

## 紹宗體育館韻律教室

週次/節	星期	日期	上午				下午				夜間			
			第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第八節	第九節	第十節	第十一節	第十二節
第一週	星期一	2024/2/19					體育課							
	星期二	2024/2/20	社區運動課程規劃設計				體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/2/21					五專社課							
	星期四	2024/2/22					體育課		體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/2/23	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/2/24												
	星期日	2024/2/25												
第二週	星期一	2024/2/26					體育課							
	星期二	2024/2/27	社區運動課程規劃設計				體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/2/28					五專社課							
	星期四	2024/2/29					體育課		體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/3/1	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/3/2												
	星期日	2024/3/3												
第三週	星期一	2024/3/4					體育課							
	星期二	2024/3/5	社區運動課程規劃設計				體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/3/6					五專社課							
	星期四	2024/3/7					學輔中心諮商心理師				樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/3/8	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/3/9												
	星期日	2024/3/10												
第四週	星期一	2024/3/11					體育課							
	星期二	2024/3/12	社區運動課程規劃設計				體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/3/13					五專社課							
	星期四	2024/3/14					體育課		體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/3/15	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/3/16												
	星期日	2024/3/17												
第五週	星期一	2024/3/18					體育課							
	星期二	2024/3/19	社區運動課程規劃設計				體育-有氧			現代五項	健促中心要辦理「我型			
	星期三	2024/3/20	體適能指導與運動處方				五專社課							
	星期四	2024/3/21	樂齡運動指導於實作				體育課		體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/3/22	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/3/23												
	星期日	2024/3/24												
第六週	星期一	2024/3/25					體育課					體適能指導與實作		
	星期二	2024/3/26	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項	健促中心要辦理「我型			
	星期三	2024/3/27	樂齡運動指導於實作				五專社課							
	星期四	2024/3/28							體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/3/29	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/3/30												
	星期日	2024/3/31												
第七週	星期一	2024/4/1										體適能指導與實作		
	星期二	2024/4/2	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/4/3					五專社課							
	星期四	2024/4/4	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/4/5	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/4/6												
	星期日	2024/4/7												
第八週	星期一	2024/4/8										體適能指導與實作		
	星期二	2024/4/9	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項	健促中心要辦理「我型			
	星期三	2024/4/10					五專社課							
	星期四	2024/4/11	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/4/12	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/4/13												
	星期日	2024/4/14												
第九週	星期一	2024/4/15										體適能指導與實作		
	星期二	2024/4/16	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/4/17					五專社課							
	星期四	2024/4/18	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/4/19	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/4/20												
	星期日	2024/4/21												
第十週	星期一	2024/4/22										體適能指導與實作		
	星期二	2024/4/23	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項	健促中心要辦理「我型			
	星期三	2024/4/24					五專社課							
	星期四	2024/4/25	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/4/26	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/4/27												
	星期日	2024/4/28												
第十一週	星期一	2024/4/29										體適能指導與實作		
	星期二	2024/4/30	社區運動課程規劃設計	體育課			體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/5/1	體適能指導與運動處方				五專社課							
	星期四	2024/5/2	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/5/3	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/5/4												
	星期日	2024/5/5												

## 紹宗體育館韻律教室

週次/節	星期	日期	上午				下午				夜間			
			第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節	第八節	第九節	第十節	第十一節	第十二節
第十二週	星期一	2024/5/6									體適能指導與實作			
	星期二	2024/5/7	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/5/8	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/5/9	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/5/10	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/5/11												
	星期日	2024/5/12												
第十三週	星期一	2024/5/13					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/5/14	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/5/15	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/5/16	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/5/17	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/5/18												
	星期日	2024/5/19												
第十四週	星期一	2024/5/20					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/5/21	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/5/22	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/5/23	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/5/24	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/5/25												
	星期日	2024/5/26												
第十五週	星期一	2024/5/27					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/5/28	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/5/29	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/5/30	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/5/31	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/6/1												
	星期日	2024/6/2												
第十六週	星期一	2024/6/3					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/6/4	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/6/5	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/6/6	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/6/7	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/6/8												
	星期日	2024/6/9												
第十七週	星期一	2024/6/10					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/6/11	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/6/12	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/6/13	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/6/14	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/6/15												
	星期日	2024/6/16												
第十八週	星期一	2024/6/17					體育課			體適能指導與實作				
	星期二	2024/6/18	社區運動課程規劃設計		體育課		體育-有氧			現代五項(擊劍)練習				
	星期三	2024/6/19	體適能指導運動處方				五專社課							
	星期四	2024/6/20	樂齡運動指導於實作						體育(瑜珈)		樂齡運動指導與實作			
	星期五	2024/6/21	體適能指導與運動處方											
	星期六	2024/6/22												
	星期日	2024/6/23												