

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	8.0	時 數 8.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
五、教學目標	一、體操基本、專項體能與安全守則 二、器械體操與京劇毯子功說明 三、地板操基本技術與彈簧床說明與操作			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	認識體操與京劇毯子功		
	2	心理建設與基本體能訓練		
	3	基本體能訓練		
	4	基本體能訓練		
	5	專項體能素質訓練		
	6	專項體能素質訓練		
	7	專項體能素質訓練		
	8	專項體能素質訓練		
	9	期中考		
	10	前後滾翻 倒立 下腰 劈腿		
	11	前後滾翻 倒立 下腰 劈腿		
	12	倒立前後滾翻 前後橋		
	13	倒立前後滾翻 前後橋		
	14	側翻與連續側翻		
	15	側翻與連續側翻		
	16	彈簧床基本訓練與自保方法		
	17	彈簧床與墊上技巧教學		
	18	彈簧床與墊上技巧教學		
	19	彈簧床與墊上技巧教學		
	20	綜合練習		
	21	期末考		
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	1. 平時成績 40% 2. 操作技術 30% 3. 期末考試 30%			
九、參考書目	1. 教育資料館，2007，學校體育教材教法與評量-體操，國立教育資料館 2. Phyllis S. Cooper, Milan Trnka, 1994, Teaching basic gymnastics, Macmillan College Publishing Company			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能靈敏度、反應訓練		
	2	體能靈敏度、反應訓練		
	3	體能靈敏度、反應訓練		
	4	體能靈敏度、反應訓練		
	5	體能靈敏度、反應訓練		
	6	體能靈敏度、反應訓練		
	7	體能靈敏度、反應訓練		
	8	體能靈敏度、反應訓練		
	9	期中考		
	10	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	11	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	12	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	13	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	14	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	15	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	16	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	17	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	18	分組流星、棒、切磚、踢碗講解		
	19	分組流星、棒、切磚、踢碗講解		
	20	期末考		
21	雜技影片欣賞			
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	以期中、期末考為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗 平時40%期中考30%期末考30%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川閩聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	2	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	3	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	4	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	5	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	6	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	7	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	8	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	9	期中考		
	10	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	11	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	12	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	13	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	14	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	15	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	16	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	17	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	18	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	19	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	以期中30%、期末考30%為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
五、教學目標	一 板凳倒立十分鐘 二 板凳端頂 三 板凳推樁頂 青蛙頂 分腿頂 吊頂 四 爬頂 五 空頂練習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本頂技練習(恢復期)		
	2	基本頂技練習(恢復期)		
	3	基本頂技練習(恢復期)		
	4	基本頂技練習(恢復期)		
	5	地板上耗頂一分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	地板上耗頂三分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	7	地板上耗頂五分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	8	地板上耗頂七分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	9	期中考		
	10	分項體能循環訓練		
	11	分項體能循環訓練		
	12	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	13	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	14	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	15	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	16	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	17	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	18	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	19	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美, 陳鳳廷, 程育君, 張燕燕編著, 國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著, 國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團, 四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	2	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	3	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	4	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	5	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	6	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	7	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	8	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	9	期中考		
	10	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	11	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	12	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	13	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	14	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	15	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	16	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	17	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	18	三起三落，平身子，探海平衡		
	19	三起三落，平身子，探海平衡		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	以期中30%，期末考30%為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	田國華	專兼任別	兼任	
	E-mail: tghroger@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張克仁	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	以球圈棒為雜耍基礎項目 針對拋接技巧進行數量練習為雜耍基本奠定基礎			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	認識雜耍		
	2	班級分組		
	3	A丟球組基本動作教學		
	4	B丟棒組重力腕部訓練		
	5	C丟圈組眼睛練習		
	6	ABC三組隊調 二		
	7	ABC三組隊調 三		
	8	確定適合加強雜耍主修學員		
	9	期中測驗		
	10	質量練習		
	11	手眼開發		
	12	100次練習及測驗		
	13	抓握能力加強		
