

一、課程名稱	(中文) 肢體與音樂			
	(英文) Movement for Music			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	2.0	時 數 2.0
四、授課教師	吳品儀	專兼任別	兼任	
	E-mail: Pingyi0128@yahoo.com.tw			
五、教學目標	整學期透過音樂與課程中的動作設計, 培養學生善於運用肢體表現的能力, 以及增進學生的肢體線條, 讓學生在主要領域的表現上擁有融會貫通的能力.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	身體基本能力的灌輸與建立		
	2	身體基本能力的灌輸與建立		
	3	身體基本能力的灌輸與建立		
	4	身體基本能力的灌輸與建立		
	5	身體基本能力的灌輸與建立		
	6	柔軟度及肌力的訓練		
	7	柔軟度及肌力的訓練		
	8	柔軟度及肌力的訓練		
	9	柔軟度及肌力的訓練		
	10	柔軟度及肌力的訓練		
	11	身體協調性的要求		
	12	身體協調性的要求		
	13	身體協調性的要求		
	14	身體協調性的要求		
	15	身體協調性的要求		
	16	肢體延展度的表現		
	17	肢體延展度的表現		
	18	肢體延展度的表現		
	19	肢體延展度的表現		
20				
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	課堂表現40% 期中期末考試各佔20%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文) Advanced Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	二年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 加強腰功基礎, 達到腰功進階動作的難度要求 2. 加強學生在動作表現時的美感 3. 學習團體腰部動作造型技巧			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	本學期腰功進階學習事項宣布		
	2	地板耗腰: 以五分鐘耗住不動為原則		
	3	縮短地板耗腰手腳間的距離		
	4	地板耗腰: 雙手能碰觸腳跟耗住五分鐘		
	5	五分鐘耗穩後, 雙手能往上抓到腳踝並穩住不動		
	6	地板耗腰: 雙手能抓緊腳踝漸耗到三分鐘		
	7	快速甩腰: 身體穩住不亂動. 手腳位置固定		
	8	快速甩腰: 動作乾淨俐落, 注意安全		
	9	術科期中考		
	10	離把後拔腿練習: 後腿要求儘量伸直		
	11	離把後拔腿練習: 動作質感與速度加強		
	12	盪腰動作穩定度加強		
	13	個別搬腰: 腰部柔軟度的再要求		
	14	個人腰部進階造型動作訓練		
	15	兩人一組腰部造型動作練習		
	16	擰腰迴旋動作的線條與美感要求		
	17	三人軟功造型動作練習		
	18	軟功造型穩定度加強		
	19	術科期末考試		
	20	民俗技藝學系期末呈現		
七、授課方式	講述, 分組討論, 影片欣賞 (每學期 1次), 戶外教學, 實際演練			
八、成績評量	期中與期末成績各佔35%, 平時態度佔30%			

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文) Advanced Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
九、參考書目	<p>E-mail: a184993@yahoo.com.tw</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>郭志輝 (2004)。舞蹈應用生理解剖學。台北。五南。</li> <li>郭功義 (2004, 4)。伸展運動究竟能不能預防運動傷害? 運動生理週訊, 第163期。 2006年4月10日, 取自 <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp</a></li> <li>郭漢鼎 (1996)。復興劇校不只教平劇。載於王秋桂 (主編), 表演、藝術與工藝 (頁93至94) 台北縣: 稻鄉。</li> <li>增進柔軟度的運動 (無日期)。2006年3月15日, 取自 <a href="http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm">http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm</a></li> <li>楊錫讓等 (1997)。運動生理學原理及應用。台北: 中國文化大學。</li> <li>葉憲清 (2003)。運動訓練法。台北: 師大書苑。</li> <li>趙家琪、田時佳 (1995)。實用運動生理問答。台北。浩園。</li> <li>丁樹云、程伍仟 (1990)。雜技藝術教程。成都: 成都。</li> <li>中國雜技藝術家協會編 (2000)。雜技論壇。北京: 華文。</li> <li>吳克明主編 (1992)。雜技艺术論。貴州: 貴州人民。</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	二年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 加強學生原有頂功基礎的技巧難度與穩度 2. 學習團體對手拋接技巧 3. 小品排練.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初頂功進階課堂學習重要事項宣布		
	2	頂功進階動作:直頂空頂三分鐘訓練		
	3	壁虎鼎立腰立肩耗穩五分鐘		
	4	分腿起頂吊力加強		
	5	青蛙頂吊力加強		
	6	端頂吊力加強		
	7	跨頂吊力加強		
	8	直吊起頂吊力加強		
	9	術科期中考試		
	10	分腿起頂連續動作加強		
	11	青蛙頂起頂連續動作加強		
	12	端頂起頂連續動作加強		
	13	跨頂起頂連續動作加強		
	14	直吊起頂連續動作加強		
	15	左右臥魚頂練習		
	16	撼水單邊離手耗住一分鐘		
	17	撼水左右起頂練習		
	18	臥魚加跨頂起頂訓練		
	19	術科期末考試		
	20	民俗技藝學系期末呈現		
七、授課方式	講述, 分組討論, 影片欣賞 (每學期 1次), 戶外教學, 實際演練			
八、成績評量	期中與期末成績各佔35%, 平時學習態度佔30%			

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
九、參考書目	<p>E-mail: a184993@yahoo.com.tw</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>郭志輝 (2004)。舞蹈應用生理解剖學。台北。五南。</li> <li>郭功義 (2004, 4)。伸展運動究竟能不能預防運動傷害? 運動生理週訊, 第163期。 2006年4月10日, 取自 <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp</a></li> <li>郭漢鼎 (1996)。復興劇校不只教平劇。載於王秋桂 (主編), 表演、藝術與工藝 (頁93至94) 台北縣: 稻鄉。</li> <li>增進柔軟度的運動 (無日期)。2006年3月15日, 取自 <a href="http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm">http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm</a></li> <li>楊錫讓等 (1997)。運動生理學原理及應用。台北: 中國文化大學。</li> <li>葉憲清 (2003)。運動訓練法。台北: 師大書苑。</li> <li>趙家琪、田時佳 (1995)。實用運動生理問答。台北。浩園。</li> <li>丁樹云、程伍仟 (1990)。雜技藝術教程。成都: 成都。</li> <li>中國雜技藝術家協會編 (2000)。雜技論壇。北京: 華文。</li> <li>吳克明主編 (1992)。雜技艺术論。貴州: 貴州人民。</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階				
	(英文) Advanced Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年級	二年級	
三、修課別	必修	學分	3.0	時數	3.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任		
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1. 加強學生各項雜耍技巧的熟練度與穩定度 2. 提高學生在雜耍手技道具拋接之間的協調性與敏捷度 3. 開發學生第二項雜耍項目的專長				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	本學期雜耍進階學習事項宣布			
	2	丟球/圈/棒三個動作穩定度加強			
	3	丟球/圈/棒四個動作穩定度加強			
	4	個人丟球/圈/棒動作編排			
	5	盤子四塊壓腕20分鐘			
	6	盤子:釣魚/擰腕耗住3分鐘			
	7	扯鈴原地運鈴練習			
	8	扯鈴拋鈴動作加強			
	9	術科期中考			
	10	扯鈴跳繩動作加強			
	11	單車壓車穩定度訓練			
	12	單車移動控制穩度加強			
	13	單車單腳定車練習			
	14	單車雙人移動默契訓練			
	15	單車S型移動訓練			
	16	單車跳車練習			
	17	單車跳繩動作練習			
	18	單車小品編排練習			
	19	術科期末考試			
	20	民俗技藝學系期末呈現			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中與期末成績各佔35%，平時學習態度佔30%				

