

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	0.0	時 數 8.0
四、授課教師	王基成	專兼任別	兼任	
	E-mail: pk6441@yahoo.com.tw			
五、教學目標	每一個人的身體素質及條件都有所不同, 在訓練的過程中一定會有落差. 如何能夠讓每一位同學都能跟的上進度, 是我們努力的目標.			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	基本體能訓練(跑步, 跳躍, 折返跑等)		
	2	基礎滾翻, 倒立及基本體能訓練		
	3	基礎滾翻, 倒立及基本體能訓練		
	4	基礎滾翻, 倒立及基本體能訓練		
	5	倒立前滾翻, 倒立走路, 前軟翻及基本體能訓練		
	6	側翻, 後滾翻, 後軟翻及基本體能訓練		
	7	基本姿勢, 體態, 肌耐力及基本體能訓練		
	8	倒立前滾翻, 倒立走路, 前軟翻及基本體能訓練		
	9	側翻, 後滾翻, 後軟翻及基本體能訓練		
	10	基本姿勢, 體態, 肌耐力及基本體能訓練		
	11	前軟, 側翻, 後軟翻連接及基本體能訓練		
	12	單手側翻, 頭手前翻, 前手翻及基本體能訓練		
	13	基本姿勢, 體態, 肌耐力及基本體能訓練		
	14	前軟, 側翻, 後軟翻連接及基本體能訓練		
	15	單手側翻, 頭手前翻, 前手翻及基本體能訓練		
	16	基本姿勢, 體態, 肌耐力及基本體能訓練		
	17	所有動作總複習及基本體能訓練		
	18	所有動作總複習及基本體能訓練		
	19	所有動作總複習及基本體能訓練		
20	所有動作總複習及測驗			
七、授課方式	講述, 實際演練			
八、成績評量	做動作的精神與完成動作的姿勢及美感為評量重點. PS:(平常上課的學習態度也是列入評量成績的重點)			
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 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	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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毬、足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
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	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	4	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	5	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	6	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	7	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	8	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	9	五年級進度回功結束[期中考週]		
	10	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	11	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	12	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	13	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	14	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	15	單車 盤子 扯鈴 足技 球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	16	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	17	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	18	學期進度總複習		
	19	期末考週		
	20	影片觀摩教學		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期2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%			