	14	控制力練習		
	15	100次練習及測驗 二		
	16	A丟球組基本動作課程延伸		
	17	B丟棒組重力腕部課程延伸		
	18	C丟圈組眼睛練習 課程延伸		
	19	100次練習及測驗 三		
	20	學期末總複習		
	21	期末測驗		
七、授課方式				
八、成績評量	依照動作穩定 拋接動作流暢度給予評分			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張克仁	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	腰部基本功 下腰練習 甩腰 耗腰 前橋 質量練習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學基礎測驗		
	2	新生引導		
	3	下腰練習		
	4	輔助訓練		
	5	耗腰計時		
	6	呼吸調整與放鬆		
	7	甩腰練習		
	8	輔助訓練		
	9	期中測驗		
	10	地板動作練習		
	11	壓操		
	12	呼吸調整與放鬆二		
	13	肌耐力加強		
	14	下腰耗腰甩腰組合練習		
	15	前橋一		
	16	輔助訓練		
	17	腰部基本地板動作練習		
	18	前橋二		
	19	下腰耗腰甩腰前橋組合練習		
	20	期末複習		
	21	期末測驗		
七、授課方式				
八、成績評量	以動作穩定度完成度為評量標準			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	張克仁	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	上頂 下頂 耗頂5分 舉鼎 牆頂 控制力訓練			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學測驗		
	2	認識牆頂		
	3	上頂 下頂 技巧		
	4	耗頂計時一至三分		
	5	舉鼎示範和測驗		
	6	控制力訓練		
	7	輔助練習A		
	8	期中考預習		
	9	期中測驗		
	10	上頂 下頂 質量要求		
	11	耗頂計時一至五分		
	12	舉鼎-分腿頂		
	13	控制力訓練		
	14	輔助練習A		
	15	舉鼎-蛙頂		
	16	控制力訓練		
	17	輔助練習B		
	18	舉鼎-端頂		
	19	期末分組加強		
	20	輔助練習B		
	21	期末測驗		
七、授課方式				
八、成績評量	以上頂 下頂 耗頂5分 舉鼎 牆頂 控制力訓練 動作熟練度穩定度為評分標準			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	張克仁	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	以腿部基本功柔軟協調速度力量平衡控制為目標, 提升動作穩定的能力, 知覺能力, 進而達到特技美感的要求			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學課程介紹		
	2	壓腿		
	3	踢腿		
	4	扳腿		
	5	壓腿連續式		
	6	踢腿 正腿		
	7	踢腿 旁腿		
	8	踢腿 片腿		
	9	扳腿 耗壓		
	10	壓腿連續式		
	11	踢腿 正腿		
	12	踢腿 旁腿		
	13	踢腿 片腿		
	14	壓腿連續式		
	15	扳腿 耗壓		
	16	壓腿連續式		
	17	踢腿 正腿		
	18	踢腿 旁腿		
	19	踢腿 片腿		
	20	扳腿 耗壓		
	21	期末考		
七、授課方式				
八、成績評量	正劈左右腳180度 朝天蹬 控腿停3秒 正踢 旁踢 片腿 飛腳連續			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	張燕燕	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能靈敏度、反應訓練		
	2	體能靈敏度、反應訓練		
	3	體能靈敏度、反應訓練		
	4	體能靈敏度、反應訓練		
	5	體能靈敏度、反應訓練		
	6	體能靈敏度、反應訓練		
	7	體能靈敏度、反應訓練		
	8	體能靈敏度、反應訓練		
	9	期中考		
	10	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	11	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	12	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	13	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	14	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	15	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	16	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	17	分組球圈練習、體能靈敏度、反應測驗		
	18	分組流星、棒、切磚、踢碗講解		
	19	分組流星、棒、切磚、踢碗講解		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	以期中、期末考為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗 平時40%期中考30%期末考30%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川閩聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	張燕燕	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) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張燕燕	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	2	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	3	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	4	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型1分鐘		
	5	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	6	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	7	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	8	體能腹背肌訓練，分組扶牆下腰，橋型2分鐘		
	9	期中考		
	10	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	11	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	12	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	13	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型3-5分鐘		
	14	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	15	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	16	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	17	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	18	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	19	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	以期中30%、期末考30%為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
四、授課教師	張燕燕	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) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	張燕燕	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	一 板凳倒立十分鐘 二 板凳端頂 三 板凳推樁頂 青蛙頂 分腿頂 吊頂 四 爬頂 五 空頂練習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本頂技練習(恢復期)		
	2	基本頂技練習(恢復期)		
	3	基本頂技練習(恢復期)		
	4	基本頂技練習(恢復期)		
	5	地板上耗頂一分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	地板上耗頂一分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	7	地板上耗頂一分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	8	地板上耗頂一分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	9	期中考		
	10	分項體能循環訓練		
	11	分項體能循環訓練		
	12	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	13	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	14	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	15	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	16	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	17	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	18	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	19	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美, 陳鳳廷, 程育君, 張燕燕編著, 國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著, 國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團, 四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	張燕燕	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) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	張燕燕	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，雙腳踮頂，時間耐力約10分鐘 3. 雜耍基本功以球、圈3個為目標			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	2	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	3	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	4	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	5	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	6	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	7	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	8	體能腿部肌耐力，爆發力訓練，劈腿柔軟度訓練		