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階			
	(英文) Advanced Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	3.0	時 數 3.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
九、參考書目	<p>E-mail: a184993@yahoo.com.tw</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>郭志輝 (2004)。舞蹈應用生理解剖學。台北。五南。</li> <li>郭功義 (2004, 4)。伸展運動究竟能不能預防運動傷害？運動生理週訊，第163期。2006年4月10日，取自 <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp</a></li> <li>郭漢鼎 (1996)。復興劇校不只教平劇。載於王秋桂 (主編)，表演、藝術與工藝 (頁93至94) 台北縣：稻鄉。</li> <li>增進柔軟度的運動 (無日期)。2006年3月15日，取自 <a href="http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm">http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm</a></li> <li>楊錫讓等 (1997)。運動生理學原理及應用。台北：中國文化大學。</li> <li>葉憲清 (2003)。運動訓練法。台北：師大書苑。</li> <li>趙家琪、田時佳 (1995)。實用運動生理問答。台北。浩園。</li> <li>丁樹云、程伍仟 (1990)。雜技藝術教程。成都：成都。</li> <li>中國雜技藝術家協會編 (2000)。雜技論壇。北京：華文。</li> <li>吳克明主編 (1992)。雜技艺术論。貴州：貴州人民。</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 以國中二年級的腿部進階程度為訓練目標 2. 加強腿的柔軟度與肌肉爆發力 3. 特重學生的平衡感。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	本學期腿功進階學習事項宣布		
	2	地上劈腿前趴180度		
	3	右/左腳正劈180度		
	4	板凳上雙腿前壓貼腿耗住		
	5	板凳上前抱腿站穩耗住五分鐘		
	6	板凳上搬朝天凳耗住一分鐘		
	7	原地踢正腿/旁腿/片腿/蓋腿之動作正確性加強		
	8	原地踢正腿/旁腿/片腿/蓋腿之肌耐力訓練		
	9	術科期中考		
	10	水平舉腿 前水平/旁水平/探海位置耗住		
	11	前抱腿+朝天凳+水平耗腿各一分鐘耗住		
	12	三連腿連續動作		
	13	正拍腿連續動作		
	14	飛腿連續動作		
	15	旁腿放手耗住一分鐘		
	16	三人一組地上躺姿壓腿一分鐘(前腿/旁腿)		
	17	扶牆快速甩腿上抱腿耗住		
	18	離牆快速甩腿上抱腿耗住		
	19	術科期末會考		
	20	民俗技藝學系期末呈現		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），戶外教學，實際演練			
八、成績評量	期中與期末成績各佔35%，平時學習態度佔30%			



一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
九、參考書目	<p>E-mail: a184993@yahoo.com.tw</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>郭志輝 (2004)。舞蹈應用生理解剖學。台北。五南。</li> <li>郭功義 (2004, 4)。伸展運動究竟能不能預防運動傷害? 運動生理週訊, 第163期。 2006年4月10日, 取自 <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp</a></li> <li>郭漢鼎 (1996)。復興劇校不只教平劇。載於王秋桂 (主編), 表演、藝術與工藝 (頁93至94) 台北縣: 稻鄉。</li> <li>增進柔軟度的運動 (無日期)。2006年3月15日, 取自 <a href="http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm">http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm</a></li> <li>楊錫讓等 (1997)。運動生理學原理及應用。台北: 中國文化大學。</li> <li>葉憲清 (2003)。運動訓練法。台北: 師大書苑。</li> <li>趙家琪、田時佳 (1995)。實用運動生理問答。台北。浩園。</li> <li>丁樹云、程伍仟 (1990)。雜技藝術教程。成都: 成都。</li> <li>中國雜技藝術家協會編 (2000)。雜技論壇。北京:</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年級	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	李心瑜		專兼任別	專任
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 加強腰腿頂雜耍進階各項術科技巧的程度 2. 開發學生自身肢體動作發展認知			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	本學期彈性課程學習重要事項宣布		
	2	頂功技巧加強(空頂穩定性)		
	3	頂功技巧加強(分腿頂動作正確性)		
	4	頂功技巧加強(青蛙頂吊立強度訓練)		
	5	頂功技巧加強(端頂吊力)		
	6	腰部柔軟度訓練:前後/橋來回		
	7	腰部肌耐力加強:連續快速甩腰		
	8	腰功進階:電視機動作壓腰耗住五分鐘		
	9	術科期中考		
	10	腿部進階:兩人一組靠牆站姿壓腿		
	11	腿部進階:抱腿站磚耗住五分鐘		
	12	腿部進階:蹲馬步練習耗住五分鐘		
	13	雜耍進階:盤子六塊壓腕20分鐘		
	14	雜耍進階:盤子六塊基本動作練習		
	15	雜耍進階:雙鈴動作練習		
	16	雜耍進階:打花棒練習		
	17	小品編排:期末展節目練習		
	18	小品編排:期末展節目順排		
	19	術科期末考		
20	民俗技藝學系期末呈現			
七、授課方式	講述, 分組討論, 戶外教學, 實際演練			
八、成績評量	期中與期末成績各佔35%, 平時學習態度佔30%			

