

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	6.0	時數 6.0
四、授課教師	王基成	專兼任別	兼任	
	E-mail: pk6441@hotmail.com			
五、教學目標	依照個人條件給予適合的動作做練習, 盡量讓每位同學都能夠達到練習的效果, 不至於浪費太多的時間, 讓每位同學都能夠達到發揮本身所長為最終目標...			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本姿勢及動作恢復練習		
	2	滾翻'軟翻'頭手前翻及手翻動作複習		
	3	動作複習, 連接動作練習及前空翻空感與落地練習		
	4	動作複習, 側空翻及前空翻空感與落地練習		
	5	動作複習, 側空翻及前空翻空感與落地練習		
	6	動作複習, 加強前'後手翻及側空翻練習與空感練習		
	7	動作複習, 加強前'後手翻及側空翻練習與空感練習		
	8	動作複習, 加強前'後手翻及側空翻練習與空感練習		
	9	動作複習, 加強前'後手翻及側空翻練習與空感練習		
	10	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	11	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	12	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	13	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	14	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	15	動作複習, 加強前'後手翻連接動作練習與空感練習		
	16	動作複習, 加強側'前空翻及後空翻練習		
	17	動作複習, 加強側'前空翻及後空翻練習		
	18	動作複習, 加強側'前空翻及後空翻練習		
	19	動作複習, 加強側'前空翻及後空翻練習		
	20	動作複習, 加強連接動作練習		
	21	動作複習, 加強連接動作練習		
七、授課方式	講述, 實際演練			
八、成績評量	以個人平時所學, 搭配指定動作如: 平衡'倒立'跳躍動作等... 編成整套連接動作, 再以實施的過程做為評分標準, 其中又以精神'基本姿勢'儀態'動作的流暢及穩定性做為評分的重點.			
九、參考書目				
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	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 了解各類表演藝術的分項 1. 藉由各類名作的欣賞, 培養同學對於表演藝術基本賞析與判斷能力 2. 了解表演藝術團體基本組織架構與分工細項			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初重要學習事項宣布		
	2	太陽劇團的由來與表演特色介紹		
	3	太陽劇團劇目賞析-飛躍之旅(上)		
	4	太陽劇團劇目賞析-飛躍之旅(下)		
	5	飛躍之旅分析講解:從服裝造型、燈光道具		
	6	飛躍之旅分析講解:從配樂、戲劇表演		
	7	成都軍區戰旗雜技團-燈上芭蕾作品觀賞		
	8	燈上芭蕾作品分析-從技巧、主題、服裝造型等		
	9	名作賞析期中考		
	10	雲南省雜技團-足技作品觀賞		
	11	雲南省雜技團-足技作品分析:從技巧、主題、特色等		
	12	雲南省雜技團-網吊作品:小河淌水觀賞		
	13	雲南省雜技團-網吊作品:小河淌水分析		
	14	成都軍區戰旗雜技團-網吊作品:梁祝觀賞		
	15	成都軍區戰旗雜技團-網吊作品:梁祝分析		
	16	成都軍區戰旗雜技團-地圈作品觀賞		
	17	太陽劇團:神秘的東方世界-地圈作品觀賞		
	18	不同劇團的相同雜技項目呈現特色分析:網吊		
	19	不同劇團的相同雜技項目呈現特色分析:地圈		
	20	名作賞析期末考		
	21	本學期學習心得分享		
七、授課方式	講述, 分組討論, 課堂報告, 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) 名作賞析			
	(英文) Reading Well-Known plays			
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	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 了解各類表演藝術的分項 1. 藉由各類名作的欣賞, 培養同學對於表演藝術基本賞析與判斷能力 2. 了解表演藝術團體基本組織架構與分工細項			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初重要學習事項宣布		
	2	雲門舞集的由來與表演特色介紹		
	3	雲門舞集劇目賞析-薪傳(上)		
	4	雲門舞集劇目賞析-薪傳(下)		
	5	薪傳分析講解:從服裝造型、主題與特色		
	6	薪傳分析講解:從配樂、戲劇表演		
	7	成都軍區戰旗雜技團-燈上芭蕾作品賞析		
	8	燈上芭蕾作品分析-從技巧、主題、服裝造型等		
	9	名作賞析期中考		
	10	雲南省雜技團-足技作品賞析		
	11	雲南省雜技團-足技作品分析:從技巧、主題、特色等		
	12	雲南省雜技團-網吊作品:小河淌水兩版本賞析		
	13	雲南省雜技團-網吊作品:小河淌水分析		
	14	成都軍區戰旗雜技團-網吊作品:梁祝賞析		
	15	成都軍區戰旗雜技團-網吊作品:梁祝分析		
	16	成都軍區戰旗雜技團-地圈作品觀賞		
	17	太陽劇團:神秘的東方世界-地圈作品觀賞		
	18	不同劇團的相同雜技項目呈現特色分析:網吊		
	19	不同劇團的相同雜技項目呈現特色分析:地圈		
	20	名作賞析期末考		
	21	本學期學習心得分享		
七、授課方式	講述, 分組討論, 課堂報告, 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) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
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	李心瑜	專兼任別	專任	
	E-mail: a184993@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1. 延續上一學年的頂功基礎, 加強學生在肌耐力與平衡方面的能力 2. 提升倒立動作的技巧難度, 嘗試個人與團體的板凳面動作造型 3. 加強團體倒立對手的動作默契, 體認互助合作的重要性			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	本學期學習進度與重要事項宣布		
	2	複習前一學年頂功基本動作		
	3	控頂姿勢的標準性要求: 直背/立腰/併腿/直膝		
	4	分腿起頂的重心位置/姿勢與腹肌耐力的加強		
	5	分腿起頂連續動作10個		
	6	三角頂連續動作的數量, 與姿態標準的要求		
	7	三角頂起頂連續動作10個		
	8	跨頂起頂的動作正確性加強		
	9	術科期中考		
	10	跨頂起頂動作的重心位置/直手與腹肌力的加強		
	11	跨頂起頂連續動作5個		
	12	斜把頂重心與動作姿勢正確性加強		
	13	斜把頂2~3把連續動作訓練		
	14	撼水重心位置的調整與腹腰耐力訓練		
	15	撼水耗住單手一分鐘三遍再換邊		
	16	撼水接跨頂起頂耗住動作練習		
	17	靠牆對扶推樁子20個*5組		
	18	靠牆自行推樁子10個*5組		
	19	玻璃板凳面上空推樁子10個*3組		
	20	術科期末考試		
	21	頂功進階動作複習/肌耐力加強訓練		
七、授課方式	講述, 分組討論, 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	三年級
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. 在上一學年的雜耍動作基礎上, 提高動作難度與正確性要求 2. 加強個人雜耍動作穩定性 3. 加強團體雜耍項目動作的默契			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初重要學習事項宣布		
	2	調整單手三塊盤子的杆子綁法		
	3	單手兩塊盤子(雙手共四塊盤子)壓腕20分		
	4	單手兩塊盤子(雙手四塊盤子)基本動作練習		
	5	單手兩塊盤子(雙手四塊盤子)圓場步伐壓腕訓練		
	6	單手三塊盤子(雙手共六塊盤子)壓腕10分		
	7	扯鈴個人動作複習/團體對拋默契加強		
	8	扯鈴團體長繩拋鈴動作穩定性加強		
	9	術科期中考		
	10	車技個別原地定車壓車五分鐘		
	11	車技雙腳踩車輪前後移動訓練		
	12	車技原地跳車基本100下*3組		
	13	口杆頂技壓五分鐘/踮腳直線與方型線性移動訓練		
	14	口杆頂技壓五分鐘/低中高三種不同高度的重心掌握		
	15	撥拉棒基本動作-拔蘿蔔左右來回200下訓練		
	16	撥拉棒基本動作-平份兒練習		
	17	撥拉棒基本動作-平份兒拋起接住連續動作訓練		
	18	撥拉棒基本動作-平份兒對拋起接住/平份兒拋起過腰練習		
	19	撥拉棒基本動作-左右來回單挑挑棍練習		
	20	術科期末考		
	21	撥拉棒基本動作-紡花動作練習		
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) 腰功進階			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
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. 延續上一學年的腰功基礎, 加強腰部柔軟度與腹腰肌耐力等能力 2. 對於腰部動作線條美感的要求與加強。 3. 加強學生對於腰部動作, 結合腿部/頂功/雜耍表演時的重要性認知與運用組合			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初重要學習事項宣布		
	2	耗腰五分鐘. 最後兩分鐘抓後腳踝		
	3	雙手吊牆面樓梯作舉雙腿垂直起落練習100下		
	4	地面挺腰腹背肌訓練各200下		
	5	耗腰五分鐘. 最後兩分鐘抓腳踝, 再往上提升		
	6	趴地往前挺腰來回20*3組		
	7	趴地往前挺腰推起成倒立姿態10次		
	8	連續前橋動作練習一趟10次*2組		
	9	術科期中考		
	10	連續後橋動作練習一趟10次*2組		
	11	耗腰五分鐘. 最後一分鐘抓腳踝, 再往上到小腿肚		
	12	原地站立甩腰10次*2組		
	13	原地下腰耗電視機動作1分鐘		
	14	原地下腰耗趴頭動作1分鐘		
	15	原地下腰接趴地耗舉腿伸直動作1分鐘		
	16	原地下腰接趴地耗舉腿三道彎動作1分鐘		
	17	耗腰五分鐘. 最後一分鐘抓腳踝, 再往上到後膝蓋		
	18	雙人動作抱腰起頂動作耗住10秒*3組		
	19	雙人動作三角頂起頂動作耗住10秒*3組		
	20	術科期末考		
	21	軟功個人動作(小海豚/滾燈)穩定度加強訓練		
七、授課方式	講述, 分組討論, 戶外教學, 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) 腿功進階			
	(英文) Advanced Leg Movement			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
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. 上一學年的腿功基礎上, 加強腿部柔軟度與爆發力的能力 2. 對於腿部動作線條美感的要求與加強. 3. 加強學生對與腿部動作, 應用在腰部/頂功/雜耍表演的重要性認知			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	期初		
	2	地板劈腿三面向(正劈/左右劈腿)柔軟度加強		
	3	板凳劈腿的四個面向柔軟度訓練		
	4	原地單腿朝天凳整套動作1回再換邊		
	5	板凳上坐姿雙人對壓膝蓋五分鐘		
	6	走步踢腿(正/旁/片/蓋/二起腿/飛腿)各10腿*1組		
	7	原地甩腿(正/旁/片/蓋)各20腿*1組		
	8	原地站立前彎抱腿耗住1分鐘*2組		
	9	術科期中考		
	10	連續跳板凳動作訓練		
	11	地板壓腳尖一分鐘*3組		
	12	跳大繩練續10分鐘練習		
	13	大跳正面/側面/轉身後面動作練習		
	14	雙人坐肩原地蹲起20*2組		
	15	雙人站肩靠牆壓時間5分鐘, 向外走圓場10圈		
	16	雙人後舉蹲跳坐肩動作練習		
	17	原地蹲馬步五分鐘練習		
	18	板凳上朝天凳搬腿整套動作平衡感訓練		
	19	雙人對壓坐腿五分鐘訓練		
	20	術科期末考		
	21	大武術基本動作: 三空/大坡/龍頭動作訓練		
七、授課方式	講述, 分組討論, 課堂報告, 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	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>1. 延續國一上下學期倒立基本功之訓練基礎, 下學期將再導入新的技巧與分科專項人員進階訓練, 將依學生前幾年的基本功訓練觀察予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目與A、B二組人員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> <p>1. 空頂:10分 直頂:5分</p> <p>2. 基本吊頂:倒立動作如下[青蛙頂.分腿頂.端頂.跨頂.直腿頂]需學會在板凳上個別自吊上下十把以上倒立上下需停住才算完成</p> <p>3. 進階吊頂技巧:青蛙頂.分腿頂.端頂.直腿頂.組合頂.左右憾水起頂.臥魚頂.釘子頂.木磚頂.板凳面.椅子頂造型等項目</p> <p>4. 靠牆推樁: 散樁30下 空頂推樁:5下</p> <p>B組學期目標需達到目標如下:</p> <p>1. 空頂: 2-5分鐘 牆頂: 10分鐘</p> <p>2. 吊頂技巧:於板凳上完成上下2把倒立技巧動作[蛙頂.分腿頂.端頂]擇其一技巧動作操作</p> <p>3. 靠牆推樁:散樁10下 [自推有人幫忙輔助]</p>			
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.肌力素質訓練回功期		
	2	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	3	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	4	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	5	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	6	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	7	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	8	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	9	術科期中考週		
	10	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	11	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	12	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	13	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	14	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		