	9	期中考		
	10	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	11	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	12	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	13	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練		
	14	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	15	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	16	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	17	靠牆壓腿，搬腿平衡訓練，踢腿練習		
	18	三起三落，平身子，探海平衡		
	19	三起三落，平身子，探海平衡		
	20	期末考		
	21	雜技影片欣賞		
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	以期中30%，期末考30%為主，期間每星期訂定小目標隨堂測驗40%			
九、參考書目	1. 腰腿頂初階基本功教材(張文美、陳鳳廷、程育君、張燕燕編著，國立台灣戲曲專科學校印) 2. 雜技教材(張連起編著，國立台灣戲曲專科學校印)2000 3. 民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團、四川聞聯合編)1989			

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數
四、授課教師	張燕燕	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) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協助同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	雜耍項目基礎拋接動作		
	2	雜耍項目基礎拋接動作		
	3	雜耍一球拋接動作		
	4	雜耍一球拋接動作		
	5	雜耍一球拋接動作		
	6	雜耍二球拋接動作		
	7	雜耍二球拋接動作		
	8	雜耍二球拋接動作		
	9	期中考		
	10	雜耍三球拋接動作		
	11	雜耍三球拋接動作		
	12	雜耍三球拋接動作		
	13	雜耍三球拋接動作		
	14	雜耍三球花式拋接動作		
	15	雜耍三球花式拋接動作		
	16	雜耍三球花式拋接動作		
	17	雜耍三球花式拋接動作		
	18	雜耍三球花式拋接動作		
	19	雜耍三球花式拋接動作		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
				4.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 1. 運動訓練法。 2. 運動生理學。 3. 運動心理學。 4. 運動生物力學。 5. 運動營養學。 6. Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7. 教育導論。 8. 民俗技藝教材教法 9. 舞蹈訓練教材教法 10. 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) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	認知：了解練腰的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腰的練習。 技能：加強腰部的柔軟度、速度及力量。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腰部基本訓練(一)		
	2	腰部基本訓練(一)		
	3	腰部基本訓練(一)		
	4	腰部基本訓練(一)		
	5	腰部基本訓練(一)		
	6	腰部基本訓練(二)		
	7	腰部基本訓練(二)		
	8	腰部基本訓練(二)		
	9	期中考		
	10	腰部進階動作訓練		
	11	腰部進階動作訓練		
	12	腰部進階動作訓練		
	13	腰部進階動作訓練		
	14	腰功技巧(平身子)		
	15	腰功技巧(平身子)		
	16	腰功技巧(平身子)		
	17	腰部高階動作技巧		
	18	腰部高階動作技巧		
	19	腰部高階動作技巧		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 1. 運動訓練法。 2. 運動生理學。 3. 運動心理學。 4. 運動生物力學。 5. 運動營養學。 6. Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7. 教育導論。 8. 民俗技藝教材教法 9. 舞蹈訓練教材教法 10. 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) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生了解倒立的概念(手感、平衡感)及訓練重點(空頂、吊頂、推樁)。</p> <p>情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，欣賞同學倒立的姿勢(線條、角度)。</p> <p>技能：透過實際的倒立動作技巧(空頂、吊頂、推樁)練習，加強學生的倒立動作技巧</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	2	測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	3	測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	4	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	5	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	7	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	8	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	9	期中考		
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	11	強倒立基本功及動作(吊力)		
	12	強倒立基本功及動作(吊力)		
	13	強倒立基本功及動作(吊力)		
	14	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	15	強倒立基本功及動作(控制力)		
	16	強倒立基本功及動作(控制力)		
	17	強倒立基本功及動作(控制力)		
	18	強倒立基本功及動作(控制力)		
	19	強倒立基本功及動作(控制力)		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數
				5.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 1. 運動訓練法。 2. 運動生理學。 3. 運動心理學。 4. 運動生物力學。 5. 運動營養學。 6. Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7. 教育導論。 8. 民俗技藝教材教法 9. 舞蹈訓練教材教法 10. 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) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生了解練腿的注意事項(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)及練習重點(柔軟度、速度、控制力)。</p> <p>情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，培養學生團結互助的默契。</p> <p>技能：透過實際的腿部基本功練習，加強學生腿部的柔軟度、速度及力量。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	2	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	3	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	4	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	5	強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	6	強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	7	強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	8	強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	9	期中考		
	10	加強腿部速度(踢腿)		
	11	加強腿部速度(踢腿)		
	12	加強腿部速度(踢腿)		
	13	加強腿部速度(踢腿)		
	14	加強腿部速度(踢腿)		
	15	腿部組合動作		
	16	腿部組合動作		
	17	腿部組合動作		
	18	腿部組合動作		
	19	腿部組合動作		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數
				5.0
四、授課教師	陳鳳廷	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 1. 運動訓練法。 2. 運動生理學。 3. 運動心理學。 4. 運動生物力學。 5. 運動營養學。 6. Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7. 教育導論。 8. 民俗技藝教材教法 9. 舞蹈訓練教材教法 10. 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	六年級
三、修課別	必修	學 分	8.0	時 數 8.0
四、授課教師	郭憲偉	專兼任別	兼任	
	E-mail: 1982ken@yahoo.com.tw			
五、教學目標	學習體操基本技術 培養體操基本認知 培育體操涵養與同儕精神			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本素質訓練		
	2	基本素質訓練		
	3	基本素質訓練，腰腿基礎訓練		
	4	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、前手		