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年級	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	李心瑜	專兼任別	專任	
九、參考書目	<p>E-mail: a184993@yahoo.com.tw</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>郭志輝 (2004)。舞蹈應用生理解剖學。台北。五南。</li> <li>郭功義 (2004, 4)。伸展運動究竟能不能預防運動傷害? 運動生理週訊, 第163期。 2006年4月10日, 取自 <a href="http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp">http://www.epsport.idv.tw/epsport/week/search.asp</a></li> <li>郭漢鼎 (1996)。復興劇校不只教平劇。載於王秋桂 (主編), 表演、藝術與工藝 (頁93至94) 台北縣: 稻鄉。</li> <li>增進柔軟度的運動 (無日期)。2006年3月15日, 取自 <a href="http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm">http://www.iosh.gov.tw/netbook/healthbook/healthbook.htm</a></li> <li>楊錫讓等 (1997)。運動生理學原理及應用。台北: 中國文化大學。</li> <li>葉憲清 (2003)。運動訓練法。台北: 師大書苑。</li> <li>趙家琪、田時佳 (1995)。實用運動生理問答。台北。浩園。</li> <li>丁樹云、程伍仟 (1990)。雜技藝術教程。成都: 成都。</li> <li>中國雜技藝術家協會編 (2000)。雜技論壇。北京: 華文。</li> <li>吳克明主編 (1992)。雜技艺术論。貴州: 貴州人民。</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文) Advanced Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。</li> <li>2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。</li> <li>3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。</li> <li>4. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。</li> <li>5. 能經由練習過程，培養出堅忍的習性並從其中獲得成就感。</li> <li>6. 以紮實的腰腿技巧與舞蹈結合，達到剛柔並濟的舞台呈現。</li> <li>7. 經由練習過程了解腰腿技巧為雜技藝術中不可分割之整體。</li> <li>8. 充分利用所學腰腿技巧、在舞台上的動作表現，達到力與美的結合。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日[腰功柔軟度檢測分組]		
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	4	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	5	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	8	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	9	術科期中考試模擬考		
	10	術科期中考試		
	11	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	12	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	13	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	14	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	15	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	16	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	17	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	18	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			
九、參考書目	腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>延續五六年級基本功之訓練基礎, 國一將進入初階技巧分科進階訓練, 將依學生前兩年基本功訓練觀察予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配練習時間!</p> <p>A組學期目標需達到目標如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空頂:10分 直頂:1-3分</li> <li>2. 吊頂:三項倒立動作[蛙頂.分腿頂.端頂]需在板凳上組合技巧自吊上下至少六把. 倒立上下停住才算完成</li> <li>3. 吊頂技巧:青蛙頂.分腿頂.端頂.直腿頂.憾水頂.臥魚頂.釘子頂.木磚頂</li> <li>4. 靠牆推樁:全樁10下半樁10下 空推:5下</li> </ol> <p>B組學期目標需達到目標如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空頂:5-10分鐘,</li> <li>2. 吊頂:於板凳上完成上下一把倒立技巧動作[蛙頂.分腿頂.端頂]擇其一技巧動作</li> <li>3. 靠牆推樁:全樁5下半樁5下[自推沒人對扶]</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	2	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	3	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	4	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	5	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	6	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	7	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	8	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	9	術科期中考試模擬考		
	10	術科期中考試		
	11	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	12	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	13	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	14	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	15	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	16	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	17	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	18	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述, 實際演練			
八、成績評量	平時成績%40期中考30%期末考30%			

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階			
	(英文) Advanced Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。          情意：分析進階技巧動作要領來輔助練習。          技能：加強雜耍拋、接的穩定性。</p> <p>1. 延續五六年級基本功之訓練基礎，國一將進入雜耍類初階技巧項目分科進階訓練，將依學生前兩年基本功訓練觀察依學生條件予以分配，分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配時間練習！          2. 必修項目：球. 圈. 棒. 切磚. 轉毯. 單車. 踢碗. 頂碗. 盤子. 扯鈴. 晃板. 足技          選修項目：草帽. 水流星. 呼拉圈</p> <p>必修：於二功時分配練習          選修：於課餘休息之時分配練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學週[雜耍項目必修. 選修技巧分配確立]		
	2	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	3	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	4	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	5	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	6	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	7	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	8	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	9	術科期中模擬考		
	10	術科期中考試		
	11	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	12	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	13	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	14	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	15	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	16	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	17	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	18	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時成績20% 期中考30% 期末考50%			

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階			
	(英文) Advanced Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數
				4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail:			
十、備註(其他課程相關之要求)				



一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。</li> <li>2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。</li> <li>3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。</li> <li>4. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。</li> <li>5. 能經由練習過程，培養出堅忍的習性並從其中獲得成就感。</li> <li>6. 以紮實的腰腿技巧與舞蹈結合，達到剛柔並濟的舞台呈現。</li> <li>7. 經由練習過程了解腰腿技巧為雜技藝術中不可分割之整體。</li> <li>8. 充分利用所學腰腿技巧、在舞台上的動作表現，達到力與美的結合。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日[腿功柔軟度檢測分組]		
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	4	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	5	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髒腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	6	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	7	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	8	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髒腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	9	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	10	術科期中考成		
	11	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	12	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髒腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	13	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	14	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	15	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髒腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	16	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	17	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	18	腿功基本功技巧整合演練[結合武術課程套路融入[腿法,步法基本功]成為一段套路表演]		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述,實際演練			

一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
八、成績評量	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			
九、參考書目	腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 名作賞析			
	(英文) Reading Well-Known plays			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	1.0	時 數 1.0
四、授課教師	張文美	專兼任別	專任	
	E-mail: mimi@tcpa.edu.tw			
五、教學目標	選擇適合同學程度之優良表演藝術方面之作品，提供學生學習觀摩經典作品並解說講解特別之處。結合活用平日所學習之基本動作。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日		
	2	欣賞雜技表演(運動篇)東方分析討論		
	3	欣賞雜技表演((運動篇) 西方分析討論		
	4	欣賞雜技表演((運動篇) 東, 西方比較及討論		
	5	欣賞雜技表演(平衡類篇) 東方分析討論		
	6	欣賞雜技表演(平衡類篇) 西方分析討論		
	7	欣賞雜技表演((平衡類篇) 東, 西方比較及討論		
	8	欣賞雜技表演(拋接類篇) 東方分析討論		
	9	欣賞雜技表演(拋接類篇) 西方分析討論		
	10	期中考週		
	11	欣賞雜技表演(健身類篇) 東方分析討論		
	12	欣賞雜技表演(健身類篇) 西方分析討論		
	13	欣賞雜技表演(健身類篇) 東, 西方比較及討論		
	14	雜技表演西方劇情類分析討論		
	15	雜技表演西方劇情類分析討論		
	16	雜技表演東方劇情類分析討論		
	17	雜技表演東方劇情類分析討論		
	18	雜技表演東, 西方劇情類 討論及分享心得		
	19	期末考週		
	20	影片欣賞		
七、授課方式	分組討論，影片欣賞 (每學期 16次)			
八、成績評量	期中30% 期末30% 平時40%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	1、對於倒立的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到倒立學習的途徑與問題。 3、上肢形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上肢柔軟度訓練，包含腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓等動作。		
	5	上肢肌耐力訓練，包含胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	第一次實習與觀摩演出		
	9	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	10	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基礎			
	(英文) Juggling Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	1、對於雜耍的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到倒立學習的途徑與問題。 3、形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上肢柔軟度訓練，包含腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓等動作。		
	5	上肢肌耐力訓練，包含胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基礎			
	(英文) Juggling Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰功基礎			
	(英文) Waist Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	1、對於倒立的基本知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到倒立學習的途徑與問題。 3、上肢形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上肢柔軟度訓練，包含腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓等動作。		
	5	上肢肌耐力訓練，包含胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			



