

## 課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	學/術科	時數	地點
2023/3/15	18:30 – 19:30	核心動起來- 核心肌肉訓練基礎介紹 與動作學習	術科	1	N002
2023/3/22		你會呼吸嗎?- 核心訓練與呼吸訓練介紹 與動作學習	術科	1	
2023/3/29		穩定 VS 不穩定 – 核心穩定大挑戰	術科	1	
2023/4/12		控制不住我自己- 協調訓練	術科	1	
2023/4/19		剪刀 石頭 布 – 互動核心訓練	術科	1	
2023/4/26		快動作不一定比較累 – 等長核心肌肉訓練	術科	1	

**※注意事項：**

- 1.本單位保有師資、課程內容、時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
- 2.汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。