# 跆拳道(進階班) 課程表

| 節次 | 時間 | 星期四 | 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 08:00 | 晨　　間　　自　　習(開放入校) | | | | |
| 一 | 08：25~09：05 | 相見歡/<br>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/<br>入門遊戲 | 桌遊/<br>策略遊戲 | 桌遊/<br>合作遊戲 | 品勢<br>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<br>一至五章 | 品勢<br>一至高麗 | 功力<br>踢靶動作<br>練習 | 品勢<br>一至八章 |
| 四 | 11：05~11：45 | 品勢<br>一至三章 | 對打<br>組合動作練習 | 品勢<br>一至高麗 | 功力<br>踢靶動作<br>練習 | 足技<br>連續動作<br>踢擊 |