一、課程名稱	(中文) 腰功基礎			
	(英文) Waist Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎			
	(英文) Leg Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	1、對於腿部的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到學習的途徑與問題。 3、下身形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	下身柔軟度訓練，包含側叉、正叉、抱踝與壓胯等部份。		
	4	下身協調度訓練，包含前、側、後等行走與跑步動作。		
	5	下身肌耐力訓練，包含大小腿外側與內側肌肉等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學二。		
	14	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學三。		
	15	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎			
	(英文) Leg Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	趙寄華	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、藉由彈性時間的調配，來加強學生的身體基本能力素質。 2、藉由彈性時間的調配，來充實學生的學科基礎知識。 3、藉由彈性時間的調配，來了解兩性之間的尊重與團隊合作的重要性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(一)。		
	3	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(二)。		
	4	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(三)。		
	5	柔軟度與協調性組合(一)。		
	6	柔軟度與協調性組合(二)。		
	7	柔軟度與協調性組合(三)。		
	8	柔軟度與協調性組合(四)。		
	9	期中測驗		
	10	學理知識複習(一)		
	11	爆發力與彈跳性組合(一)		
	12	爆發力與彈跳性組合(二)		
	13	爆發力與彈跳性組合(三)		
	14	爆發力與彈跳性組合(四)		
	15	肌耐力與團體默契組合(一)		
	16	肌耐力與團體默契組合(二)		
	17	肌耐力與團體默契組合(三)		
	18	肌耐力與團體默契組合(四)		
	19	期末考試		
	20	學理知識複習(二)		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，戶外教學，實際演練			
八、成績評量	1、出席20% 2、平時20% 3、期中考試30% 4、期末考試30%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)	1、每週的彈性課程，會依照當週的實際學習需求，而有部份性的調動與改變。 2、遇學生的學科考試當週，會將此彈性時間予以學生加強學理知識。			

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、對於倒立的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到倒立學習的途徑與問題。 3、上肢形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上肢柔軟度訓練，包含腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓等動作。		
	5	上肢肌耐力訓練，包含胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之倒立訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	頂功組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	頂功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基礎			
	(英文) Juggling Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、對於雜耍的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到倒立學習的途徑與問題。 3、形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上肢柔軟度訓練，包含腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓等動作。		
	5	上肢肌耐力訓練，包含胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之雜耍訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	強化拋接訓練概念與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基礎			
	(英文) Juggling Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				



一、課程名稱	(中文) 腰功基礎			
	(英文) Waist Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、對於腰部的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到學習的途徑與問題。 3、上身形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	上身柔軟度訓練，包含胸腰、中段、擴肩等部份。		
	4	上身協調度訓練，包含立圓、平圓、側圓、涮腰等動作。		
	5	肌耐力訓練，包含胸、腹、臀及背等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之腰部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之腰部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之腰部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	腰部組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	腰部組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學二。		
	14	腰部組合技巧訓練，包含雙人對手、三人技巧與群體造形等階段教學三。		
	15	腰功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	腰功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	腰功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 腰功基礎			
	(英文) Waist Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎			
	(英文) Leg Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、對於腿部的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到學習的途徑與問題。 3、下身形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	學習課程分組測驗、體重測量與檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	3	下身柔軟度訓練，包含側叉、正叉、抱踝與壓胯等部份。		
	4	下身協調度訓練，包含前、側、後等行走與跑步動作。		
	5	下身肌耐力訓練，包含大小腿外側與內側肌肉等部份。		
	6	第一次實習與觀摩演出		
	7	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學一。		
	8	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學二。		
	9	期中考試		
	10	穩定狀態下之腿部訓練，包含迅速、緩慢、強度與數量等階段教學三。		
	11	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學一。		
	12	第二次實習與觀摩演出		
	13	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學二。		
	14	腿部組合技巧訓練，包含原地靜態平衡、流動動態強度與群體造形等階段教學三。		
	15	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學一。		
	16	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學二。		
	17	腿功強化細部訓練與技巧討論創作等階段教學三。		
	18	第三次實習與觀摩演出		
	19	術科期末考試		
	20	學期課程檢討、回饋與討論		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君			

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎			
	(英文) Leg Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	陳儒文	專兼任別	專任	
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年級	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	陳儒文		專兼任別	專任
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1、藉由彈性時間的調配，來加強學生的身體基本能力素質。 2、藉由彈性時間的調配，來充實學生的學科基礎知識。 3、藉由彈性時間的調配，來了解兩性之間的尊重與團隊合作的重要性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、環境打掃與教具整理，聽障奧運參後感。		
	2	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(一)。		
	3	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(二)。		
	4	體力回覆期，以快走為原則、慢跑為要求，為獲得心肺耐力之訓練(三)。		
	5	柔軟度與協調性組合(一)。		
	6	柔軟度與協調性組合(二)。		
	7	柔軟度與協調性組合(三)。		
	8	柔軟度與協調性組合(四)。		
	9	期中測驗		
	10	學理知識複習(一)		
	11	爆發力與彈跳性組合(一)		
	12	爆發力與彈跳性組合(二)		
	13	爆發力與彈跳性組合(三)		
	14	爆發力與彈跳性組合(四)		
	15	肌耐力與團體默契組合(一)		
	16	肌耐力與團體默契組合(二)		
	17	肌耐力與團體默契組合(三)		
	18	肌耐力與團體默契組合(四)		
	19	期末考試		
	20	學理知識複習(二)		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，戶外教學，實際演練			
八、成績評量	1、出席20% 2、平時20% 3、期中考試30% 4、期末考試30%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)	1、每週的彈性課程，會依照當週的實際學習需求，而有部份性的調動與改變。 2、遇學生的學科考試當週，會將此彈性時間予以學生加強學理知識。			

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文) Advanced Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	增加學生腰功柔軟度以及腰部動作的力度			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	2	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	3	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	4	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	5	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	6	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	7	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	8	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	9	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	10	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	11	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	12	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	13	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	14	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	15	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	16	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	17	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	18	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	19	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
	20	下腰、壓腰、甩腰、耗腰等基本功		
七、授課方式				
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年級	二年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	增加學生體操動作難度及避免運動傷害發生			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	2	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	3	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	4	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	5	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	6	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	7	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	8	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	9	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	10	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	11	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	12	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	13	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	14	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	15	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	16	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	17	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	18	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	19	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
	20	側翻、蹠子、小翻、前後軟、加官、雲裡前橋		
七、授課方式				
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	增加學生頂功穩定度及動作難度			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	2	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	3	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	4	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	5	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	6	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	7	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	8	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	9	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	10	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	11	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	12	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	13	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	14	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	15	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	16	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	17	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	18	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	19	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
	20	空頂、青蛙頂、分腿頂、端頂、技巧頂等		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				