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	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
	15	加強空頂.推椿.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	16	加強空頂.推椿.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	17	加強空頂.推椿.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	18	加強空頂.推椿.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	19	術科期末模擬考		
	20	術科期末考週		
	21	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	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) 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	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<p>認知：了解雜耍類分科項目的練習重點與概念。 情意：分析進階技巧動作要領來輔助練習。 技能：加強雜耍拋、接時身體與四肢的穩定性。</p> <p>1. 延續國中一年級分科技巧基本功之訓練基礎，本學期將進入雜耍類分科初階技巧項目進階訓練，將依學生國一雜耍課程的基本技巧訓練，觀察學生條件再授與其他技巧，每一位學生至少都必須學習二種雜耍項目的技巧，分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配練習時間！ 2. 各分科專項節目在本學習將彙整每人學習之專長項目，成為一個完整的團體節目或個人節目之形態，為平時練習培養默契與熟練度之標準 3. 必修項目：球.圈.棒.切磚.單車.踢碗.頂碗.盤子.扯鈴.晃板.足技.轉毯.草帽.水流星.呼拉圈 選修項目：球.圈.棒.切磚.單車.踢碗.頂碗.盤子.扯鈴.晃板.晃梯.足技.轉毯.轉碗.草帽.水流星.呼拉圈.撥拉棒 必修練習時段：於二功時段分配練習 選修練習時段：於二功時段分配練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學週[雜耍分科項目必修.選修技巧分配確立]		
	2	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	3	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	4	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	5	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	6	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	7	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	8	雜耍分科項目必修技巧複習訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	9	術科期中考週		
	10	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	11	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	12	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	13	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	14	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	15	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	16	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	17	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	18	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練.選修技巧初階技巧導入訓練		
	19	期末考個人節目.團體節目複習排練		
	20	術科期末考週		

