

恆 春 分 局 辦理 112 年青少年暑期跆拳道訓練班課目進度預定表

主官：林明波

日 期	星 期	時 間	課 目	進 度	地 點	教 官	助 教	備 考
7 月 06 日	四	09-11 時	跆拳道訓練禮 拳開典	一、宣佈注意事項 二、防範犯罪宣導 三、立即施訓 四、熱身運動、手部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
7 月 11 日	二	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、手部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
7 月 13 日	四	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、手部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
7 月 18 日	二	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、手部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
7 月 20 日	四	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、手部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	

7月25日	二	09-11時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭好	
7月27日	四	09-11時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作	分局體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭好	
以上								

屏東縣政府警察局

日期：112 年 08 月份

恆 春 分 局 辦理 112 年青少年暑期跆拳道訓練班課目進度預定表

主官：林明波

日 期	星 期	時 間	課 目	進 度	地 點	教 官	助 教	備 考
8 月 1 日	二	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 (前踢、旋踢、側踢)	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8 月 3 日	四	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 (前踢、旋踢、側踢)	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8 月 8 日	二	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 (前踢、旋踢、側踢)	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8 月 10 日	四	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 (前踢、旋踢、側踢)	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8 月 15 日	二	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 三、太極一場	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8 月 17 日	四	09-11 時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 三、太極一場	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	

8月22日	二	09-11時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 三、太極一場	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8月24日	四	09-11時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 三、太極一場	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
8月29日	二	09-11時	跆拳道	一、準備運動 二、腳部基本動作 三、太極一場	分局 體技館	郭小龍 沈煥然	蔡瑞文 陳亭妤	
以上								