一、課程名稱	(中文) 雜耍進階				
	(英文) Advanced Acrobatics				
二、開課別	學年課程			年級	二年級
三、修課別	必修	學分	3.0	時數	3.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任		
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw				
五、教學目標	增加學生雜耍動作變化性及輔助學生雜耍節目編排				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	2	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	3	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	4	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	5	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	6	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	7	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	8	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	9	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	10	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	11	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	12	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	13	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	14	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	15	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	16	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	17	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	18	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	19	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
	20	球、圈、棒、流星、獨輪車等			
七、授課方式					
八、成績評量					
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年級	二年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	增加學生腿功柔軟度及力度			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	2	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	3	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	4	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	5	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	6	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	7	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	8	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	9	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	10	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	11	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	12	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	13	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	14	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	15	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	16	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	17	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	18	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	19	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
	20	正腿、旁腿、十字腿、飛腿、正劈及側劈壓腿		
七、授課方式				
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	增加學生手臂、腹部、腿部肌力及心肺功能訓練			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	跑步、跳板凳等素質訓練		
	2	跑步、跳板凳等素質訓練		
	3	跑步、跳板凳等素質訓練		
	4	跑步、跳板凳等素質訓練		
	5	跑步、跳板凳等素質訓練		
	6	跑步、跳板凳等素質訓練		
	7	跑步、跳板凳等素質訓練		
	8	跑步、跳板凳等素質訓練		
	9	跑步、跳板凳等素質訓練		
	10	跑步、跳板凳等素質訓練		
	11	跑步、跳板凳等素質訓練		
	12	跑步、跳板凳等素質訓練		
	13	跑步、跳板凳等素質訓練		
	14	跑步、跳板凳等素質訓練		
	15	跑步、跳板凳等素質訓練		
	16	跑步、跳板凳等素質訓練		
	17	跑步、跳板凳等素質訓練		
	18	跑步、跳板凳等素質訓練		
	19	跑步、跳板凳等素質訓練		
	20	跑步、跳板凳等素質訓練		
七、授課方式				
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	王永順	專兼任別	兼任	
	E-mail: james.jamesgreta@gmail.com			
五、教學目標	鍛鍊學生翻滾基本動作, 以助學生未來演出展現			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	暖身&分組		
	2	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	3	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	4	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	5	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	6	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	7	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	8	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	9	雙腿前橋、側翻、躡子、單(雙)腿後橋、加官		
	10	期中考		
	11	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	12	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	13	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	14	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	15	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	16	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	17	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	18	雙腿前橋、側翻、躡子、雙腿後橋、加官		
	19	期末考		
	20			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 武術			
	(英文) Martial Art			
二、開課別	學年課程		年級	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	王永順	專兼任別	兼任	
	E-mail: james.jamesgreta@gmail.com			
五、教學目標	加強武術基本動作,以太極四十二式為教學套路,豐富學生表演。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述,實際演練			
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 武術				
	(英文) Martial Art				
二、開課別	學年課程			年級	二年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數	2.0
四、授課教師	王永順	專兼任別	兼任		
	E-mail: james.jamesgreta@gmail.com				
五、教學目標	札實武術基本功，培養武術舞台表演人才。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	武術分組			
	2	基本腿功、拳功			
	3	基本腿功、拳功			
	4	基本腿功、拳功			
	5	套路結構講解			
	6	拳術套路(1)			
	7	拳術套路(2)			
	8	拳術套路(3)			
	9	拳術套路(4)			
	10	期中考			
	11	拳術套路(5)			
	12	拳術套路(6)			
	13	拳術套路(7)			
	14	拳術套路(8)			
	15	小品訓練(1)			
	16	小品訓練(2)			
	17	綜合練習			
	18	整體訓練			
	19	期末考			
20					
七、授課方式	講述，實際演練				
八、成績評量					
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
五、教學目標	1、倒立的基礎知識。 2、加強背肌、腹直肌、腹側肌等肌力訓練 3、以科學方法讓學生認識倒立。 4、改善學生倒立缺點。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、認識學生並了解學生程度		
	2	素質訓練-強化基耐力		
	3	上肢柔軟度訓練：腕、肘、肩等部份。		
	4	上肢柔軟度訓練：腕、肘、肩等部份。		
	5	上肢協調度訓練：立圓、平圓、側圓等動作。		
	6	上肢協調度訓練：立圓、平圓、側圓等動作。		
	7	上肢肌耐力訓練：胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	8	上肢肌耐力訓練：胸、腹、大小臂及腕指等部份。		
	9	期中考		
	10	倒立難度動作訓練		
	11	倒立難度動作訓練		
	12	倒立難度動作訓練		
	13	倒立組合技巧訓練：雙人對手。		
	14	倒立組合技巧訓練：雙人對手。		
	15	倒立組合技巧訓練：雙人對手。		
	16	倒立組合技巧訓練：三人技巧及群體造形。		
	17	倒立組合技巧訓練：三人技巧及群體造形。		
	18	倒立組合技巧訓練：三人技巧及群體造形。		
	19	期末考		
	20	學期課程檢討		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時成績30% 期中成績30% 期末成績40%			
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君 3、雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 4、民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989 5、教學原理(李永吟,單文經著,遠流出版社)			

一、課程名稱	(中文) 頂功基礎			
	(英文) Basic Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
十、備註(其他課程相關之要求)				



