

● 指導老師專長資格

姓名：黃任宏

個人身分資料及教育背景：

中華民國跆拳道協會合格教練，裁判

跆拳道國技院黑帶六段

經歷：



相關證書或得獎證明

相關證書或得獎證明



相關證書或得獎證明

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

附件四之 2

桃園市中壢區中原國小 113 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，學習跆拳道武術禮儀 跆拳道基本動作：正拳攻擊，踢擊預備姿勢	
2	趣味體能訓練，訓練速度與耐力 跆拳道基本動作：前抬腿，柔軟度	
3	趣味體能訓練，訓練敏捷性 跆拳道基本動作：前踢，弓箭步正拳攻擊	
4	趣味體能訓練，訓練爆發力 跆拳道基本防禦動作：下端防禦	
5	趣味體能訓練，訓練核心肌群，大腿肌力 跆拳道基本防禦動作：中端內防	
6	趣味體能訓練，訓練速度與耐力 跆拳道基本動作：旋踢	
7	趣味體能訓練，提升心肺強度 跆拳道基本防禦動作：頭部上端防禦	
8	趣味體能訓練，訓練速度與敏捷性 跆拳道基本動作：下壓踢	
9	趣味體能訓練，步伐移位 跆拳道基本防禦加反擊動作	
10	趣味體能訓練，綜合體能操練 跆拳道品勢太極一章	
11	趣味體能訓練，訓練速度與耐力 踢把準度訓練，前抬腿，前踢	

※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 11 堂課。

附件五之2 下學期材料費明細

★需額外加收材料費務必填寫，以為審核參考，若無須加收材料費免填

品 名	單位	數量	估 價		用 途 說 明
			單 價	總 價	
合 計					

(表格不足部分，請自行增刪)

※請檢附材料費撥款入帳帳戶之影本(無材料費者免填)