課程表

天數	時間	課程內容
Day 1	09:00-12:00	上課說明、身法基礎與步伐練習
	13:00-17:00	太祖長拳單人套路練習 操偶動作基礎示範
Day2	09:00-12:00	查拳與梅花拳單人套路
	13:00-17:00	雙人對練（徒手攻防） 操偶武打手法練習
Day3	09:00-12:00	七星螳螂拳單人套路
	13:00-17:00	刀術基礎與單人練習
Day 4	09:00-12:00	劍術與槍術基礎
	13:00-17:00	雙人對練
Day 5	09:00-12:00	棍術單人與雙人對練
	13:00-17:00	全兵器複合套路練習
Day 6	09:00-12:00	單人套路整合與加速
	13:00-17:00	雙人套路拆解與組合 操偶對打模擬
Day 7	09:00-12:00	武戲段落分段演練
	13:00-17:00	武戲段落串連
Day 8	09:00-12:00	武術技巧回顧與加強

	13:00-17:00	全兵器段落排練
Day 9	09:00-12:00	片段演練
	13:00-17:00	動作微調
Day 10	09:00-12:00	武戲段落完整演練
	13:00-17:00	綜合檢討與課程回饋 評估與未來建議