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	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail: 21 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	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) 腰功進階			
	(英文)			
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	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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[腰功柔軟度恢復期]		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	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	術科期中考週		
	10	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]		
	11	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]		
	12	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]		
	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	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	17	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	18	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	19	術科期末模擬考		
	20	術科期末考週		
	21	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	平時成績40% 期中考30% 期末考30%			

一、課程名稱	(中文) 腰功進階				
	(英文)				
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	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
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) 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	張元貞	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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]		
	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	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	7	腿功基本功訓練(腿法)正踢、側踢、內外鶴腿、十字腿、蹦子、掃堂腿、旋風腿、二擊腿、騰空二擊腿		
	8	腿功基本功訓練(腿法)正踢、側踢、內外鶴腿、十字腿、蹦子、掃堂腿、旋風腿、二擊腿、騰空二擊腿		
	9	術科期中考週		
	10	腿功基本功訓練(腿法)正踢、側踢、內外鶴腿、十字腿、蹦子、掃堂腿、旋風腿、二擊腿、騰空二擊腿		
	11	腿功基本功訓練(步法)弓步、馬步、四六步、虛步、仆步		
	12	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力、肌耐力、爆發力素質訓練		
	13	腿功基本功訓練(腿法)正踢、側踢、內外鶴腿、十字腿、蹦子、掃堂腿、旋風腿、二擊腿、騰空二擊腿		
	14	腿功基本功訓練(步法)弓步、馬步、四六步、虛步、仆步		
	15	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力、肌耐力、爆發力素質訓練		
	16	腿功基本功訓練(腿法)正踢、側踢、內外鶴腿、十字腿、蹦子、掃堂腿、旋風腿、二擊腿、騰空二擊腿		
	17	腿功基本功訓練(步法)弓步、馬步、四六步、虛步、仆步		
	18	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力、肌耐力、爆發力素質訓練		
	19	術科期末考試技巧模擬考		
	20	術科期末考週		
	21	影片欣賞		
七、授課方式	講述，影片欣賞(每學期 1次)，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	二年級
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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.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	倒立綜合素質訓練器材(吊環、皮條、倒立架、肋木架-滾輪-抗力球-彈力帶)		
	4	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-V		
	5	加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)		
	6	加強倒立基本技巧及動作(吸頂)		
	7	加強倒立基本技巧及動作(控頂)		
	8	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	9	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	11	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	12	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	13	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘半)		
	14	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(端頂10把)		
	15	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)		
	16	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)		
	17	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)		
	18	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：跨手頂連續2-5次)		
	19	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直吊連續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，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期2次)，戶外教學，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。			

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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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)	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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>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。</p> <p>情意：訓練優秀之雜耍表演人才。</p> <p>技能：培訓雜耍表演技巧之基本能力。</p>			
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(草帽)		
	6	加強個人雜耍主修項目(切磚)		
	7	加強個人雜耍主修項目(水流星)		
	8	加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)		
	9	加強個人雜耍主修項目(扯鈴)		
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	11	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	12	彈性課程(繩鞭)		
	13	彈性課程(轉碗)		
	14	彈性課程(鑽桶)		
	15	彈性課程(晃板-晃管-踢碗)		
	16	加強個人雜耍主修項目(晃梯-踢碗-扁繩)		
	17	加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)		
	18	加強個人雜耍主修項目(轉毯)		
	19	加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)		
	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，影片欣賞(每學期2次)，戶外教學，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>			

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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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)	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) 腰功進階			
	(英文)			
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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.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(雙人伸展操-壓肩-壓腰)		
	4	加強腰部關節肌肉柔軟度(雙人伸展操-壓肩-壓腰)		
	5	加強腰部關節肌肉柔軟度(雙人伸展操-壓肩-壓腰)		
	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	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)		
	9	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)		
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	11	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	12	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)		
	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(地蹦)		
	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(倒喝水)		
	17	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)		
	18	訓練升部評鑑腰功動作技巧(倒腿前軟翻)		
	19	訓練升部評鑑腰功動作技巧(倒腿後軟翻)		
	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，影片欣賞(每學期2次)，戶外教學，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。			

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文)			
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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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)	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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.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、彈跳)。</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、彈跳)		
	3	加強腿部關節肌肉柔軟度(以雙人對壓-三人互壓等壓法為基礎)		
	4	加強腿部關節肌肉柔軟度(以單側墊高壓法為基礎)		
	5	加強腿部關節肌肉柔軟度(以雙側墊高壓法為基礎)		
	6	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿-控腿)		
	7	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿-控腿)		
	8	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿-控腿)		
	9	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)		
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	11	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	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	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	14	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	15	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)		
	16	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿組合動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)		
	17	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿組合動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)		
	18	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)		
	19	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(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，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期 2次)，戶外教學，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>			

