

附件三

● 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：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

★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

 段證 編號: 0150315 姓名: 黃任宏 出生日期: 1988-01-15 上列會員資格經本會於中華民國111年03月30日審查合格，特此證明 中華民國跆拳道協會 Chinese Taipei Taekwondo Association 理事長 張火爐	 中華民國跆拳道協會 B級運動教練證 CB112000175 姓名: 黃任宏 運動種類: 跆拳道 身分證號: [REDACTED] 出生日期: [REDACTED] 核准字號: 體總業字第1120001030號 有效期限: 116年02月14日
相關證書或得獎證明	相關證書或得獎證明
 裁判證 級數: C級裁判 編號: R1003016 姓名: 黃任宏 文號: 安跆拳道字第1000000266號 中華民國跆拳道協會 理事長 許安進	 中華民國跆拳道協會 獎狀 中華民國跆拳道協會 101 年 第四屆全國跆拳道品勢錦標賽 單位: 玉龍道館 姓名: 黃任宏 組別: 社會男子 18-29 歲組 名次: 第六名 成績優異殊堪嘉許特頒獎狀以資鼓勵 此狀 理事長 許安進 中華民國 101 年 12 月 14 日 101A 005833
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

桃園市中壢區中原國小 114 學年度上學期【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	
12	總複習，通過小考可參加黃帶進級測驗	

※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，補課日期為 114.12.29~115.01.02。

※因上課次數不同，請依次數設計課程內容