一、課程名稱	(中文) 雜耍基礎			
	(英文) Juggling Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
五、教學目標	1. 對於雜耍的基礎知識。 2. 利用科學的方式找出學習雜耍的最佳途徑。 3. 分組練習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、了解學生程度		
	2	雜耍基本技巧概述		
	3	球、圈、棒基本練習		
	4	球、圈、棒進階練習		
	5	單車基本技巧：定車、繞圈。		
	6	單車基本技巧：定車、繞圈。		
	7	單車進階技巧：爬車、組合技巧。		
	8	單車進階技巧：爬車、組合技巧。		
	9	期中考		
	10	地圈基本動作訓練		
	11	地圈基本動作訓練		
	12	地圈基本動作訓練		
	13	地圈進階動作訓練		
	14	地圈進階動作訓練		
	15	地圈進階動作訓練		
	16	地圈組合動作訓練		
	17	地圈組合動作訓練		
	18	地圈組合動作訓練		
	19	期末考		
	20	學習程課檢討		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	平時成績：30% 期中成績：30% 期末成績：40%			
九、參考書目	1. 雜技教材(張連起編著. 國立台灣戲曲專科學校印)2000 2. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團. 四川開聯合編)1989 3. 教學原理(李永吟. 單文經著. 遠流出版社)			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰功基礎			
	(英文) Waist Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
五、教學目標	1. 下腰的基礎知識與認知。 2. 加強學生腰部柔軟度 3. 增加學生腰部控制能力			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、了解學生程度		
	2	下腰柔軟度訓練		
	3	下腰柔軟度訓練		
	4	下腰柔軟度訓練		
	5	下腰柔軟度訓練		
	6	下腰柔軟度訓練		
	7	下腰柔軟度訓練		
	8	下腰柔軟度訓練		
	9	期中考		
	10	下腰控制能力訓練		
	11	下腰控制能力訓練		
	12	下腰控制能力訓練		
	13	下腰控制能力訓練		
	14	下腰控制能力訓練		
	15	下腰控制能力訓練		
	16	下腰控制能力訓練		
	17	下腰控制能力訓練		
	18	下腰控制能力訓練		
	19	期末考		
	20	學期課程檢討		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時成績30% 期中成績30% 期末成績40%			
九、參考書目	1. 雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君 2. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團.四川聞聯合編)1989 3. 教學原理(李永吟.單文經著.遠流出版社)			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎			
	(英文) Leg Movement Basics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
五、教學目標	1. 對於腿功的基礎知識與認知 2. 加強學生腿部柔軟度 3. 加強學生腿部控制能力			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	學習課程準備、了解學生程度		
	2	腿部柔軟度訓練		
	3	腿部柔軟度訓練		
	4	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	5	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	6	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	7	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	8	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	9	期中考		
	10	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	11	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	12	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	13	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	14	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	15	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	16	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	17	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	18	踢腿訓練：正腿、十字腿、旁腿、片腿、飛腿…等		
	19	期末考		
	20	學習課程檢討		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時成績30% 期中成績30% 期末成績40%			
九、參考書目	1. 雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君 2. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團.四川聞聯合編)1989 3. 教學原理(李永吟.單文經著.遠流出版社)			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	林修毅	專兼任別	兼任	
	E-mail: calvin_0710@hotmail.com			
五、教學目標	一·了解體操相關的運動安全概念 二·了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念。 三·體驗體操的樂趣，並進而增進個人健康與體能。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	素質訓練-強化肌耐力		
	2	素質訓練-強化肌耐力 基本翻滾		
	3	素質訓練-強化肌耐力 基本翻滾		
	4	素質訓練-強化肌耐力 基本翻滾		
	5	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧1		
	6	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧1		
	7	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧1		
	8	期中考		
	9	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧1		
	10	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧2		
	11	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧2		
	12	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧2		
	13	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧2		
	14	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧3		
	15	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧3		
	16	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧3		
	17	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧3		
	18	素質訓練-強化肌耐力 進階翻滾技巧3		
	19	期末考		
	20	學期課程檢討		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	平時成績30% 期中成績30% 期末成績40%			
九、參考書目	自訂教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 中國古典舞基礎			
	(英文) Basic Chinese classical dance			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數 2.0
四、授課教師	黃香梅	專兼任別	兼任	
	E-mail: mandy_wen22@hotmail.com			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解中國古典舞的動作典故與肢體學習。</li> <li>2. 加強對中國古典舞動作術語的認識。</li> <li>3. 訓練基本身段體態(腰、腿、軀幹、呼吸、肌力)與肢體之協調運用。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	古典舞蹈肢體認知		
	2	認識中國古典舞肢體姿態		
	3	中國古典舞基本動作(一)		
	4	中國古典舞基本動作(二)		
	5	中國古典舞基本動作(三)		
	6	地板基本練習(一)		
	7	地板基本練習(二)		
	8	踢腿練習(一)		
	9	術科期中考		
	10	學科期中考 . 踢腿練習(二)		
	11	踢腿練習(三)		
	12	站姿-控制基本練習(一)		
	13	站姿-控制基本練習(二)		
	14	站姿-控制基本練習(三)		
	15	跳躍 . 控制綜合練習(一)		
	16	跳躍 . 控制綜合練習(二) / 組合練習		
	17	跳躍 . 控制綜合練習 (三)/ 組合練習		
	18	跳躍 . 控制綜合練習 (四)/ 組合練習		
	19	術科期末考		
	20	學科期末考		
七、授課方式	講述, 分組討論, 實際演練			
八、成績評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期中. 期末測驗60%</li> <li>2. 平時成績(含報告. 隨堂測驗)20%</li> <li>3. 學習態度20%</li> </ol>			
九、參考書目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師自編教材</li> <li>2. &lt;中國舞蹈史&gt; 李天民 著</li> <li>3. &lt;舞蹈&gt; 呂藝生 朱清淵 著</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 中國古典舞基礎			
	(英文) Basic Chinese classical dance			
二、開課別	學年課程		年 級	二年級
三、修課別	必修	學 分	2.0	時 數 2.0
四、授課教師	黃香梅	專兼任別	兼任	
	E-mail: mandy_wen22@hotmail.com			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解中國古典舞的動作典故與肢體學習。</li> <li>2. 加強對中國古典舞動作術語的認識。</li> <li>3. 訓練基本身段體態(腰、腿、軀幹、呼吸、肌力)與肢體之協調運用。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	瞭解中國古典舞蹈肢體與動作原則		
	2	手姿練習(一)		
	3	手姿練習(二)		
	4	腰 . 背 . 腿部肌力訓練(一)		
	5	腰 . 背 . 腿部肌力訓練(二)		
	6	腰 . 背 . 腿部肌力訓練(三)		
	7	跳躍進階練習(一)		
	8	跳躍進階練習(二)		
	9	術科期中考		
	10	學科期中考 . 跳躍進階練習(三)		
	11	旋轉基本練習(一)		
	12	旋轉基本練習(二)		
	13	旋轉基本練習(三)		
	14	搬腿練習(一)		
	15	搬腿練習(二) . 組合		
	16	綜合練習(一) . 組合		
	17	綜合練習(二) . 組合		
	18	綜合練習(三) . 組合		
	19	術科期末考		
	20	學科期末考		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期中. 期末測驗60%</li> <li>2. 平時成績(含報告. 隨堂測驗)20%</li> <li>3. 學習態度20%</li> </ol>			
九、參考書目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師自編教材</li> <li>2. &lt;中國舞蹈史&gt; 李天民 著</li> <li>3. &lt;舞蹈&gt; 呂藝生 朱清淵 著</li> <li>4. &lt;中國舞蹈武功教材&gt; 鄭維忠 著</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 舞蹈				
	(英文) Dance				
二、開課別	學年課程			年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	1.0	時 數	1.0
四、授課教師	黃香梅	專兼任別	兼任		
	E-mail: mandy_wen22@hotmail.com				
五、教學目標	1. 現代舞專業術語認知。 2. 增加舞蹈肢體的多元性與開發性。 3. 提昇舞蹈藝術專業素養，並培養學生對相關表演藝術學習之興趣。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	身體Alignment認知，現代舞術語認知			
	2	身體Alignment修正			
	3	地板練習(一)			
	4	地板練習(二)			
	5	地板練習(三)			
	6	站姿(一)，平衡基本練習(一)			
	7	站姿(二)，平衡基本練習(二)			
	8	控制基本練習(一)			
	9	術科期中考			
	10	學科期中考，控制基本練習(二)			
	11	控制基本練習(三)			
	12	跳躍練習(一)			
	13	跳躍練習(二)			
	14	跳躍練習(三)，空間流動練習(一)			
	15	空間流動練習(二)，組合			
	16	空間流動練習(三)，組合			
	17	綜合練習(一)，組合			
	18	綜合練習(二)，組合			
	19	術科期末考			
	20	學科期末考			
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練				
八、成績評量	1. 期中、期末測驗60% 2. 平時成績(含報告、隨堂測驗)20% 3. 學習態度20%				
九、參考書目	Jose Limon、Martha Graham、Mat science動作技巧、教師自編教材				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 中國古典舞基礎			
	(英文) Basic Chinese classical dance			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數 2.0
四、授課教師	黃香梅	專兼任別	兼任	
	E-mail: mandy_wen22@hotmail.com			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解中國古典舞動作術語。</li> <li>2. 藉由基本身段體態訓練，以修正肢體線條。</li> <li>3. 透過學習達到古典舞肢體美感與自信展現。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	認知中國古典舞技法		
	2	地板練習(一)		
	3	地板練習(二)		
	4	把杆練習(一)		
	5	把杆練習(二)		
	6	把杆練習(三)		
	7	把杆練習(四)		
	8	古典舞基本步伐(一)		
	9	術科期中考		
	10	學科期中考 . 古典舞基本步伐(二)		
	11	身段綜合練習(一)		
	12	身段綜合練習(一)		
	13	身段綜合練習(三)		
	14	空間流動練習(一)		
	15	空間流動練習(二) . 組合		
	16	空間流動練習(三) . 組合		
	17	綜合練習 . 組合		
	18	綜合練習 . 組合		
	19	術科期末考		
	20	學科期末考		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 期中. 期末測驗60%</li> <li>2. 平時成績(含報告. 隨堂測驗)20%</li> <li>3. 學習態度20%</li> </ol>			
九、參考書目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師自編教材</li> <li>2. &lt;中國舞蹈史&gt; 李天民 著</li> <li>3. &lt;舞蹈&gt; 呂藝生 朱清淵 著</li> <li>4. &lt;中國舞蹈武功教材&gt; 鄭維忠 著</li> </ol>			
十、備註(其他課程相關之要求)				