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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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)	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) 班(週)會			
	(英文) Class Conference			
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 1.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>認知：瞭解班週會之意義。</p> <p>情意：經由分組討論、表演欣賞及同儕互助，增進學生的同儕關係。</p> <p>技能：透過實際的練習，加強幹部的領導能力。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	註冊注意事項宣導-學雜費減免申請-幹部遴選		
	2	社團選課		
	3	教室佈置		
	4	班規制定		
	5	學習檔案製作		
	6	班級座談會		
	7	第一次生活週記抽查		
	8	第一次作業抽查		
	9	術科期中考注意事項宣導		
	10	學科期中考注意事項宣導		
	11	踢踏舞校園巡迴講座		
	12	英語才藝競賽		
	13	體育講座		
	14	轉科申請注意事項宣導-第二次生活週記抽查		
	15	親師座談會-班級成果展		
	16	衛生講座		
	17	春暉-衛生講座		
	18	班級經營課程		
	19	第2次作業抽查		
	20	靜動態社團成果展		
	21	班級輔導-身心靈課程		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞（每學期 2次），戶外教學，實際演練			
八、成績評量	書面及課堂報告			
九、參考書目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 班級經營。 2. Mosston體育教學光譜的理論與應用。 3. 教育導論。 4. 教育心理學 			
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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.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)，促進學生對身體素質的瞭解。</p> <p>情意：經由分組練習、小組表演及同儕互助，增進學生的同儕關係。</p> <p>技能：透過實際的練習，加強學生的動作技巧。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體適能檢測		
	2	體適能檢測		
	3	上肢身體素質訓練		
	4	核心身體素質訓練		
	5	下肢身體素質訓練		
	6	綜合性身體素質訓練		
	7	循環訓練		
	8	體適能檢測		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	11	上肢身體素質訓練		
	12	核心身體素質訓練		
	13	下肢身體素質訓練		
	14	綜合性身體素質訓練		
	15	循環訓練		
	16	體適能檢測		
	17	上肢身體素質訓練		
	18	核心身體素質訓練		
	19	下肢身體素質訓練		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
	21	術科期末考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期2次)，戶外教學，實際演練			
八、成績評量	<p>期中成績：透過DV攝影，進行定量分析。</p> <p>期末成績：透過DV攝影，進行定量分析。</p> <p>平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。</p>			

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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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。			
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	三年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: f124893969@yahoo.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)，促進學生對身體素質的瞭解。</p> <p>情意：經由分組練習、小組表演及同儕互助，增進學生的同儕關係。</p> <p>技能：透過實際的練習，加強學生的動作技巧。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體適能檢測		
	2	體適能檢測		
	3	上肢身體素質訓練		
	4	核心身體素質訓練		
	5	下肢身體素質訓練		
	6	綜合性身體素質訓練		
	7	循環訓練		
	8	體適能檢測		
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析		
	10	術科期中考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
	11	上肢身體素質訓練		
	12	核心身體素質訓練		
	13	下肢身體素質訓練		
	14	綜合性身體素質訓練		
	15	循環訓練		
	16	體適能檢測		
	17	上肢身體素質訓練		
	18	核心身體素質訓練		
	19	下肢身體素質訓練		
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析		
	21	術科期末考影片欣賞，進行動作分析(定量分析-定性分析)		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期2次)，戶外教學，實際演練			
八、成績評量	<p>期中成績：透過DV攝影，進行定量分析。</p> <p>期末成績：透過DV攝影，進行定量分析。</p> <p>平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。</p>			