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	0.0	時數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 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	六年級
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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毯、足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腰功複習(恢復期一個月)		
	2	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	3	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	4	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	7	下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)平身子十次(女生板凳上)		
	8	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	9	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳期中考週		
	10	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	11	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	12	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	13	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	14	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	15	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	16	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	17	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	18	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	19	技巧總複習[期末考週]		
	20	影片觀摩教學		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 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	六年級
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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	五年級進度基本頂技練習(恢復期一個半月)		
	2	板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	3	板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	4	板凳上耗頂8分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	5	板凳上耗頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	7	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	8	板凳頂十分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	9	期末考週		
	10	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	11	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	12	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	13	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	14	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	15	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	16	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	17	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	18	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	19	總複習[期末考週]		
	20	期末課程總檢討分享學習心得		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 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	六年級
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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	五年級進度腿功基本訓練(恢復期一個月)		
	2	劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿、搬腿平衡訓練		
	3	劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿、搬腿平衡訓練		
	4	劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練		
	5	劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練		
	6	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	7	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	8	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	9	期中考週		
	10	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	11	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	12	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	13	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	14	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	15	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	16	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	17	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	18	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	19	總複習[期末考週]		
	20	課堂報告交流學習心得與檢討		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 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) 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	0.0	時 數 8.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: sl248939@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)，促進學生對體操的瞭解。</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：透過實際的體操練習，加強學生的體操動作技巧。</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度		
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度		
	4	加強個體全身性及全面性的身體素質		
	5	加強個體全身性及全面性的身體素質		
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量		
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量		
	8	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	9	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)		
	10	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)		
	11	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)		
	12	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)		
	13	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)		
	14	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)		
	15	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)		
	16	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)		
	17	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)		
	18	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)		
	19	檢測體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗、倒立、滾翻、手翻、空翻)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，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) 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	0.0	時數 8.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: sl248939@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)	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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: sl248939@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	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	3	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	4	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	5	雜耍拋接組合動作		
	6	雜耍拋接組合動作		
	7	雜耍拋接組合動作		
	8	雙人對拋接練習		
	9	檢測雜耍項目拋接組合動作		
	10	雙人對拋接練習		
	11	雙人對拋接練習		
	12	多人對拋接練習		
	13	多人對拋接練習		
	14	多人對拋接練習		
	15	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	16	雜耍拋接組合動作		
	17	雙人對拋接練習		
	18	多人對拋接練習		
	19	檢測雜耍項目拋接組合動作-雙人對拋接練習-多人對拋接練習		
20	進行寒假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，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) 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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: s1248939@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	0.0	時數 4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: sl248939@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	加強腰部肌肉力量		
	6	加強腰部肌肉力量		
	7	加強腰部肌肉力量		
	8	加強腰部速度		
	9	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	10	加強腰部速度		
	11	加強腰部速度		
	12	腰功技巧(平身子)		
	13	腰功技巧(平身子)		
	14	腰功技巧(平身子)		
	15	腰功技巧(甩腰)		
	16	腰功技巧(甩腰)		
	17	腰功技巧(甩腰)		
	18	腰功技巧(元寶)		
	19	檢測腰部基本功及動作(平身子、甩腰、元寶)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，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) 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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: s1248939@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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: sl248939@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	體能檢測		
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	3	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	4	加強手部肌肉力量		
	5	加強手部肌肉力量		
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	7	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	8	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	9	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	11	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	12	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	13	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	14	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	15	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	16	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	17	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	18	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	19	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: s1248939@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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: sl248939@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	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	6	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	7	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	8	加強腿部速度(踢腿)		
	9	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	10	加強腿部速度(踢腿)		
	11	加強腿部速度(踢腿)		
	12	腿功技巧(搬腿)		
	13	腿功技巧(搬腿)		
	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	檢測腿部基本功及動作(劈腿、踢腿、搬腿、耗腿、探海、三起三落)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，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) 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) 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	陳俊安	專兼任別	專任	
	E-mail: s1248939@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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	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	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	3	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	4	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	5	雜耍拋接組合動作		
	6	雜耍拋接組合動作		
	7	雜耍拋接組合動作		
	8	雙人對拋接練習		
	9	檢測雜耍項目拋接組合動作		
	10	雙人對拋接練習		
	11	雙人對拋接練習		
	12	多人對拋接練習		
	13	多人對拋接練習		
	14	多人對拋接練習		
	15	加強雜耍項目基礎拋接動作		
	16	雜耍拋接組合動作		
	17	雙人對拋接練習		
	18	多人對拋接練習		
	19	檢測雜耍項目拋接組合動作-雙人對拋接練習-多人對拋接練習		
20	進行寒假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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) 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) 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	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	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	0.0	時數 4.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	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	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	加強腰部肌肉力量		
	6	加強腰部肌肉力量		
	7	加強腰部肌肉力量		
	8	加強腰部速度		
	9	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	10	加強腰部速度		
	11	加強腰部速度		
	12	腰功技巧(平身子)		
	13	腰功技巧(平身子)		
	14	腰功技巧(平身子)		
	15	腰功技巧(甩腰)		
	16	腰功技巧(甩腰)		
	17	腰功技巧(甩腰)		
	18	腰功技巧(元寶)		
	19	檢測腰部基本功及動作(平身子、甩腰、元寶)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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) 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) 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	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	E-mail:			
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	體能檢測		
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	3	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	4	加強手部肌肉力量		
	5	加強手部肌肉力量		
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	7	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	8	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	9	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)		
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)		
	11	加強倒立基本功及動作(控制力)		
	12	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	13	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	14	加強倒立技巧及動作(推椿)		
	15	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	16	加強倒立技巧及動作(空頂)		
	17	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	18	加強倒立技巧及動作(吊頂)		
	19	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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) 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	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	E-mail:			
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	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	6	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	7	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)		
	8	加強腿部速度(踢腿)		
	9	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)		
	10	加強腿部速度(踢腿)		
	11	加強腿部速度(踢腿)		
	12	腿功技巧(搬腿)		
	13	腿功技巧(搬腿)		
	14	腿功技巧(搬腿)		
	15	腿功技巧(探海)		
	16	腿功技巧(探海)		
	17	腿功技巧(三起三落)		
	18	腿功技巧(耗腿)		
	19	檢測腿部基本功及動作(劈腿、踢腿、搬腿、耗腿、探海、三起三落)		
	20	進行寒假訓練項目練習		
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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) 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) 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	陳彩鳳	專兼任別	專任	
	E-mail:			
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	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	黃蘋	專兼任別	兼任	
	E-mail: pinghuang274@hotmail.com.tw			
五、教學目標	C組班：			
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				
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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>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</p> <p>1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度.甩腰.抓腳為輔.進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2.頂基本功為靠牆踢倒立,空頂時間耐力約10分鐘.雙腳端頂.吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3.雜耍基本功以球.圈,棒3個為目標並增加其他技巧動作,單車,盤子,扯鈴,轉毬足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</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			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學法			
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%			

