

花蓮縣立體育高級中等學校109學年度第2學期課表

班級：二誠

導師：林錦蘭

		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	自主學習	國文			數學	數學	生命教育
	09:00	林錦蘭	賓玉玫			葉明達	葉明達	陳淑芬
2	09:10	高二英文	高二英文			地理	地球科學	國文
	10:00	跑班	跑班			田清華	林錦蘭	賓玉玫
3	10:10	自然科探究與實作	數學			國文	高二英文	數學
	11:00	童郁馨	葉明達			賓玉玫	跑班	葉明達
4	11:10	自然科探究與實作	地理			健康與護理	體育	地球科學
	12:00	童郁馨	田清華			游宗龍	游宗龍	林錦蘭
用餐、午休								
	13:10			5	班週會			
	14:00				林錦蘭			
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		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		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：二愛

導師：賓玉玫

		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	自主學習	數學			地理	地理	國文
	09:00	賓玉玫	葉明達			田清華	田清華	賓玉玫
2	09:10	高二英文	高二英文			數學	數學	生命教育
	10:00	跑班	跑班			葉明達	葉明達	陳淑芬
3	10:10	數學	地球科學			自然科探究與實作	高二英文	健康與護理
	11:00	葉明達	林錦蘭			童郁馨	跑班	蕭弼遠
4	11:10	國文	國文			自然科探究與實作	地球科學	體育
	12:00	賓玉玫	賓玉玫			童郁馨	林錦蘭	游宗龍
用餐、午休								
	13:10			5		班週會		
	14:00					賓玉玫		
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	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	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
 授課教師：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。