一、課程名稱	(中文) 彈性課程			
	(英文)			
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	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw			
	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。			
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	年級
三、修課別		學分	時數	
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		
七、授課方式				
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) 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	任依磊	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	加強空頂及造型頂.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	2	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	3	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	4	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	5	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	6	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	7	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	8	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	9	期中考		
	10	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	11	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	12	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	13	空頂. 造型頂及肌力訓練		
	14	加強空頂及造型頂		
	15	加強空頂及造型頂		
	16	加強空頂及造型頂		
	17	加強空頂及造型頂		
	18	加強空頂及造型頂		
	19	加強空頂及造型頂		
	20	加強空頂及造型頂		
	21	期末考		
七、授課方式	講述, 分組討論, 實際演練			
八、成績評量	基本頂60% 平時成績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) 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	任依磊	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	加強學員各專項技能.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	專項分組練習		
	2	專項分組練習		
	3	專項分組練習		
	4	專項分組練習		
	5	專項分組練習		
	6	專項分組練習		
	7	專項分組練習		
	8	專項分組練習		
	9	期中考		
	10	專項分組練習		
	11	專項分組練習		
	12	專項分組練習		
	13	專項分組練習		
	14	專項分組練習		
	15	專項分組練習		
	16	專項分組練習		
	17	專項分組練習		
	18	專項分組練習		
	19	專項分組練習		
	20	專項分組練習		
21	期末考			
七、授課方式	講述，分組討論，實際演練			
八、成績評量	專項60% 平時成績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) 腰功進階			
	(英文)			
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	任依磊	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	維持腰部柔軟度,以建立身段優美為目標.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	下腰抓腳練習		
	2	下腰抓腳及元寶練習		
	3	下腰抓腳及元寶練習		
	4	下腰抓腳及元寶練習		
	5	下腰抓腳及元寶練習		
	6	下腰抓腳及元寶練習		
	7	下腰抓腳及元寶練習		
	8	下腰抓腳及元寶練習		
	9	期中考		
	10	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	11	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	12	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	13	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	14	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	15	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	16	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	17	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	18	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	19	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	20	下腰抓腳.元寶.胸倒立練習		
	21	期末考		
七、授課方式	講述,實際演練			
八、成績評量	腰部柔軟度60% 平時成績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) 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	任依磊	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	維持腿部柔軟度,以建立身段優美為目標.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本腿法訓練		
	2	基本腿法訓練		
	3	基本腿法訓練		
	4	基本腿法訓練		
	5	基本腿法訓練		
	6	基本腿法訓練		
	7	基本腿法訓練		
	8	基本腿法訓練		
	9	期中考		
	10	基本腿法訓練		
	11	基本腿法訓練		
	12	基本腿法訓練		
	13	基本腿法訓練		
	14	基本腿法訓練		
	15	基本腿法訓練		
	16	基本腿法訓練		
	17	基本腿法訓練		
	18	基本腿法訓練		
	19	基本腿法訓練		
	20	基本腿法訓練		
	21	期末考		
七、授課方式	講述,實際演練			
八、成績評量	腿部柔軟度60% 平時成績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) 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	任依磊	專兼任別	兼任	
	E-mail:			
五、教學目標	以武術基本功教導學員初步的認識武術,以武術基本功拳的套路練習進而來輔助學員的身段及二功的節目編排.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	武術基本功		
	2	武術基本功及步型練習		
	3	武術基本功及步型練習		
	4	武術基本功及步型練習		
	5	武術基本功及基本拳分段練習		
	6	武術基本功及基本拳分段練習		
	7	武術基本功及基本拳分段練習		
	8	武術基本功及基本拳分段練習		
	9	期中考		
	10	武術基本功及基本拳組合練習		
	11	武術基本功及基本拳組合練習		
	12	武術基本功及基本拳組合練習		
	13	武術基本功及基本拳組合練習		
	14	武術基本功及基本拳分段練習		
	15	武術基本功及基本拳分段練習		
	16	武術基本功及基本拳半套演練		
	17	武術基本功及基本拳半套演練		
	18	武術基本功及基本拳整套演練		
	19	武術基本功及基本拳整套演練		
	20	武術基本功及基本拳整套演練		
21	期末考			
七、授課方式	講述,分組討論,實際演練			
八、成績評量	套路演練60% 平時成績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) 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	任依磊	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	以武術基本功教導學員初步的認識武術,以武術乙組南拳套路練習進而來輔助學員的身段及二功的節目編排.				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	開學			
	2	武術基本功及步型練習			
	3	武術基本功及步型練習			
	4	乙組南拳教學			
	5	乙組南拳教學			
	6	乙組南拳教學			
	7	武術基本功及乙組南拳教學分段練習			
	8	武術基本功及乙組南拳教學分段練習			
	9	期中考			
	10	武術基本功及乙組南拳教學分段練習			
	11	武術基本功及乙組南拳教學分段練習			
	12	武術基本功及乙組南拳教學組合練習			
	13	武術基本功及乙組南拳教學組合練習			
	14	武術基本功及乙組南拳教學組合練習			
	15	武術基本功及乙組南拳教學組合練習			
	16	武術基本功及乙組南拳教學分段練習			
	17	武術基本功及乙組南拳教學半套練習			
	18	武術基本功及乙組南拳教學半套練習			
	19	武術基本功及乙組南拳教學整套練習			
	20	武術基本功及乙組南拳教學整套練習			
21	期末考				
七、授課方式	講述,分組討論,實際演練				
八、成績評量	套路演練60% 平時成績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) 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	除了體操動作難度，同時要求學生做動作的美感及姿勢			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	2	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	3	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	4	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	5	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	6	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	7	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	8	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	9	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	10	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	11	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	12	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	13	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	14	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	15	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	16	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	17	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	18	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	19	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	20	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
	21	前後軟、側翻、側空、加官、原地前橋、小翻、雲裡前橋		
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) 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	除了要求身體素質能力，另外加強自身戲劇表演能力，使其在舞台上勇於表現自己			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	2	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	3	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	4	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	5	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	6	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	7	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	8	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	9	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	10	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	11	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	12	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	13	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	14	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	15	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	16	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	17	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	18	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	19	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	20	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	21	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
七、授課方式	講述，分組討論，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) 頂功進階			
	(英文) Advanced Headstand Movement			
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	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	要求學生倒立的難度之外同時要求學生倒立的姿勢			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	2	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	3	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	4	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	5	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	6	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	7	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	8	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	9	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	10	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	11	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	12	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	13	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	14	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	15	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	16	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	17	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	18	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	19	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	20	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
	21	蛙頂、分腿、端頂、搗手、推樁、跨手、木磚、對手		
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	三年級
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	期能讓學生學習到更多的雜耍動作，並學習編排雜耍節目，以其豐富化			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	2	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	3	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	4	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	5	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	6	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	7	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	8	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	9	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	10	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	11	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	12	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	13	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	14	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	15	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	16	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	17	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	18	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	19	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	20	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
	21	蛇板、獨輪車、盤子、扯鈴、軟功、足技、丟棒		
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) 腰功進階			
	(英文)			
二、開課別	學年課程		年級	三年級
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	除了要求學生腰部的柔軟度同時引導學生腰部在體操或雜耍動作上的表現能力			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	2	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	3	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	4	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	5	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	6	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	7	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	8	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	9	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	10	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	11	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	12	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	13	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	14	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	15	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	16	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	17	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	18	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	19	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	20	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
	21	暖身、下腰、甩腰、元寶、前後軟翻、前後搶臉		
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) 腿功進階				
	(英文) Advanced Leg Movement				
二、開課別	學年課程			年 級	三年級
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	除了要求學生腿的柔軟度同時加強踢腿的力度與姿勢				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	2	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	3	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	4	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	5	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	6	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	7	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	8	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	9	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	10	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	11	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	12	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	13	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	14	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	15	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	16	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	17	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	18	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	19	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	20	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
	21	拉筋、正腿、旁腿、遍腿、二起腿、飛腿、朝天凳			
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) 彈性課程			
	(英文)			
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	郭孟迪	專兼任別	兼任	
	E-mail: dd69728@yahoo.com.tw			
五、教學目標	除了要求身體素質能力，另外加強自身戲劇表演能力，使其在舞台上勇於表現自己			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	2	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	3	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	4	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	5	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	6	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	7	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	8	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	9	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	10	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	11	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	12	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	13	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	14	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	15	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	16	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	17	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	18	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	19	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	20	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
	21	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題訓練		
七、授課方式	講述，分組討論，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	三年級
三、修課別	必修	學 分	2.0	時 數 2.0
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	增進武術技能、認知培養 培養武術精神			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	分組測驗		
	2	基本功訓練		
	3	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)		
	4	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)		
	5	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)、拳術組合1		
	6	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)、拳術組合2		
	7	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)、拳術組合3		
	8	期中考複習		
	9	期中考		
	10	武術教學影片		
	11	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，拳術組合4		
	12	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，拳術組合5		
	13	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，拳術組合6		
	14	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，拳術組合7		
	15	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，拳術組合8		
	16	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，分段練習1		
	17	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，分段練習2		
	18	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，分段練習3		
	19	基本功訓練 (腿法、步法、跳躍)，期末考複習		
	20	期末考		
21				
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞 (每學期 1次)，實際演練			
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	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	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	3	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	4	倒立基本動作(一)		
	5	倒立基本動作(二)		
	6	倒立基本動作(三)		
	7	倒立基本動作(四)		
	8	倒立基本動作(五)		
	9	期中考		
	10	倒立組合動作(一)		
	11	倒立組合動作(二)		
	12	倒立組合動作(三)		
	13	倒立組合動作(四)		
	14	倒立組合動作(五)		
	15	倒立組合動作(六)		
	16	倒立高階動作(一)		
	17	倒立高階動作(二)		
	18	倒立高階動作(三)		
	19	倒立高階動作(四)		
	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	總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展			
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	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) 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	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		
	1	雜耍項目基礎拋接動作		
	2	雜耍項目基礎拋接動作		
	3	雜耍項目拋接組合(一)		
	4	雜耍項目拋接組合(二)		
	5	雜耍項目拋接組合(三)		
	6	雜耍項目拋接組合(四)		
	7	雜耍項目拋接組合(五)		
	8	雜耍項目拋接組合(六)		
	9	期中考		
	10	雜耍分組 切磚		
	11	雜耍分組 切磚		
	12	雜耍分組 切磚		
	13	雜耍分組 切磚		
	14	雜耍分組 切磚		
	15	雜耍分組 草帽		
	16	雜耍分組 草帽		
	17	雜耍分組 草帽		
	18	雜耍分組 草帽		
	19	雜耍分組 草帽		
	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	總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展			
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 腰腿頂初階基本功教材 juggling of 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	一年級
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：了解腰部的練習重點(力量與速度)。 情意：協同學作腰部組合練習。 技能：加強腰部的穩定性。			
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	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	3	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	4	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	5	腰部基本動作(一)		
	6	腰部基本動作(二)		
	7	腰部基本動作(三)		
	8	腰部基本動作(四)		
	9	期中考		
	10	腰部組合動作(一)		
	11	腰部組合動作(二)		
	12	腰部組合動作(三)		
	13	腰部組合動作(四)		
	14	腰部組合動作(五)		
	15	腰部進階動作(一)		
	16	腰部進階動作(二)		
	17	腰部進階動作(三)		
	18	腰部進階動作(四)		
	19	腰部進階動作(五)		
	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)			
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) 腰功進階			
	(英文)			
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	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	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、速度、力量		
	3	加強腿部關節柔軟度、速度、力量		
	4	加強腿部關節柔軟度、速度、力量		
	5	加強腿部關節柔軟度、速度、力量		
	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	腿部技巧(一)		
	11	腿部技巧(二)		
	12	腿部技巧(三)		
	13	腿部技巧(四)		
	14	腿部技巧(五)		
	15	腿部進階技巧(一)		
	16	腿部進階技巧(二)		
	17	腿部進階技巧(三)		
	18	腿部進階技巧(四)		
	19	腿部進階技巧(五)		
	20	期末考		
	21	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	總結性評量(期中考、期末考) 大會考、成果展			
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	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	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. 強化肌耐力 2. 強化體操基本動作技巧 3. 側翻內轉體接後手翻五個			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學日		
	2	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	3	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	4	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	5	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	6	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	7	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	8	1. 肌耐力訓練 I 2. 手翻技巧 I 3. 空翻技巧 I		
	9	期中考		
	10	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	11	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	12	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	13	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	14	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	15	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	16	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	17	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	18	1. 肌耐力訓練 II 2. 手翻技巧 II 3. 空翻技巧 II		
	19	期末考		
	20	期末檢討		
	21			
七、授課方式	講述，分組討論			
八、成績評量	1. 出席率 2. 平時成績 3. 期末成績			
九、參考書目	1. 體操 朱光輝 山東大學出版社發行 2. 運動訓練 鈴木正之			
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	1. 瞭解中國古典舞的動作典故與肢體學習。 2. 加強對中國古典舞動作術語的認識。 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。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	介紹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	上肢. 軀幹動作練習(一)		
	8	上肢. 軀幹動作練習(二)		
	9	術科期中考		
	10	學科期中考		
	11	站姿平衡控制練(一). 空間動線變化練習(一)		
	12	站姿平衡控制練(二). 空間動線變化練習(二)		
	13	旋轉基本動作練習(一)		
	14	旋轉基本動作練習(二)		
	15	旋轉組合動作練習(一). 跳躍流動組合(一)		
	16	旋轉組合動作練習(二). 跳躍流動組合(二)		
	17	基本動作綜合練習(一). 小品練習		
	18	基本動作綜合練習(二). 小品練習		
	19	基本動作綜合練習(三). 小品練習		
	20	術科期末考		
	21	學科期末考		
七、授課方式	講述, 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	. 教師自編教材 2. <中國舞蹈史> 李天民 著 3. <舞蹈> 呂藝生 朱清淵 著 4. <中國舞蹈武功教材> 鄭維忠 著			

