

開始時間	時間區段
上午9:00	1小時

# 新民夏令營(初級拳)

109/07/20-109/07/24 第一梯次

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00	認識彼此 合作訓練	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑
10:00	拳術介紹	肌力訓練	協調性訓練	基本功 (樁法+踢腿)	套路總複習
11:00	複合式訓練	複合式訓練	複合式訓練	套路複習	套路考核驗收
12:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:00	基本功 (樁法)	基本功 (樁法)	基本功 (樁法+踢腿)	套路學習 (裏合腿推掌)	成績公布 教練講評
14:00	套路學習 (馬步雙冲拳)	踢腿 (基本六腿)	套路學習	套路學習 (收勢)	套路演練 成果拍攝
15:00	套路練習 +當日成果驗收	套路練習 (弓步劈掌) +當日成果驗收	套路練習 (擺穿探亮) +當日成果驗收	套路總複習	同樂會
16:00	放學	放學	放學	放學	放學

開始時間	時間區段
上午9:00	1小時

# 新民夏令營(初級拳)

109/08/03-109/08/07 第二梯次

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00	認識彼此 合作訓練	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑
10:00	拳術介紹	肌力訓練	協調性訓練	基本功 (樁法+踢腿)	套路總複習
11:00	複合式訓練	複合式訓練	複合式訓練	套路複習	套路考核驗收
12:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:00	基本功 (樁法)	基本功 (樁法)	基本功 (樁法+踢腿)	套路學習 (裏合腿推掌)	成績公布 教練講評
14:00	套路學習 (馬步雙冲拳)	踢腿 (基本六腿)	套路學習	套路學習 (收勢)	套路演練 成果拍攝
15:00	套路練習 +當日成果驗收	套路練習 (弓步劈掌) +當日成果驗收	套路練習 (擺穿探亮) +當日成果驗收	套路總複習	同樂會
16:00	放學	放學	放學	放學	放學

開始時間	時間區段
上午9:00	1小時

# 新民夏令營(螳螂手)

109/08/10-109/08/14 第三梯次

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
09:00	認識彼此 合作訓練	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑	暖身+慢跑
10:00	拳術介紹	肌力訓練	協調性訓練	基本功 (樁法+踢腿)	套路總複習
11:00	複合式訓練	複合式訓練	複合式訓練	套路複習	套路考核驗收
12:00	午休	午休	午休	午休	午休
13:00	基本功 (樁法)	基本功 (樁法)	基本功 (樁法+踢腿)	套路學習 (翻身壓肘)	成績公布 教練講評
14:00	套路學習 (鳳凰展翅)	踢腿 (基本六腿)	套路學習 (封桶槌)	套路學習 (回頭望月)	套路演練 成果拍攝
15:00	套路練習 +當日成果驗收	套路練習 (斜肘) +當日成果驗收	套路練習 +當日成果驗收	套路學習 (收勢)	同樂會
16:00	放學	放學	放學	放學	放學