

週次	日期	顏國雄教師跆拳道每週上課進度表	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	9/19	課程介紹 體能遊戲	
第 5 週 9/25-10/1	9/26	手部基本動作練習 舊生複習基本動作	
第 6 週 10/2-10/8	10/3	腳部基本動作練習 舊生複習品勢	
第 7 週 10/9-10/15			
第 8 週 10/16-10/22	10/17	基本踢擊踢靶練習 舊生複習品勢	
第 9 週 10/23-10/29	10/24	手部基本動作練習 體能遊戲	
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	11/7	踢靶踢擊練習	
第 12 週 11/13-11/19	11/14	動作複習 踢靶踢擊練習	
第 13 週 11/20-11/26	11/21	動作複習 踢靶踢擊練習	
第 14 週 11/27-12/3		12/3 校慶	不排課
第 15 週 12/4-1/10			
第 16 週 12/11-12/17	12/12	動作複習 體能遊戲	
第 17 週 12/18-12/24	12/19	模擬測驗 體能遊戲	
第 18 週 12/25-12/31	12/26	晉級測驗	
第 19 週 1/1-1/7			
第 20 週 1/8-1/14	1/9	動作複習 體能遊戲	
第 21 週 1/15-1/21		111/1/11-12 期末評量 1/19(四)休業式	不排課