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			
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"> 1. 了解中國古典舞動作術語。 2. 藉由基本身段體態訓練，以修正肢體線條。 3. 透過學習達到古典舞肢體美感與自信展現。 			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	進階認知中國古典舞技法		
	2	地板練習-腰.背/腿(一)		
	3	地板練習-腰.背/腿(二)		
	4	把杆-腰.腿基本動作練習(一)慢板		
	5	把杆-腰.腿基本動作練習(二)快板		
	6	把杆-腰.腿基本動作練習(三)綜合練習		
	7	身段基本動作練習(一)		
	8	身段基本動作練習(二)		
	9	術科期中考		
	10	身段基本動作練習(三).學科期中考		
	11	彈跳.空間流動練習(一)		
	12	彈跳.空間流動練習(二)		
	13	彈跳,旋轉基本動作練習		
	14	旋轉進階動作練習		
	15	跳躍.旋轉綜合練習(一).動作修正與展現		
	16	跳躍.旋轉綜合練習(二).動作修正與展現		
	17	綜合練習(一).小品		
	18	綜合練習(二).小品		
	19	綜合練習(三).小品		
	20	術科期末考		
	21	學科期末考		
七、授課方式	講述,實際演練			
八、成績評量	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師自編教材 2. <中國舞蹈史> 李天民 著 3. <舞蹈> 呂藝生 朱清淵 著 4. <中國舞蹈武功教材> 鄭維忠 著 			

