



(2022-2024 學年) 高中應用學習調適課程 – 健康與體適能大使A (Mode 2)  
第一學年 教學時間表

上課地點：中華基督教會望覺堂啟愛學校

節數	日期	時間	教學內容	時數
1	27/9/2022	1230-1530	開學禮； 行業介紹	3
2	11/10/2022	1230-1530	行業介紹	3
3	18/10/2022	1230-1530	團隊精神	3
4	25/10/2022	1230-1530	行業介紹 / 體適能的簡介	3
5	1/11/2022	*0930-1230	體適能的簡介	3
6	1/11/2022	1230-1530	運動金字塔	3
7	8/11/2022	1230-1530	運動金字塔	3
8	15/11/2022	1230-1530	體適能的簡介	3
9	22/11/2022	1230-1530	工作服務文化及技巧	3
10	29/11/2022	1230-1530	運動金字塔	3
11	6/12/2022	1230-1530	行業英語：運動器材名詞 / 工作服務文化及技巧	3
12	13/12/2022	1230-1530	體適能的簡介	3
13	20/12/2022	1230-1530	行業英語：行業常用英語	3
14	3/1/2023	1230-1530	運動金字塔	3
15	10/1/2023	1230-1530	行業英語：行業常用英語	3
16	17/1/2023	1230-1530	體適能的簡介	3
17	3/2/2023	*0930-1230	體適能的簡介	3
18	7/2/2023	1230-1530	營養與健康	3
19	14/2/2023	1230-1530	人際關係	3
20	21/2/2023	1230-1530	運動金字塔	3
21	28/2/2023	1230-1530	營養與健康	3
22	7/3/2023	1230-1530	運動金字塔	3
23	14/3/2023	1230-1530	營養與健康	3
24	21/3/2023	1230-1530	思維及情緒管理	3
25	28/3/2023	1230-1530	營養與健康	3
26	4/4/2023	1230-1530	運動金字塔	3
27	18/4/2023	*0930-1230	運動金字塔	3
28	18/4/2023	1230-1530	營養與健康	3
29	25/4/2023	1230-1530	體適能的簡介	3
30	2/5/2023	1230-1530	溝通技巧	3
31	9/5/2023	1230-1530	體適能的簡介	3
32	16/5/2023	1230-1530	營養與健康	3
33	23/5/2023	1230-1530	自我認識及管理 / 營養與健康	3
34	30/5/2023	1230-1530	自我認識及管理	3
35	6/6/2023	1230-1530	運動金字塔	3
36	13/6/2023	1230-1530	運動金字塔	3
37	20/6/2023	1230-1530	體適能的簡介	3
38	27/6/2023	1230-1530	體適能的簡介	3
39	4/7/2023	1230-1530	運動金字塔	3
40	11/7/2023	1230-1530	運動金字塔	3