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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
九、參考書目	E-mail: 27586320@yahoo.com			
	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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>從腰的運動作用來看，它是人體中段的重要環節，具有聯繫人體上肢與下肢的運動的功能性。所以，法則中常有主宰於腰，以腰為軸、以腰發力等諺語。</p> <p>國小五年級基本動作：下腰、盪腰、耗腰、平身子、涮腰、甩腰、肘下腰、側屈腰等。並希望融入國術之身型、步型、基本動作等訓練，培養多元能力，以因應未來表演之需求。</p> <p>It is important that each individual needs to be responsible and reliable to achieve the common purposes and goals. Education is to shared-vision, shared-mission and share- responsibility.</p> <p>Inspiration is the stimulation of the mind to a high level of feeling or activity. A person or work of art, that stimulates the mind to prompt an invention such as a sudden creative act or scientific idea that is inspired.</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即成為一位能妥善運用個人的運動經驗，樂於接受自我責任，並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			
	19			

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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
七、授課方式	其他：綜合教學法			
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	雜技：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) 教育領域：教育哲學、教育心理學、體育教學法等相關理論 運動科學領域：運動生理學、運動心理學、運動力學等理論基礎 國術領域：國術基礎教材、北拳基礎教材、中國武術大全等相關書籍			
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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>頂在現代體育中稱之為倒立。在傳統基本功中，它也是重要的一環。透過倒立的訓練，主要是加強上肢和背部的運動能力，使動作更豐富產生美感和更具有可觀賞性。</p> <p>國小五年級頂之基本動作：牆頂、三角頂、空頂、導手、爬頂、分腿頂、青蛙頂、端頂等。</p> <p>The power of motivation is to motivate people to excel higher level of effort towards a goal in whatever they do to achieve a better result.</p> <p>Positive thinking is to program a positive mind and assists one to feel better and get better, visualizing your own goal clearly, concisely, confidently at the same time visualizing your own success, achievement and performances.</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即成為一位能妥善運用個人的運動經驗，樂於接受自我責任，並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學法			