	5	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、前手		
	6	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、高台側空		
	7	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、高台側空		
	8	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、高台側空		
	9	期中考		
	10	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後手		
	11	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後手		
	12	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後手		
	13	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後手		
	14	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後空		
	15	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地後空		
	16	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地前空		
	17	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地前空		
	18	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、原地前空		
	19	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳、側空、鍵子後手		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	平時評量30% 期中評量30% 期末評量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) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
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	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解倒立的感覺(手感、平衡感)。 情意：欣賞同學倒立的姿勢(線條、角度)。 技能：加強倒立的力量、吊力、控制力。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 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	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協助同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 juggling encyclopedia			
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)			
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	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解練腰的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腰的練習。 技能：加強腰部的柔軟度、速度及力量。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 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) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
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	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解練腿的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腿的練習。 技能：加強腿部的柔軟度、速度及力量。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 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) 雜耍技巧			
	(英文) Acrobatics Techniques			
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	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協助同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績)) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 juggling encyclopedia			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 特技技巧			
	(英文) Acrobatic Techniques			
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	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解特技技巧練習重點。 情意：協助特技技巧組合練習。 技能：加強特技技巧動作穩定性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 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) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測雜耍項目基礎拋接動作		
	2	檢測雜耍項目基礎拋接動作		
	3	檢測雜耍項目基礎拋接動作		
	4	檢測雜耍項目基礎拋接動作		
	5	檢測雜耍項目基礎拋接動作		
	6	雜耍拋接組合動作		
	7	雜耍拋接組合動作		
	8	雜耍拋接組合動作		
	9	期中考		
	10	雜耍拋接組合動作		
	11	雜耍拋接組合動作		
	12	雙人拋接組合動作		
	13	雙人拋接組合動作		
	14	雙人拋接組合動作		
	15	雙人拋接組合動作		
	16	雙人拋接組合動作		
	17	團體拋接組合動作		
	18	團體拋接組合動作		
	19	團體拋接組合動作		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績)) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 juggling encyclopedia			

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)	1. 期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2. 希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3. 藉由雜技課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解練腰的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腰的練習。 技能：加強腰部的柔軟度、速度及力量。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	2	加強腰部關節柔軟度		
	3	加強腰部關節柔軟度		
	4	加強腰部關節柔軟度		
	5	加強腰部關節柔軟度		
	6	加強腰部關節柔軟度		
	7	加強腰部關節柔軟度		
	8	加強腰部關節柔軟度		
	9	期中考		
	10	加強腰部速度		
	11	加強腰部速度		
	12	加強腰部速度		
	13	加強腰部速度		
	14	腰功技巧(平身子)		
	15	腰功技巧(平身子)		
	16	腰功技巧(甩腰)		
	17	腰功技巧(甩腰)		
	18	腰功技巧(甩腰)		
	19	腰功技巧(甩腰)		
	20	基未考		
21	影片欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
四、授課教師	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解倒立的感覺(手感、平衡感)。 情意：欣賞同學倒立的姿勢(線條、角度)。 技能：加強倒立的力量、吊力、控制力。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	2	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	3	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	4	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	5	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	7	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	8	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	9	期中考		
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	11	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	12	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	13	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	14	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	15	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	16	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	17	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	18	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	19	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)			
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考)			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材			

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