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			
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	黃怡學	專兼任別	兼任	
	E-mail: gym0207@hotmail.com			
五、教學目標	1. 培養學生健康體適能 2. 培養終身運動技能 3. 學會欣賞運動比賽 4. 充實體育常識			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	上課注意事項規定		
	2	基本體能與肢體動作加強		
	3	基本體能與肢體動作加強		
	4	基本體能與手勢、腳尖		
	5	基本體能與手勢、腳尖		
	6	基本體能與手勢、腳尖		
	7	A難度動作基本功		
	8	A難度動作標準性		
	9	A難度動作標準性		
	10	A難度動作標準性		
	11	B難度動作基本功		
	12	B難度動作標準性		
	13	B難度動作標準性		
	14	B難度動作標準性		
	15	A+B難度動作連接		
	16	A+B難度動作連接		
	17	A+B難度動作連接		
	18	A+B難度動作連接		
	19	A+B難度動作連接		
	20	考試		
	21			
七、授課方式	實際演練			
八、成績評量	1、技能測驗佔總分50% 2、參與體育競賽活動、服務工作、體育研習活動佔總分20% 3、運動精神、道德、上課出席率、服裝佔總分30%			
九、參考書目	無			
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	蔡之穎	專兼任別	兼任	
	E-mail: tcy98@tcpa.edu.tw			
五、教學目標	1. 身體素質訓練, 提高體能狀態 2. 加強學生對自我身體能力的了解			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	體能恢復期. 暖身		
	2	體適能檢測		
	3	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	4	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	5	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	6	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	7	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	8	綜合動作複習		
	9	術科期中考		
	10	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	11	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	12	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	13	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	14	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	15	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	16	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	17	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	18	暖身、下腰、踢腿、倒立、素質訓練、戲劇主題		
	19	綜合動作複習		
	20	術科期末考		
21				
七、授課方式	講述, 實際演練			
八、成績評量	期中考30%, 期末考30%, 平時成績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) 彈性課程				
	(英文)				
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	蔡之穎	專兼任別	兼任		
	E-mail: tcy98@tcpa.edu.tw				
五、教學目標	1. 身體素質訓練, 提高體能狀態 2. 加強學生對自我身體能力的了解				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	體能恢復期. 暖身			
	2	體適能檢測			
	3	上肢身體素質訓練			
	4	核心身體素質訓練			
	5	下肢身體素質訓練			
	6	綜合性身體素質訓練			
	7	循環訓練			
	8	體適能檢測			
	9	術科期中考(攝影&拍照)			
	10	術科期中考影片欣賞. 動作分析			
	11	上肢身體素質訓練			
	12	核心身體素質訓練			
	13	下肢身體素質訓練			
	14	綜合性身體素質訓練			
	15	循環訓練			
	16	體適能檢測			
	17	上肢身體素質訓練			
	18	核心身體素質訓練			
	19	下肢身體素質訓練			
	20	術科期末考(攝影&拍照)			
21	術科期中考影片欣賞. 動作分析				
七、授課方式	講述, 影片欣賞 (每學期 2次), 實際演練				
八、成績評量	期中考30%, 期末考30%, 平時成績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	二年級
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	<p>1. 延續國一上下學期倒立基本功之訓練基礎, 下學期將再導入新的技巧與分科專項人員進階訓練, 將依學生前幾年的基本功訓練觀察予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目與A、B二組人員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> <p>1. 空頂:10分 直頂:5分</p> <p>2. 基本吊頂:倒立動作如下[青蛙頂.分腿頂.端頂.跨頂.直腿頂]需學會在板凳上個別自吊上下十把以上倒立上下需停住才算完成</p> <p>3. 進階吊頂技巧:青蛙頂.分腿頂.端頂.直腿頂.組合頂.左右憾水起頂.臥魚頂.釘子頂.木磚頂.板凳面.椅子頂造型等項目</p> <p>4. 靠牆推樁: 散樁30下 空頂推樁:5下</p> <p>B組學期目標需達到目標如下:</p> <p>1. 空頂: 2-5分鐘 牆頂: 10分鐘</p> <p>2. 吊頂技巧:於板凳上完成上下2把倒立技巧動作[蛙頂.分腿頂.端頂]擇其一技巧動作操作</p> <p>3. 靠牆推樁:散樁10下 [自推有人幫忙輔助]</p>			
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	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	5	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	6	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	7	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	8	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧回功期緩衝訓練		
	9	術科期中考週		
	10	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	11	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	12	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	13	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	14	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	15	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		

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	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
	16	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	17	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	18	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	19	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	20	術科期末考試		
	21	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
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%			
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) 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	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>認知：了解雜耍類分科項目的練習重點與概念。 情意：分析進階技巧動作要領來輔助練習。 技能：加強雜耍拋、接時身體與四肢的穩定性。</p> <p>1. 延續國中一年級分科技巧基本功之訓練基礎，本學期將進入雜耍類分科初階技巧項目進階訓練，將依學生國一雜耍課程的基本技巧訓練，觀察學生條件再授與其他技巧，每一位學生至少都必須學習二種雜耍項目的技巧，分為[必修].[選修]二個項目於上課時按課表分配練習時間！ 2. 各分科專項節目在本學習將彙整每人學習之專長項目，成為一個完整的團體節目或個人節目之形態，為平時練習培養默契與熟練度之標準 3. 必修項目：球. 圈. 棒. 切磚. 單車. 踢碗. 頂碗. 盤子. 扯鈴. 晃板. 晃梯. 足技. 轉毯. 轉碗. 草帽. 水流星. 呼拉圈 選修項目：球. 圈. 棒. 切磚. 單車. 踢碗. 頂碗. 盤子. 扯鈴. 晃板. 晃梯. 足技. 轉毯. 轉碗. 草帽. 水流星. 呼拉圈. 撥拉棒 必修練習時段：於二功時段分配練習 選修練習時段：於二功時段分配練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	開學週[雜耍分科項目必修. 選修技巧分配確立]		
	2	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	3	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	4	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	5	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	6	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	7	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	8	雜耍分科項目必修技巧複習訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	9	術科期中考週		
	10	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	11	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	12	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	13	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	14	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	15	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	16	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	17	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	18	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
	19	期末考個人節目. 團體節目複習排練		
	20	術科期末考週		

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	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw			
	21	雜耍分科項目必修項目進階技巧導入訓練. 選修技巧初階技巧導入訓練		
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				
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	二年級
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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]		
	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[腰功柔軟度恢復期]		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	8	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腰功柔軟度恢復期]		
	9	術科期中考週		
	10	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]		
	11	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]		
	12	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]		
	13	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]		
	14	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]		
	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	術科期末模擬考		
	20	術科期末考週		
	21	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]		
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%			
九、參考書目	腰腿頂初階基本功教材			

