴老師

11張甄玲老師 12葉子誠老師 13 14陳光宗老師 15王雅婷老師 16游輝璣老師 17張嚴仁老師 18傅逸鴻老師 19楊志豪老師 20蔡順明老師

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紀瓊琳老師 26許月萍老師 27莊哲偉老師 28楊璁人老師 29張玉燕老師