

| 週次 | 日期 | 廖志茂扯鈴上課進度 | 備註 |
|-----------------------|-------|------------------------------|------------|
| 第 1-3 週 8/28-9/17 | | 111/9/6-9/8 線上報名；9/12 公告開班團體 | 9/10 中秋節 |
| 第 4 週 9/18-9/24 | 9/20 | 起鈴 運鈴 調鈴 加速 | |
| 第 5 週 9/25-10/1 | 9/27 | 扯鈴：初級招式 1~5 | |
| 第 6 週 10/2-10/8 | 10/4 | 扯鈴：初級招式 6~10 | |
| 第 7 週 10/9-10/15 | 10/11 | 扯鈴：初級招式 11~15 | |
| 第 8 週 10/16-10/22 | 10/18 | 扯鈴：初級招式 16~20 | |
| 第 9 週 10/23-10/29 | 10/25 | 招式小考 | |
| 第 10 週 10/30-11/5 | | 111/11/3-4 期中評量 | 不排課 |
| 第 11 週 11/6-11/12 | 11/8 | 扯鈴：中級招式 1~5 | |
| 第 12 週 11/13-11/19 | 11/15 | 扯鈴：中級招式 6~10 | |
| 第 13 週 11/20-11/26 | 11/22 | 扯鈴：中級招式 11~15 | |
| 第 14 週 11/27-12/3 | | 12/3 校慶 | 不排課 |
| 第 15 週 12/4-1/10 | 12/6 | 招式小考 | |
| 第 16 週 12/11-12/17 | 12/13 | 扯鈴：高級招式 1~5 | |
| 第 17 週 12/18-12/24 | 12/20 | 扯鈴：高級招式 10~15 | |
| 第 18 週 12/25-12/31 | 12/27 | 雙鈴 起鈴 運鈴 調鈴 加速 | |
| 第 19 週 1/1-1/7 | 1/3 | 單頭鈴 起鈴 運鈴 調鈴 加速 | |
| 第 20 週 1/8-1/14 | | 111/1/11-12 期末評量 | 不排課 |
| 第 21 週 1/15-1/21 | 1/17 | 總複習 | 1/19(四)休業式 |
| | | | |