五、教學目標	認知：了解練腿的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腿的練習。 技能：加強腿部的柔軟度、速度及力量。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	2	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	3	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	4	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	5	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	6	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	7	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	8	加強腿部關節柔軟度(壓腿)		
	9	期中考		
	10	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	11	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	12	加強腿部速度(踢腿)		
	13	加強腿部速度(踢腿)		
	14	腿功技巧(耗腿)		
	15	腿功技巧(耗腿)		
	16	腿功技巧(探海)		
	17	腿功技巧(探海)		
	18	腿功技巧(三起三落)		
	19	腿功技巧(三起三落)		
	20	期末考		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)			
八、成績評量	認知：了解練腿的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腿的練習。 技能：加強腿部的柔軟度、速度及力量。			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材			

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年級	五年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	溫哲璋	專兼任別	兼任	
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw			
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	六年級
三、修課別	必修	學分	8.0	時數 8.0
四、授課教師	陳富國	專兼任別	兼任	
	E-mail: chen89273575@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1/使學生能夠達到相當的柔軟度'敏捷度與肌耐力的基本標準。 2/正確地使用身體的每一塊肌肉,並且能夠完成翻滾動作。 3/塑造出質量並重的肢體表現。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學適應週~以肌耐力的鍛鍊為主		
	2	柔軟度與彈性訓練(一)		
	3	柔軟度與彈性訓練(二)		
	4	肢體敏捷與動作協調訓練(一)		
	5	肢體敏捷與動作協調訓練(二)		
	6	滾翻基本教學(一)		
	7	滾翻基本教學(二)		
	8	滾翻進階教學		
	9	期中考試		
	10	手翻基本教學(一)		
	11	手翻基本教學(二)		
	12	手翻基本教學(三)		
	13	手翻進階教學(一)		
	14	手翻進階教學(二)		
	15	手翻進階教學(三)		
	16	手翻組合教學		
	17	空翻基本教學(一)		
	18	空翻基本教學(二)		
	19	空翻基本教學(三)		
	20	期末考試		
21				
七、授課方式				
八、成績評量	1/期中, 期末考試 60% 2/學習筆記 10% 3/平時成績 30%			
九、參考書目	1/教材自編 2/學習經驗			
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	五年級
三、修課別	必修	學 分	3.0	時 數 3.0
四、授課教師	賈至淨	專兼任別	專任	
	E-mail:			
五、教學目標	加強學科			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	加強國語		
	2	加強數學		
	3	加強國語		
	4	加強數學		
	5	加強國語		
	6	加強數學		
	7	加強國語		
	8	加強數學		
	9	加強國語		
	10	加強數學		
	11	加強國語		
	12	加強數學		
	13	加強國語		
	14	加強數學		
	15	加強國語		
	16	加強數學		
	17	加強國語		
	18	加強數學		
	19	加強國語		
	20	加強數學		
	21	加強國語		
七、授課方式				
八、成績評量	1. 口頭評量 2. 態度評量 3. 紙筆測驗			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
五、教學目標	認知：一、瞭解雜耍技藝之名稱類別。 二、了解雜耍表演道具之規格與製作技巧。 情意：訓練優秀之雜耍表演人才。 技能：培訓雜耍表演技巧之基本能力。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測雜耍項目基礎拋接動作(以上一學期期末考考試動作為主)		
	2	傳統雜耍課程(球)		
	3	傳統雜耍課程(圈)		
	4	傳統雜耍課程(棒)		
	5	加強個人雜耍主修項目		
	6	加強個人雜耍主修項目		
	7	加強個人雜耍主修項目		
	8	加強個人雜耍主修項目		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	訓練 個人雜耍副修項目		
	11	訓練 個人雜耍副修項目		
	12	訓練 個人雜耍副修項目		
	13	訓練 個人雜耍副修項目		
	14	訓練 個人雜耍副修項目		
	15	加強個人雜耍主修項目		
	16	加強個人雜耍主修項目		
	17	加強個人雜耍主修項目		
	18	加強個人雜耍主修項目		
	19	加強個人雜耍主修項目		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
	21	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，實際演練			
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。			
九、參考書目				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
				4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
十、備註(其他課程相關之要求)	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
	1. 期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2. 希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3. 藉由雜技課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。			

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
五、教學目標	技能：能以紮實的腰部功夫，在舞台上做出各種軟柔或硬挺的動作來。 認知：能瞭解腰部在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。 情意：能經由練習過程，培養出堅韌的習性並從其中獲得成就感。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)		
	2	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	3	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	4	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	5	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	6	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)		
	7	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)		
	8	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)		
	11	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)		
	12	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)		
	13	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)		
	14	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)		
	15	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)		
	16	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)		
	17	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)		
	18	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)		
	19	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
21	進行寒假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，實際演練			
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)	1. 期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2. 希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3. 藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。			

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
五、教學目標	技能：能以平穩的倒立方式，在舞台上做各種動作。 認知：能瞭解倒立，在民俗技藝表演中的地位，及重要性。 情意：能經由練習過程中培養出堅若卓絕的美德。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)		
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	3	加強倒立綜合素質訓練作(L字、推撐、舉倒立、引體向上-前後跟斗-四把壓-直角推撐-手推車)		
	4	加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)		
