跆拳道 課程表

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
五	12：55 ~ 13：35	相見歡/ 介紹課程	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展	熱身/伸展
六	13：40 ~ 14：20	遊戲互動	桌遊/ 入門遊戲	體能訓練	桌遊/ 合作遊	體能訓練
	14：20 ~ 14：40	課　間　休　息				
七	14：40 ~ 15：20	基本手部動作	基礎足技/ 前抬腳、前踢	足技進階/ 側踢	手部進階/ 品勢課程	手部進階/ 品勢課程
八	15：25~ 16：05	手部動作應用 /防禦練習	足技應用/ 踢靶練習	足技進階/ 飛躍側踢	手部進階/ 品勢課程	足技應用/ 進階踢靶練習
九	16：10~ 16：35	點　心　時　間				
	16：40	放　學				