

跆拳道(第一週上午) 課程表

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	遊戲互動	桌遊/ 入門遊戲	體能訓練	桌遊/ 合作遊戲	遊戲互動
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	足技/ 前抬腳、前踢	基本手部動作	足技/ 旋踢、下壓	手部動作複習	足技/後踢
四	11:05~11:45	足技應用/ 踢靶練習	品勢複習	足技應用/ 踢靶練習	新品勢 30%	足技應用/ 踢靶練習

跆拳道(第二週上午) 課程表

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	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展
二	09:10~09:50	遊戲互動	桌遊/ 益智遊戲	體能訓練	桌遊/ 推理遊戲	遊戲互動
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	手部動作調整	足技/ 側踢	手部動作加強	足技複習	手部動作進階
四	11:05~11:45	新品勢 60%	足技應用/ 踢靶練習	新品勢 100%	足技應用/ 踢靶練習	加強品勢 熟練度

跆拳道(第一週下午) 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五	12:55~13:35	相見歡 訓練課程介紹	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度
六	13:40~14:20	熱身 身體活動/ 柔軟度	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練
八	15:25~16:05	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練
九	16:10~16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				

跆拳道(第二週下午) 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五	12:55~13:35	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度	熱身 身體活動/ 柔軟度
六	13:40~14:20	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練	基礎 體能訓練
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練	手部 肌力訓練
八	15:25~16:05	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練	品勢訓練
九	16:10~16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				