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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
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	雜技：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) 教育領域：教育哲學、教育心理學、體育教學法、中西方體育教學法等相關理論 運動科學領域：運動生理學、運動心理學、運動力學等理論基礎			
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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>腿是使人體接觸地面的器官，使我們可以產生作用力讓身體運動正常運作。在訓練上針對的是在現代生理學所講的下肢，包含幾個部位：髖部、膝部、踝與足部。透過肌耐力、柔軟度、平衡感、協調性等運動訓練，使人體在運動上能更靈活運作，提升生理素質並養成基本技術能力。</p> <p>What Moves→Body Awareness *Awareness of whole body, bending, stretching, twisting, balancing *Awareness of parts of the body, e.g. hand, foot, knee, shoulders *Action of the body, e.g. jump, hop, run, roll</p> <p>How it Moves→Energy and Time *Speed-quick or slow, increasing, decreasing *Flow-going and stopping or continuous *Strength-light or strong or relaxed</p> <p>Where it move →Space *Directions-forwards, backwards, sideways, diagonal *Levels-high, medium, low *Near to and far from the body , on the spot</p> <p>With whom it moves→Relationship *Individually *In small groups *As a whole class</p> <p>國小五年級腿部之基本動作訓練包含：正平壓腿、側壓腿、側低壓、側高壓、後壓、正劈腿、側劈、搬腿法、撕腿法、溜腿法、傾壓法、仆壓等。並希望融合國術基本功概念，發展多元能力。</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即成為一位能妥善運用個人的運動經驗，樂於接受自我責任，並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			

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	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學法			
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	雜技：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 教育：教育心理學、教育哲學、東西方體育教學法 運動領域：運動生理學、運動心理學、力學等理論基礎			
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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>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</p> <p>1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度.甩腰.抓腳為輔.進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2.頂基本功為靠牆踢倒立,空頂時間耐力約10分鐘.雙腳端頂.吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3.雜耍基本功以球.圈.棒3個為目標並增加其他技巧動作,單車,盤子,扯鈴,轉毬,足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標,作為課程發展的方向,在教學模式上採用運動教育模式,運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者,即成為一位能妥善運用個人的運動經驗,樂於接受自我責任,並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學法			

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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
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	六年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>從腰的運動作用來看，它是人體中段的重要環節，具有聯繫人體上肢與下肢的運動的功能性。所以，法則中常有主宰於腰，以腰為軸、以腰發力等諺語。</p> <p>國小六年級腰部之基本動作：下腰、盪腰、耗腰、平身子、涮腰、甩腰、肘下腰、側屈腰、轉腰推擰等。</p> <p>並希望融入國術之身型、步型、基本動作等訓練，培養多元能力，以因應未來表演之需求。</p> <p>It is important that each individual needs to be responsible and reliable to achieve the common purposes and goals. Education is to shared-vision, shared-mission and share- responsibility.</p> <p>Inspiration is the stimulation of the mind to a high level of feeling or activity. A person or work of art, that stimulates the mind to prompt an invention such as a sudden creative act or scientific idea that is inspired.</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即成為一位能妥善運用個人的運動經驗，樂於接受自我責任，並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			
	19			

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	0.0	時數 4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
七、授課方式	其他：綜合教學法			
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	雜技：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 教育領域：教育哲學、教育心理學、體育教學法等相關理論 運動科學領域：運動生理學、運動心理學、運動力學等理論基礎 國術領域：國術基礎教材、北拳基礎教材、中國武術大全等相關書籍			
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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>頂在現代體育中稱之為倒立。在傳統基本功中，它也是重要的一環。透過倒立的訓練，主要是加強上肢和背部的運動能力，使動作更豐富產生美感和更具有可觀賞性。</p> <p>國小六年級頂部之基本動作：牆頂、三角頂、空頂、導手、爬頂、分腿頂、青蛙頂、端頂等。 The power of motivation is to motivate people to excel higher level of effort towards a goal in whatever they do to achieve a better result. Positive thinking is to program a positive mind and assists one to feel better and get better, visualizing your own goal clearly, concisely, confidently at the same time visualizing your own success, achievement and performances.</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即成為一位能妥善運用個人的運動經驗，樂於接受自我責任，並具備運動員精神與培養其民主素養。</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			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學法			