	5	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	6	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	7	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	8	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	11	訓練倒立動作技巧項目(空頂一分鐘)		
	12	訓練倒立動作技巧項目(空頂一分鐘)		
	13	訓練倒立動作技巧項目(空頂直頂 一分鐘)		
	14	訓練倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)		
	15	訓練倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)		
	16	訓練倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)		
	17	訓練倒立動作技巧項目(吊頂動作：胯手頂連續2-5次)		
	18	訓練倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)		
	19	訓練倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
	21	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。			
九、參考書目				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)	1. 期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2. 希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3. 藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。			

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
五、教學目標	<p>認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生了解練腿的注意事項(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)及練習重點(柔軟度、速度、控制力)。</p> <p>情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，培養學生團結互助的默契。</p> <p>技能：一、能奠定武術訓練之基礎。 二、能在舞台上使身隱不健，增加動作靈活與優美。 三、能以穩固之基本功，創造高難度之藝術表現。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	測驗腿部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)		
	2	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)		
	3	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	4	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	5	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)		
	6	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)		
	7	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)		
	8	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)		
	11	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)		
	12	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)		
	13	訓練腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	14	訓練腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	15	訓練腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	16	訓練腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)		
	17	訓練腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)		
	18	訓練腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)		
	19	訓練腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
	21	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	<p>期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。</p> <p>期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。</p> <p>平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。</p>			
九、參考書目				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任	
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)	1. 期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2. 希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3. 藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。			

一、課程名稱	(中文) 肢體開發			
	(英文) Body Development			
二、開課別	學年課程		年 級	五年級
三、修課別	必修	學 分	2.0	時 數 2.0
四、授課教師	黃筱蓉	專兼任別	兼任	
	E-mail: c15802003@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生重新認識並探索自我肢體的內在動能，覺察與傾聽內心的聲音。 2. 了解不同身體語彙，肯定個人肢體語言的表達模式，接?不同面向的自己。 3. 從與他人的肢體合作互動中，練習解決問題與促進與他人溝通的能力。 4. 發揮個人創造力，體驗自我實現的成就感與欣賞尊重他人的創意。 5. 培養學生擁有協調的身心靈，從整個過程中經驗自我的成長。 			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1			
	2	課程要求講述、身體探索、肢體解放遊戲		
	3	肢體表達：創意肢體自我介紹		
	4	讓呼吸喚醒肢體的內在覺察力		
	5	身體各部位的活動		
	6	身體的非位移動作與位移動作		
	7	探索舞蹈元素與人格特質的關聯(一)- 時間		
	8	探索舞蹈元素與人格特質的關聯(二)- 空間		
	9	術科期中考		
	10	影片欣賞與討論		
	11	探索舞蹈元素與人格特質的關聯(三)- 力量		
	12	探索舞蹈元素與人格特質的關聯(四)- 關係(人與人)		
	13	探索舞蹈元素與人格特質的關聯(五)- 關係(人與物)		
	14	音樂與肢體		
	15	節奏與肢體		
	16	舞蹈元素的綜合運用		
	17	小組創意肢體設計與呈現(一)		
	18	小組創意肢體設計與呈現(二)		
	19	術科期末考		
	20	影片欣賞與討論		
	21			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練			
八、成績評量	1. 術科期中考 25% 2 術科期末考 25% 3. 學習態度與平時表現 50%			
九、參考書目	李宗芹（2001）傾聽身體之歌- 舞蹈治療的發展與內涵。台北：心靈工坊。 李宗芹（2002）非常愛跳舞- 創造性舞蹈的心體驗。台北：心靈工坊。			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 肢體開發			
	(英文) Body Development			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	2.0	時數 2.0
四、授課教師	黃筱蓉	專兼任別	兼任	
	E-mail: c15802003@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生了解如何善用自我肢體覺察與傾聽內心的聲音。 2. 了解不同身體語彙，肯定個人肢體語言的表達模式。 3. 從與他人的肢體合作互動中，練習解決問題與促進與他人溝通的能力。 4. 發揮個人創造力，體驗自我實現的成就感與欣賞尊重他人的創意。 5. 培養學生擁有協調的身心靈，從整個過程中經驗自我的成長。 			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1			
	2	課程要求講述、身體探索、肢體發展活動		
	3	身體探索、肢體發展活動		
	4	身體探索、肢體發展活動		
	5	音樂節奏與身體動作結合練習		
	6	音樂節奏與身體動作結合練習		
	7	空間速度與動作質地之練習		
	8	空間速度與動作質地之練習		
	9	術科期中考		
	10	影片欣賞與討論		
	11	與人肢體接觸發展之練習		
	12	與人肢體接觸發展之練習		
	13	個人肢體動作特色之探索		
	14	個人肢體動作特色之探索		
	15	群體肢體特性探索與發展		
	16	群體肢體特性探索與發展		
	17	小組創意肢體設計與呈現(一)		
	18	小組創意肢體設計與呈現(二)		
	19	術科期末考		
	20	影片欣賞與討論		
	21			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練			
八、成績評量	1. 術科期中考 25% 2 術科期末考 25% 3. 學習態度與平時表現 50%			
九、參考書目	李宗芹（2001）傾聽身體之歌- 舞蹈治療的發展與內涵。台北：心靈工坊。 李宗芹（2002）非常愛跳舞- 創造性舞蹈的心體驗。台北：心靈工坊。			
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	五年級
三、修課別	必修	學 分	8.0	時 數 8.0
四、授課教師	任德配	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	以體操運動作為學員提升身體全面性肌肉的發展增加學員感官統合能力藉由扎實訓練過程加強學員基本體能能力並強化學員各個部位的身體素質			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	手推車. 跑步接前滾翻. 單腳跳		
	2	後滾翻. 抱腳分轉. 青蛙走路		
	3	站立水平. 連續前滾翻. 後滾翻		
	4	彈翻床練習 拍分腳跳 軀體跳. 跳八角球前滾翻		
	5	手推車 站著靠牆下腰 靠牆倒立		
	6	連續前滾翻 後滾翻 單腳分四次倒立		
	7	青蛙走路 正劈 側劈		
	8	彈翻床練習 轉半圈跳 直腿曲身拍腳 . 八角球前滾翻		
	9	倒立走路 站立前舉腳 八角墊後軟翻		
	10	連續前滾翻 後滾翻 單腳分四次倒立		
	11	手推車 側翻 下腰		
