

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			初級壘球A	初級網球A	初級羽球E	初級有氧舞蹈B	初級羽球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																														
代號	2	4	9	15	25	4	9	14	6	21	27	20攀樹(二)A特色			2	7	8	3	6	7	11	5	29							
10:10 ~ 11:00	初級游泳蛙式A	初級桌球C	初級羽球B	保齡球(二)A	籃球(二)D	桌球(二)B	羽球(二)A	功能性肌力訓練(二)A	飛輪與多功能阻力訓練(二)A	籃球(二)B	桌球(二)C				初級壘球B	初級排球A	初級網球D	強力瑜珈(二)A多功能	初級重量訓練B	初級排球E	初級桌球D	羽球(二)C	活力間歇有氧(二)A多功能							
11:10 ~ 12:00																														
代號	1	3	12	10	15	24	1	11	14	10	4	8	18	23	26	6	11	12	10	9	2	6	12	29						
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多功能	有氧塑身(二)A	桌球(二)A	功能性肌力訓練(二)B	初級排球B	初級桌球B	初級羽球G	攀岩(二)A	重量訓練(二)A	攀樹(二)B特色	初級爵士有氧舞蹈A	初級桌球A	初級水域活動A	排球(二)B	羽球(二)B	初級游泳自由式A	初級重量訓練C	初級定向越野A	伸展瑜珈(二)A多功能						
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多功能	初級排舞B	初級網球B	足球(二)A	派對舞蹈有氧(二)A多功能	籃球(二)A	排球訓練法(二)A	攀岩(二)B	功能性肌力訓練(二)C	多功能								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															桌球運動賽會管理(二)A合4									
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游輝瓏老師 17張巖仁老師 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紀環琳老師 26許月萍老師 27莊哲偉老師 28楊璉人老師 29張玉燕老師																														