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	0.0	時數 5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
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	雜技：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 教育領域：教育哲學、教育心理學、體育教學法、中西方體育教學法等相關理論 運動科學領域：運動生理學、運動心理學、運動力學等理論基礎			
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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
五、教學目標	<p>腿是使人體接觸地面的器官，使我們可以產生作用力讓身體運動正常運作。在訓練上針對的是在現代生理學所講的下肢，包含幾個部位：髖部、膝部、踝與足部。透過肌耐力、柔軟度、平衡感、協調性等運動訓練，使人體在運動上能更靈活運作，提升生理素質並養成基本技術能力。</p> <p>What Moves→Body Awareness *Awareness of whole body, bending, stretching, twisting, balancing *Awareness of parts of the body, e.g. hand, foot, knee, shoulders *Action of the body, e.g. jump, hop, run, roll</p> <p>How it Moves→Energy and Time *Speed-quick or slow, increasing, decreasing *Flow-going and stopping or continuous *Strength-light or strong or relaxed</p> <p>Where it move →Space *Directions-forwards, backwards, sideways, diagonal *Levels-high, medium, low *Near to and far from the body , on the spot</p> <p>With whom it moves→Relationship *Individually *In small groups *As a whole class</p> <p>國小六年級腿部之柔軟度訓練包含：正平壓腿、側壓腿、側低壓、側高壓、後壓、正劈腿、側劈、搬腿法、撕腿法、溜腿法、傾壓法、仆壓等。正踢、十字腿、外擺腿、內擺腿、前掃腿180度、後掃腿180度、前掃腿360度、後掃腿390度、蹦子、二起腳、旋風腿、旋子、組合腿法等訓練。並希望融合國術基本功概念，發展多元能力，包括：手型、步型、身型、組合架式等基本訓練。以補足未來舞台上需要之多元能力。</p> <p>課程有參考九年一貫中健康與體育領域的各項能力指標，作為課程發展的方向，在教學模式上採用運動教育模式，運動教育模式是使學習者成為具有體育學養者，即</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			

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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任	
	E-mail: 27586320@yahoo.com			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
七、授課方式	其他：綜合教學			
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	雜技：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 教育：教育哲學、教育心理學、東西方體育教學等相關書籍 運動領域：運動生理學、運動心理學、運動力學等理論基礎 國術：中國武術大全、武術基本教材等相關書籍			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 武術			
	(英文) Martial Art			
二、開課別	學年課程		年級	年級
三、修課別		學分	時數	
四、授課教師	施明協	專兼任別	兼任	
	E-mail: tojddd@yahoo.com.tw			
五、教學目標	1本課程以培育學生來輔助雜技表演,且實際運用在舞台上演出			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
七、授課方式	影片欣賞 (每學期 2次)			
八、成績評量				
九、參考書目				
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 體操			
	(英文) Gymnastics			
二、開課別	學年課程		年 級	六年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數 10.0
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>一. 體操中的地板翻滾為雜技表演當中最基本也是最為重要訓練的一環, 要有高難度的翻滾技巧在身體素質的訓練上, 以身體律動的協調性. 體能中的力量與速度訓練提升爆發力以及翻滾動作的姿勢和技巧的流程順序, 都是緊緊相關密不可分的, 循序漸進的由地面基本動作翻滾再提升至空翻的進階動作技巧這些翻滾技巧都必須不斷反覆練習才能進而控制自己的身體來操控技巧</p> <p>二. 訓練目標如下: *基本動作翻滾: 倒立走路. 前滾翻. 後滾翻. 倒立前後滾翻. 單雙手側翻. 前手翻. 前軟翻. 魚躍前滾 *進階動作翻滾: 前軟前手翻. 後手翻. 側空翻[並結合地圈的道具或大小彈板來結合翻滾空感訓練]</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	身體素質. 體能訓練		
	2	身體素質. 體能訓練		
	3	基本動作翻滾組合練習		
	4	基本動作翻滾組合練習		
	5	基本動作翻滾組合練習		
	6	基本動作翻滾組合練習		
	7	基本動作翻滾組合練習		
	8	基本動作翻滾組合練習		
	9	期中考週		
	10	進階動作翻滾組合練習		
	11	進階動作翻滾組合練習		
	12	進階動作翻滾組合練習		
	13	進階動作翻滾組合練習		
	14	進階動作翻滾組合練習		
	15	進階動作翻滾組合練習		
	16	進階動作翻滾組合練習		
	17	進階動作翻滾組合練習		
	18	進階動作翻滾組合練習		
	19	期末考週		
	20	分組討論學習心得及檢討		
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	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				