	12	彈翻床練習 跳雙手撐八角球 八角球前滾翻		
	13	體能訓練 環身跳 分腿跳 . 仰臥起坐		
	14	直體三腳倒立		
	15	前手翻		
	16	彈翻床練習 前空翻		
	17	助跑側翻		
	18	八角球後手翻		
	19	大魚躍前滾翻		
	20	彈翻床練習 側翻內轉		
21				
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) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	蕭億宗	專兼任別	兼任	
	E-mail: flyerspace@msn.com			
五、教學目標	男生:雜耍項目-球技巧進階、圈基礎技巧學習 女生:盤子-雙手壓時間、初階技巧學習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	5	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	6	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	7	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	8	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	9	期中考		
	10	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	11	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	12	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	13	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	14	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	15	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	16	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	17	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	18	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	19	期末複習		
	20	期末考		
21				
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 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) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	蕭億宗	專兼任別	兼任	
	E-mail: flyerspace@msn.com			
五、教學目標	腰部柔軟度開發、肌耐力訓練以因應未來技巧之開發與訓練			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	5	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	6	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	7	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	8	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	9	期中考		
	10	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	11	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	12	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	13	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	14	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	15	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	16	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	17	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	18	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 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) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	5.0	時數 5.0
四、授課教師	蕭億宗	專兼任別	兼任	
	E-mail: flyerspace@msn.com			
五、教學目標	倒立基礎耐力訓練、吊頂訓練以利未來組合技巧之完成			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	進階吊頂訓練		
	5	進階吊頂訓練		
	6	進階吊頂訓練		
	7	進階吊頂訓練		
	8	進階吊頂訓練		
	9	期中考		
	10	板凳吊頂訓練		
	11	板凳吊頂訓練		
	12	板凳吊頂訓練		
	13	板凳吊頂訓練		
	14	板凳推樁訓練		
	15	板凳推樁訓練		
	16	板凳推樁訓練		
	17	板凳推樁訓練		
	18	板凳推樁訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 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) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	蕭億宗	專兼任別	兼任	
	E-mail: flyerspace@msn.com			
五、教學目標	腿的柔韌度開發、肌耐訓練，以利日後技巧的完成。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	5	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	6	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	7	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	8	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	9	期中考		
	10	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	11	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	12	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	13	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	14	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	15	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	16	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	17	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	18	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 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) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
三、修課別	必修	學分	4.0	時數 4.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
五、教學目標	男生:雜耍項目-球技巧進階、圈基礎技巧學習 女生:盤子-雙手壓時間、初階技巧學習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	5	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	6	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	7	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	8	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	9	期中考		
	10	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	11	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	12	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	13	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	14	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	15	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	16	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	17	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	18	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-技巧練習		
	19	期末複習		
	20	期末考		
21				
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
五、教學目標	腰部柔軟度開發、肌耐力訓練以因應未來技巧之開發與訓練			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	5	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	6	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	7	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	8	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	9	期中考		
