

跆拳道 課程表(進階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨 間 自 習(開放入校)				
一	08:25~ 09:05	相見歡/ 介紹課程	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展
二	09:10 ~ 09:50	熱身/伸展	桌遊/ 入門遊戲	桌遊/ 策略遊戲	桌遊/ 合作遊戲	品勢 一至八章
	09:50 ~ 10:20	課 間 休 息				
三	10:20 ~ 11:00	手部動作 練習	品勢 一至五章	品勢 一至高麗	功力 踢靶動作練 習	品勢 一至八章
四	11:05 ~ 11:45	品勢 一至三章	對打 組合動作 練習	品勢 一至高麗	功力 踢靶動作 練習	足技 連續動作 踢擊