



(2022-2024 學年) 高中應用學習調適課程 — 健康與體適能大使A (Mode 1)

第一學年 教學時間表

上課時間：逢星期三 1400-1800

節數	日期	教學內容	時數
1	14/9/2022	開學禮； 體適能的簡介	4
2	21/9/2022	營養與健康	4
3	28/9/2022	行業介紹	4
4	5/10/2022	思維及情緒管理	4
5	12/10/2022	營養與健康	4
6	19/10/2022	運動金字塔	4
7	26/10/2022	溝通技巧及人際關係	4
8	2/11/2022	營養與健康	4
9	9/11/2022	運動金字塔	4
10	16/11/2022	體適能的簡介	4
11	23/11/2022	團隊精神	4
12	30/11/2022	行業介紹	4
13	7/12/2022	體適能的簡介	4
14	14/12/2022	工作服務文化及技巧	4
15	4/1/2023	體適能的簡介	4
16	11/1/2023	體適能的簡介	4
17	18/1/2023	運動金字塔	4
18	8/2/2023	自我認識及管理	4
19	15/2/2023	體適能的簡介	4
20	22/2/2023	營養與健康	4
21	1/3/2023	運動金字塔	4
22	8/3/2023	營養與健康	4
23	15/3/2023	運動金字塔	4
24	22/3/2023	運動金字塔	4
25	29/3/2023	行業英語：運動器材名詞	4
26	12/4/2023	運動金字塔	4
27	19/4/2023	行業英語：行業常用英語	4
28	26/4/2023	體適能的簡介	4
29	3/5/2023	運動金字塔	4
30	10/5/2023	體適能的簡介	4