

次數	日期	課程進度(上課內容簡略)	備註
1	3 月 05 日	基本手部防禦動作教學(上端擋、中端擋、下端擋)，動作踢靶練習。	
2	3 月 12 日	手部手刀動作教學(手刀上端擋、手刀內砍、手刀側批)，動作分組練習。	
3	3 月 19 日	基本腳部站姿動作教學(馬步、弓箭步)，趣味跆拳道動作反應競賽。	
4	3 月 26 日	基本腳部暖身動作教學(前踮腳、45 度正逆旋)，動作分組練習與指導。	
5	4 月 09 日	腳步踢擊動作教學(前踢)，趣味跆拳道動作踢靶分組競賽。	
6	4 月 16 日	基本手部腳部動作綜合練習與複習，基本一部對練動作教學與練習。	
7	4 月 23 日	品勢動作(1~6 分解動作)教學練習，基本跆拳道防身動作練習與指導。	
8	4 月 30 日	品勢動作(7~12 分解動作)教學練習，趣味跆拳道動作反應競賽。	
9	5 月 07 日	品勢動作(13~18 分解動作)教學練習，基本一部對練動作教學與驗收。	
1 0	5 月 14 日	品勢動作(1~18 連貫動作)驗收，跆拳道基本防身動作反應練習與指導。	
1 1	5 月 21 日	基本跆拳道動作分組練習，及趣味動作反應練習，踢靶分組競賽。	
1 2	5 月 28 日	綜合跆拳道動作成果驗收。	