

屏東縣政府警察局

日期：112年07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
7月06日	四	09-11時	跆拳道開典禮	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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	

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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	
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 陳亭好	