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文)			
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	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@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	二年級
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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]		
	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	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	6	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.蹦子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	7	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	8	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	9	術科期中考週		
	10	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.蹦子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	11	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	12	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	13	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.蹦子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	14	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	15	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	16	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.蹦子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	17	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	18	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	19	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.彈跳基本功]成為一段套路表演，為考試組合之技巧。		
	20	術科期末考週		
	21	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
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	二年級
三、修課別	必修	學 分	4.0	時 數
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任	
	E-mail: ckaren688@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) 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	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>1. 延續國一上下學期倒立基本功之訓練基礎, 下學期將再導入新的技巧與分科專項人員進階訓練, 將依學生前幾年的基本功訓練觀察予以分配, 分為[必修].[選修]二個項目與A、B二組人員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> <p>1. 空頂:10分 直頂:5分</p> <p>2. 基本吊頂:倒立動作如下[青蛙頂.分腿頂.端頂.跨頂.直腿頂]需學會在板凳上個別自吊上下十把以上倒立上下需停住才算完成</p> <p>3. 進階吊頂技巧:青蛙頂.分腿頂.端頂.直腿頂.組合頂.左右憾水起頂.臥魚頂.釘子頂.木磚頂.板凳面.椅子頂造型等項目</p> <p>4. 靠牆推樁: 散樁30下 空頂推樁:5下</p> <p>B組學期目標需達到目標如下:</p> <p>1. 空頂: 2-5分鐘 牆頂: 10分鐘</p> <p>2. 吊頂技巧:於板凳上完成上下2把倒立技巧動作[蛙頂.分腿頂.端頂]擇其一技巧動作操作</p> <p>3. 靠牆推樁:散樁10下 [自推有人幫忙輔助]</p>			
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.肌力素質訓練回功期		
	2	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	3	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	4	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	5	空頂.推樁.耗憾水頂.吊頂技巧.肌力素質訓練回功期		
	6	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	7	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	8	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	9	期中考		
	10	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	11	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	12	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	13	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	14	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	15	加強空頂.推樁.推人.上肢.腰腹素質訓練.耗憾水頂.青蛙頂.單手頂.木磚吊頂.板凳面造型.椅子造型及對手頂技巧進階訓練		

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	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
	16	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	17	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	18	加強空頂. 推椿. 推人. 上肢. 腰腹素質訓練. 耗憾水頂. 青蛙頂. 單手頂. 木磚吊頂. 板凳面造型. 椅子造型及對手頂技巧進階訓練		
	19	期末考內容模擬考		
	20	期末考週		
	21	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	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) 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	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
五、教學目標	<p>認知：了解雜耍類分科項目的練習重點與概念。 情意：分析進階技巧動作要領來輔助練習。 技能：加強雜耍拋、接時身體與四肢的穩定性。</p> <p>1. 延續國中一年級分科技巧基本功之訓練基礎，本學期將進入雜耍類分科初階技巧項目進階訓練，將依學生國一雜耍課程的基本技巧訓練，觀察學生條件再授與其他技巧，每一位學生至少都必須學習二種雜耍項目的技巧，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>2. 各分科專項節目在本學習將彙整每人學習之專長項目，成為一個完整的團體節目或個人節目之形態，為平時練習培養默契與熟練度之標準</p> <p>3. 必修項目：球、圈、棒、切磚、單車、踢碗、頂碗、盤子、扯鈴、晃板、足技、轉毯、草帽、水流星、呼拉圈</p> <p>4. 選修項目：球、圈、棒、切磚、單車、踢碗、頂碗、盤子、扯鈴、晃板、晃梯、足技、轉毯、轉碗、草帽、水流星、呼拉圈、撥拉棒</p> <p>必修練習時段：於二功時段分配練習 選修練習時段：於二功時段分配練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			

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	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
	19			
	20			
	21			
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	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) 腰功進階			
	(英文)			
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	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"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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[腰功柔軟度恢復期]		
	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	期中考週		
	10	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]		
	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	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	15	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	16	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	17	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	18	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	19	專長分組人員技巧進階訓練 [將柔軟技巧動作結合個人專項或分科練習的專項技巧上面]		
	20	期末考週		
	21	影片欣賞		

一、課程名稱	(中文) 腰功進階			
	(英文)			
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
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
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%			
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) 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	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"> 1. 以穩固的基本功，創造高難度之技藝術表現。 2. 能瞭解腰腿在民俗技藝表演中的地位及重要性。 3. 能在舞台上使身穩步健，增加動作靈活與優美性。 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。 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。 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。 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。 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。 			
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	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度[腿功柔軟度恢復期]		
	6	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.躡子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	7	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	8	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	9	期中考週		
	10	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.躡子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	11	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	12	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	13	腿功基本功訓練(腿法)正踢.側踢.內外鷓腿.十字腿.躡子.掃堂腿.旋風腿.二擊腿.騰空二擊腿		
	14	腿功基本功訓練(步法)弓步.馬步.四六步.虛步.仆步		
	15	腿功基本功訓練(跳躍)下肢肌力.肌耐力.爆發力素質訓練		
	16	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.彈跳基本功]成為一段套路表演，為考試組合之技巧。		
	17	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.彈跳基本功]成為一段套路表演，為考試組合之技巧。		
	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.彈跳基本功]成為一段套路表演，為考試組合之技巧。		
	19	期末考內容模擬考		
	20	期末考週		
	21	影片欣賞		

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
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
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%			
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) 芭蕾舞基礎			
	(英文)			
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	薛欣宜	專兼任別	兼任	
	E-mail: xinyi9947@yahoo.com.tw			
五、教學目標	(一)芭蕾舞基本動作要領的建立 (二)了解腕關節外開 (turn out) 肌肉之正確運用 (三)養成思考身體動作的習慣 (四)豐富美感經驗			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1			
	2	地板turn out 練習、把杆動作~平行腳動作訓練		
	3	地板turn out 練習、把杆動作~第一位置動作訓練		
	4	地板turn out 練習、把杆動作~第二位置動作訓練		
	5	地板turn out 練習、把杆動作~Plie動作訓練		
	6	地板turn out 練習、把杆動作~腳的磨擦力訓練		
	7	手的位置與空間的變化、把杆動作~腳趾力量訓練		
	8	期中考題練習		
	9	術科期中考		
	10	影片欣賞~~舞動人生		
	11	身體的方向與角度、把杆動作~ 腳尖腳背力量訓練		
	12	身體平衡練習、把杆動作~ 踮力訓練		
	13	跳躍的準備動作、流動組合		
	14	旋轉的準備動作、流動組合		
	15	慢板肌耐力訓練、把杆動作~ 腕關節力量訓練		
	16	小跳與大跳組合、流動組合		
	17	複合動作訓練		
	18	期末考題練習		
	19	期末考題練習		
	20	術科期末考		
	21			
七、授課方式	影片欣賞 (每學期 1次)，實際演練，其他：課堂觀察與發問			
八、成績評量	平時成績40% 期中考核30% 期末考核30%			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				