一、課程名稱	(中文) 武術			
	(英文) Martial Art			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數 2.0
四、授課教師	蔡家元	專兼任別	兼任	
	E-mail: chiwu.eddie@gmail.com			
五、教學目標	札實武術基本功，培育武術舞台表演人才。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	武術分組		
	2	套路：拳術、兵器(1)		
	3	套路：拳術、兵器(2)		
	4	套路：拳術、兵器(3)		
	5	套路：拳術、兵器(4)		
	6	套路：拳術、兵器(5)		
	7	套路：拳術、兵器(6)		
	8	套路：拳術、兵器(7)		
	9	套路：拳術、兵器(8)		
	10	期中考		
	11	套路：拳術、兵器(1)		
	12	小品訓練(2)		
	13	小品訓練(3)		
	14	小品訓練(4)		
	15	小品訓練(5)		
	16	小品訓練(6)		
	17	小品訓練(7)		
	18	小品訓練(8)		
	19	期末考		
	20			
七、授課方式	影片欣賞 (每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量				
九、參考書目	中國武術實用大全			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 國術			
	(英文) Martial Arts			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數 2.0
四、授課教師	蔡家元	專兼任別	兼任	
	E-mail: chiwu.eddie@gmail.com			
五、教學目標	札實武術基本功，培育武術舞台表演人才。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	武術分組		
	2	套路：拳術、兵器(1)		
	3	套路：拳術、兵器(2)		
	4	套路：拳術、兵器(3)		
	5	套路：拳術、兵器(4)		
	6	套路：拳術、兵器(5)		
	7	套路：拳術、兵器(6)		
	8	套路：拳術、兵器(7)		
	9	套路：拳術、兵器(8)		
	10	期中考		
	11	小品訓練(1)		
	12	小品訓練(2)		
	13	小品訓練(3)		
	14	小品訓練(4)		
	15	小品訓練(5)		
	16	小品訓練(6)		
	17	小品訓練(7)		
	18	小品訓練(8)		
	19	期末考		
	20			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量				
九、參考書目	中國武術實用大全			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文) Advanced Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。</li> <li>2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。</li> <li>3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。</li> <li>4. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。</li> <li>5. 能經由練習過程，培養出堅忍的習性並從其中獲得成就感。</li> <li>6. 以紮實的腰腿技巧與舞蹈結合，達到剛柔並濟的舞台呈現。</li> <li>7. 經由練習過程了解腰腿技巧為雜技藝術中不可分割之整體。</li> <li>8. 充分利用所學腰腿技巧、在舞台上的動作表現，達到力與美的結合。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日[腰功柔軟度檢測分組]		
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	4	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	5	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	8	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	9	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[男生抓腳踝.女生抓膝蓋]		
	10	術科期中考		
	11	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	12	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	13	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	14	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	15	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	16	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	17	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	18	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度和肌力[負重訓練.肌耐力訓練]		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			
九、參考書目	腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>體操屬於無氧運動，也是全身性的運動，每一次練習都會接近用上身體每一組肌肉，也會活動身體的每一個關節。對於一個成長中的孩童，體操除了能夠給他們身體上全面的發展外，亦能提升他們對身體的控制能力，敏捷度及柔軟度。學童亦能通過學習體操的過程中，培養出嚴守紀律、堅忍及克苦的精神，而優美的體操動作，亦能陶冶性情，對於修養及禮儀上的培育，有莫大的幫助。</p> <p>1. 本科目標將依學校課程一貫性原則，配合學校器材設施、教師專長、環境條件每學期授課教材，施予進階教學，藉以認識體操翻滾技巧與方法，鍛鍊身心，使其均衡發展，增進雜技技能，提升身體適應能力，樹立守法合作團隊精神，欣賞運動美感，充實自我技能。</p> <p>2. 主要內容-體操翻滾技巧、體適能檢測、體操翻滾技巧知識、民俗技藝教具輔助等方式。根據學生條件擬定學習項目難易度。</p> <p>3. 評量方法、評量時間。</p> <p>體操課程之評量項目會在學期初先施予能力測驗及學期中、末考試評量，以顯示其教學效果，每一個月會安排一次體操課程內容以遊戲競賽方式評比。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日[測驗學生翻滾技巧能力指標]		
	2	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	3	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	4	體操綜合技巧遊戲競賽1		
	5	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	6	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	7	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	8	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	9	體操綜合技巧遊戲競賽2		
	10	術科期中考		
	11	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	12	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	13	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	14	體操綜合技巧遊戲競賽3		
	15	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	16	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	17	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	18	墊上運動翻滾技巧.彈簧床技巧.跳箱技巧.平衡木技巧訓練		
	19	體操綜合技巧遊戲競賽4		
	20	術科期末考		
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
八、成績評量	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>延續五六年級基本功之訓練基礎, 國一將進入初階技巧分科進階訓練, 將依學生前兩年基本功訓練觀察予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配練習時間!</p> <p>A組學期目標需達到目標如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空頂:10分 直頂:1-3分</li> <li>2. 吊頂:三項倒立動作[蛙頂.分腿頂.端頂]需在板凳上組合技巧自吊上下至少六把. 倒立上下停住才算完成</li> <li>3. 吊頂技巧:青蛙頂.分腿頂.端頂.直腿頂.憾水頂.臥魚頂.釘子頂.木磚頂</li> <li>4. 靠牆推樁:全樁10下半樁10下 空推:5下</li> </ol> <p>B組學期目標需達到目標如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 空頂:5-10分鐘,</li> <li>2. 吊頂:於板凳上完成上下一把倒立技巧動作[蛙頂.分腿頂.端頂]擇其一技巧動作</li> <li>3. 靠牆推樁:全樁5下半樁5下[自推沒人對扶]</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	2	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	3	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	4	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	5	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	6	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	7	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	8	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	9	術科期中考試模擬考		
	10	術科期中考試		
	11	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	12	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	13	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	14	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	15	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	16	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	17	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	18	加強空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧進階訓練和吊力訓練		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述, 影片欣賞(每學期 1次), 實際演練			
八、成績評量	平時成績%40期中考30%期末考30%			

