

花蓮縣立體育高級中等學校109學年度第2學期課表

班級：一誠

導師：葉明達

		星期一	星期二			星期三	星期四	星期五
	06:00	晨操	晨操			晨操	晨操	晨操
	07:00							
1	08:10	國文	自主學習			全民國防	物理	數學
	09:00	黃素虹	張馨如			沈峰光	童郁馨	葉明達
2	09:10	社會補強	數學			國文	國文	運動傷害防護
	10:00	林湘芸	葉明達			黃素虹	黃素虹	楊淑貞
3	10:10	高一英文	地理			高一英文	地理	國文
	11:00	跑班	田清華			跑班	田清華	黃素虹
4	11:10	數學	高一英文			數學	高一英文	物理
	12:00	葉明達	跑班			葉明達	跑班	童郁馨
用餐、午休								
	13:10			5	班週會			
	14:00				葉明達			
5	14:10	專項運動體能	專項運動體能	6	選手培訓	專項運動體能	專項運動體能	
	15:00	術科教師教練	術科教師教練		術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練	
6	15:10	專項運動技術	專項運動技術	7	選修進階專項體能訓練	專項運動技術	專項運動技術	
	16:00	術科教師教練	術科教師教練		術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練	
7	16:10	專項運動戰術	專項運動戰術	8	選修進階專項體能訓練	專項運動戰術	專項運動戰術	
	17:00	術科教師教練	術科教師教練		術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練	

備註：

專項運動體能、專項運動戰術、專項運動技術、選修進階專項體能訓練
 術科教師、術科教練名單如下：李藝倫、楊淑貞、簡志賢、童乾華、曾櫟騁、曾震仁、朱文彬、侯鴻章、葉書瑋、劉義傳、陳寬晉。

花蓮縣立體育高級中等學校109學年度第2學期課表

班級：一愛

導師：黃素虹

		星期一	星期二			星期三	星期四	星期五
		06:00	晨操	晨操			晨操	晨操
		07:00						
1	08:10	社會補強	自主學習			國文	國文	運動傷害防護
	09:00	林湘芸	黃素虹			黃素虹	黃素虹	楊淑貞
2	09:10	數學	地理			數學	物理	全民國防
	10:00	高駿逸	田清華			高駿逸	童郁馨	沈峰光
3	10:10	高一英文	數學			高一英文	數學	物理
	11:00	跑班	高駿逸			跑班	高駿逸	童郁馨
4	11:10	國文	高一英文			地理	高一英文	國文
	12:00	黃素虹	跑班			田清華	跑班	黃素虹
用餐、午休								
		13:10			5	班週會		
		14:00				黃素虹		
5	14:10	專項運動體能	專項運動體能	6		選手培訓	專項運動體能	專項運動體能
	15:00	術科教師教練	術科教師教練			術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練
6	15:10	專項運動技術	專項運動技術	7		選修進階專項體能訓練	專項運動技術	專項運動技術
	16:00	術科教師教練	術科教師教練			術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練
7	16:10	專項運動戰術	專項運動戰術	8		選修進階專項體能訓練	專項運動戰術	專項運動戰術
	17:00	術科教師教練	術科教師教練			術科教師教練	術科教師教練	術科教師教練

備註：

專項運動體能、專項運動戰術、專項運動技術、選修進階專項體能訓練
 術科教師、術科教練名單如下：李藝倫、楊淑貞、簡志賢、童乾華、曾櫟
 騁、曾震仁、朱文彬、侯鴻章、葉書瑋、劉義傳、陳寬晉。