	10	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	11	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	12	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	13	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	14	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	15	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	16	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	17	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	18	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
五、教學目標	倒立基礎耐力訓練、吊頂訓練以利未來組合技巧之完成			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	進階吊頂訓練		
	5	進階吊頂訓練		
	6	進階吊頂訓練		
	7	進階吊頂訓練		
	8	進階吊頂訓練		
	9	期中考		
	10	板凳吊頂訓練		
	11	板凳吊頂訓練		
	12	板凳吊頂訓練		
	13	板凳吊頂訓練		
	14	板凳推樁訓練		
	15	板凳推樁訓練		
	16	板凳推樁訓練		
	17	板凳推樁訓練		
	18	板凳推樁訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
五、教學目標	腿的柔韌度開發、肌耐訓練，以利日後技巧的完成。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	5	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	6	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	7	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	8	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	9	期中考		
	10	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	11	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	12	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	13	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	14	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	15	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	16	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	17	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	18	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功			
	(英文) Training to Basic Acrobatics			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
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	男生:雜耍項目-球技巧進階、圈基礎技巧學習 女生:盤子-雙手壓時間、初階技巧學習			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	5	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	6	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	7	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	8	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	9	期中考		
	10	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	11	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	12	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	13	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	14	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	15	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	16	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	17	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	18	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	19	雜耍-球進階技巧、雜耍-圈基礎練習、盤子-雙手壓腕子		
	20	術科期末考試複習		
21	學科期末考週			
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功			
	(英文) Waist Movement			
二、開課別	學年課程		年級	六年級
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	腰部柔軟度開發、肌耐力訓練以因應未來技巧之開發與訓練			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	5	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	6	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	7	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	8	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	9	期中考		
	10	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	11	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	12	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	13	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	14	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	15	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	16	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	17	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	18	腰部柔軟度與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21	環境打掃		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功			
	(英文) Headstand Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
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	倒立基礎耐力訓練、吊頂訓練以利未來組合技巧之完成			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	初級訓練複習		
	2	初級訓練複習		
	3	初級訓練複習		
	4	進階吊頂訓練		
	5	進階吊頂訓練		
	6	進階吊頂訓練		
	7	進階吊頂訓練		
	8	進階吊頂訓練		
	9	期中考		
	10	板凳吊頂訓練		
	11	板凳吊頂訓練		
	12	板凳吊頂訓練		
	13	板凳吊頂訓練		
	14	板凳吊頂訓練		
	15	板凳吊頂訓練		
	16	板凳推樁訓練		
	17	板凳推樁訓練		
	18	板凳推樁訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21	環境打掃		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功			
	(英文) Leg Movement			
二、開課別	學期課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	5.0	時 數 5.0
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	腿的柔韌度開發、肌耐訓練，以利日後技巧的完成。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	複習基礎練習		
	2	複習基礎練習		
	3	複習基礎練習		
	4	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	5	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	6	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	7	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	8	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	9	術科期中考		
	10	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	11	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	12	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	13	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	14	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	15	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	16	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	17	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	18	腿部柔韌與肌耐力進階訓練		
	19	期末複習		
	20	期末考		
	21	環境打掃		
七、授課方式	講述，實際演練			
八、成績評量	平時學習態度30% 期中考30% 期末考30% 出缺勤10%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				