

附件三(必填)

● 指導老師專長資格

姓名：黃任宏

個人身分資料及教育背景：

經歷：(請務必檢附資格證明，如相關科系之畢業證書、全國競賽獎狀、教練證、教學證……等，或其他足以證明具專業資格之證照)



中華民國跆拳道黑帶六段



國際黑帶六段

相關證書或得獎證明

相關證書或得獎證明



教學成果照



教學成果照



教學成果照



教學成果照

**附件四之 2(必填)**

桃園市中壢區中原國小 111 學年度下學期【跆拳道】社團課程設計表

堂次	教學內容	備註
1	認識跆拳道：學武先學禮，讓孩子知道學習武術是為了強身健體，灌輸武德，尊師重道，愛護同學	
2	準備戰鬥：學習拳頭的正確握法，出拳最快速的方式。 退右腳預備戰鬥姿勢，基礎的攻擊與防禦	
3	馬步正拳攻擊，武術表演家 跆拳道攻擊動作，前抬腿	
4	跆拳道品勢基本防禦動作：下端防禦 跆拳道攻擊動作，前踢	
5	跆拳道品勢基本防禦動作：中端防禦 攻擊準度訓練，利用跆拳道踢靶，練習百發百中的 攻擊命中率	
6	跆拳道品勢基本防禦動作：上端防禦 跆拳道最常使用攻擊動作，旋踢	
7	跆拳道套路，弓箭步下防 + 正拳攻擊 踢擊基本動作：前抬腿，前踢，旋踢	
8	跆拳道套路，弓箭步內防 + 正拳攻擊 看誰最大力：利用方形靶，挑戰踢擊力道	
9	跆拳道套路，弓箭步上防 + 正拳攻擊 閃躲防身術，利用步伐移位，第一時間避開對方攻擊	
10	跆拳道套路，太極一章 (1~4 動) 準度訓練：前抬腿，前踢，旋踢	
11	跆拳道套路，太極一章 (1~8 動) 看誰踢最高，柔軟度訓練	
12	跆拳道套路，太極一章 (1~10 動) 前踢速度訓練	
13	跆拳道套路，太極一章 (1~12 動) 旋踢速度訓練	
14	跆拳道套路，太極一章 (1~16 動) 踢擊動作：下壓踢	
15	跆拳道套路，太極一章 (1~18 動) 綜合所有踢擊運用	

※上課日期若逢指導教師參賽或其他請假事項等，請與學務處聯繫討論後，自行與學生家長聯繫並以紙本通知順延補課日；停補課以一次為限，務必上滿 15 堂課(若因週數不足，則退費處理)