

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	0.0	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	一 跳繩前後二迴旋五十下 交叉跳前後五十下 (靈敏度訓練) 二 球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧 三 負重訓練 站肩扛人走路			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	2	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	3	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	4	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	5	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	6	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	7	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	8	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	9	期中考週(總複習)		
	10	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	11	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	12	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	13	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	14	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	15	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	16	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	17	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	18	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	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	一 耗腰三分鐘(女生板凳上) 二 甩腰三十次 三 下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)) 四 平身子十次(女生板凳上)			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腰功複習(恢復期)		
	2	腰功複習(恢復期)		
	3	腰功複習(恢復期)		
	4	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	7	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	8	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	9	期中考(總複習)		
	10	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	11	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	12	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	13	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	14	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	15	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	16	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	17	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	18	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	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 板凳端頂十下 三 板凳推樁頂 青蛙頂 分腿頂 (各十下)吊頂一分鐘 四 爬頂十格 五 空頂練習(一分鐘)			
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	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	5	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	7	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	8	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	9	期中考週(總複習)		
	10	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	11	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	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	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	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 劈腿(左右側劈 正劈) 二 板凳上搬腿(雙手) 三 板凳上單起單落十次(平衡感) 四 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腿功基本訓練(恢復期)		
	2	腿功基本訓練(恢復期)		
	3	腿功基本訓練(恢復期)		
	4	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	5	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	6	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	7	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	8	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	9	期中考週(總複習)		
	10	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	11	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	12	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	13	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	14	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	15	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	16	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	17	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	18	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	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	一 跳繩前後二迴旋五十下 交叉跳前後五十下 (靈敏度訓練) 二 球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧 三 負重訓練 站肩扛人走路			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	2	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	3	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	4	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	5	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	6	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	7	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	8	跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)		
	9	期中考週(總複習)		
	10	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	11	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	12	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	13	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	14	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	15	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	16	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	17	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	18	球 圈 棒 (各三個)扯鈴 單車 轉盤 轉毯 足上基本技巧 站肩扛人走路		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	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	一 耗腰三分鐘 (女生板凳上) 二 甩腰三十次 三 下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)) 四 平身子十次(女生板凳上)			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腰功複習(恢復期)		
	2	腰功複習(恢復期)		
	3	腰功複習(恢復期)		
	4	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	7	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	8	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次		
	9	期中考(總複習)		
	10	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	11	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	12	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	13	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	14	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	15	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	16	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	17	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	18	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	一 板凳倒立十分鐘 二 板凳端頂十下 三 板凳推樁頂 青蛙頂 分腿頂 (各十下)吊頂一分鐘 四 爬頂十格 五 空頂練習(一分鐘)			
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	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	5	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	7	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	8	板凳上耗頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	9	期中考週(總複習)		
	10	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	11	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	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	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	一 劈腿(左右側劈 正劈) 二 板凳上搬腿(雙手) 三 板凳上單起單落十次(平衡感) 四 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腿功基本訓練(恢復期)		
	2	腿功基本訓練(恢復期)		
	3	腿功基本訓練(恢復期)		
	4	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	5	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	6	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	7	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	8	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落		
	9	期中考週(總複習)		
	10	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	11	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	12	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	13	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	14	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	15	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	16	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	17	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	18	劈腿 搬腿 踢腿 單起單落(加板凳)		
	19	期末考週(總複習)		
	20	電影教學		
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			
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	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	彭書相	專兼任別	專任	
	E-mail: 48641164@yahoo.com.tw			
五、教學目標	腿功是雜技不可缺少的一環,以正,側,大字劈為主要項目 耗腿順練不可少,加入雙人腿功技巧訓練為主.			
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,戶外教學			
八、成績評量	雙人技巧平衡30% 雙人自選動作平衡50% 平時20%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				