一、課程名稱	(中文) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階			
	(英文) Advanced Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。          情意：分析進階技巧動作要領來輔助練習。          技能：加強雜耍拋、接的穩定性。</p> <p>1. 延續五六年級基本功之訓練基礎, 國一將進入雜耍類初階技巧項目分科進階訓練, 將依學生前兩年基本功訓練觀察依學生條件予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配時間練習!</p> <p>2. 必修項目: 球. 圈. 棒. 切磚. 轉毯. 單車. 踢碗. 頂碗. 盤子. 扯鈴. 晃板. 足技          選修項目: 草帽. 水流星. 呼拉圈</p> <p>必修：於二功時分配練習          選修：於課餘休息之時分配練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學週[雜耍項目必修. 選修技巧分配確立]		
	2	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	3	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	4	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	5	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	6	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	7	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	8	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	9	術科期中模擬考		
	10	術科期中考試		
	11	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	12	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	13	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	14	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	15	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	16	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	17	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	18	雜耍項目必修進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	19	術科期末模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述, 分組討論, 實際演練			
八、成績評量	平時成績20% 期中考30% 期末考50%			



一、課程名稱	(中文) 雜耍進階			
	(英文) Advanced Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	一年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數
				4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。</li> <li>2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。</li> <li>3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。</li> <li>4. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。</li> <li>5. 能經由練習過程，培養出堅忍的習性並從其中獲得成就感。</li> <li>6. 以紮實的腰腿技巧與舞蹈結合，達到剛柔並濟的舞台呈現。</li> <li>7. 經由練習過程了解腰腿技巧為雜技藝術中不可分割之整體。</li> <li>8. 充分利用所學腰腿技巧、在舞台上的動作表現，達到力與美的結合。</li> </ol>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日[腿功柔軟度檢測分組]		
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	4	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	5	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髑腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	6	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	7	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	8	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髑腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	9	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	10	術科期中考		
	11	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	12	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髑腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	13	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	14	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	15	腿功基本功訓練(腿法)正踢,側踢,內外髑腿,十字腿,蹦子,掃堂腿,旋風腿,二擊腿,騰空二擊腿		
	16	腿功基本功訓練(步法)弓步,馬步,四六步,虛步,仆步		
	17	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力,肌耐力,爆發力素質訓練		
	18	腿功基本功技巧整合演練[結合武術課程套路融入[腿法,步法基本功]成為一段套路表演]		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考試		
七、授課方式	講述,分組討論,實際演練			

一、課程名稱	(中文) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
八、成績評量	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			
九、參考書目	腰腿頂初階基本功教材			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年 級	一年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數 2.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	一 腰.腿.頂.雜耍技能技巧訓練 二 複習學科考試項目[期中考.期末考]考前一週執行 三 以重量訓練方式增加肌力與爆發力為訓練目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	2	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	3	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	4	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	5	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	6	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	7	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	8	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	9	學術科期中考試複習		
	10	學術科期中考試複習		
	11	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	12	雜技技巧分科訓練[依個人必修專項練習]		
	13	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	14	雜技技巧分科訓練[依個人必修專項練習]		
	15	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	16	雜技技巧分科訓練[依個人必修專項練習]		
	17	跑步.跳繩.拉筋.壓腰.倒立.肌力增強訓練[上肢.腹背部.下肢]		
	18	雜技技巧分科訓練[依個人必修專項練習]		
	19	學術科期末考試複習		
	20	學術科期末考試複習		
七、授課方式	講述,分組討論,實際演練			
八、成績評量	到課率10%平時成績50%期中測驗20%期末測驗%20			
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材 2.學科上課之教材課本			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	詹振福	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	教授體操翻滾結動作完成翻、騰、跳、躍等各種肢體動作，結京劇毯子功技巧動作輔助練習，增強身體協調能力、肌耐力；爆發力訓練課程，輔助以雜技教學表演所符合技巧動作需求加以修正練習。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基礎訓練(一) 倒立基本功、三角倒立、胸倒立、倒立走路		
	2	基礎訓練(二) 腰部基本功、下腰、盪腰、甩腰、元寶、下腰走路		
	3	基礎訓練(一) 倒立基本功、三角倒立、胸倒立、倒立走路		
	4	基礎訓練(三) 腿部基本功、踢腿組合、繃子組合、飛腳組合 二起腳組合、擺連組合、旋子組合		
	5	基礎訓練(四) 飛燕組合、拍響組合、技巧組合變化		
	6	地板手翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	7	地板手翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	8	地板手翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	9	地板手翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	10	期中考		
	11	地板空翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	12	地板空翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	13	地板空翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	14	地板空翻滾動作(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	15	地板手空翻滾動作連結(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	16	地板手空翻滾動作連結(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	17	地板手空翻滾動作連結(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	18	地板手空翻滾動作連結(四門跟斗：前手翻、後手翻、側手翻、側空翻)		
	19	期末考		
	20	影片欣賞		
七、授課方式				
八、成績評量	期中30% 期末40% 平時30%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				