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	0.0	時數 10.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
十、備註(其他課程相關之要求)				

一、課程名稱	(中文) 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	0.0	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>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毬、足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
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	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	4	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	5	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	6	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習		
	7	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	8	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	9	五年級進度回功結束[期中考週]		
	10	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	11	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	12	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習		
	13	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]		
	14	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	15	球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	16	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	17	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習		
	18	學期進度總複習		
	19	期末考週		
	20	影片觀摩教學		
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞(每學期2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%			

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	0.0	時數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
九、參考書目	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			
十、備註(其他課程相關之要求)	可以上這一個網站學習到很多技巧喔!加油同學們!!			

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	0.0	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>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	腰功複習(恢復期一個月)		
	2	體能腹背肌訓練，自行下腰，橋型5分鐘		
	3	體能腹背肌訓練，耗腰，甩腰，抓腳練習		
	4	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)		
	7	下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)平身子十次(女生板凳上)		
	8	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	9	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳期中考週		
	10	耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次 加板凳		
	11	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	12	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	13	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	14	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	15	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	16	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	17	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	18	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]		
	19	技巧總複習[期末考週]		
	20	影片觀摩教學		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時 數 4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
	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	六年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、盤子、扯鈴、轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	五年級進度基本頂技練習(恢復期一個半月)		
	2	板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	3	板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	4	板凳上耗頂8分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	5	板凳上耗頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂		
	6	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	7	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	8	板凳頂十分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推樁 爬頂		
	9	期末考週		
	10	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	11	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	12	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	13	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	14	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	15	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	16	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	17	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	18	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]		
	19	總複習[期末考週]		
	20	期末課程總檢討分享學習心得		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時數 5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
	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	六年級
三、修課別	必修	學 分	0.0	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	<p>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</p> <p>1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練</p> <p>2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)</p> <p>2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂，吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑]</p> <p>3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車，盤子，扯鈴，轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強練習</p>			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	五年級進度腿功基本訓練(恢復期一個月)		
	2	劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿、搬腿平衡訓練		
	3	劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿、搬腿平衡訓練		
	4	劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練		
	5	劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練		
	6	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	7	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	8	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	9	期中考週		
	10	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習		
	11	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	12	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	13	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	14	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	15	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	16	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	17	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	18	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)		
	19	總複習[期末考週]		
	20	課堂報告交流學習心得與檢討		
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	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%			

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	0.0	時 數 5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任	
九、參考書目	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw			
	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) 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	0.0	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	提昇學生對自我身體的了解與能力，養成群體的互動合作關係與創作學習的態度。			
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明		
	1	課程要求講述、身體探索		
	2	身體協調性練習、呼吸與動作結合		
	3	身體各部位. 與空間及群體互動關係練習		
	4	創意身體造型		
	5	身體各部位. 與節奏及群體互動關係練習		
	6	肢體伸展動作訓練		
	7	身體平衡練習		
	8	術科期中考題練習		
	9	術科期中考		
	10	影片欣賞~~太陽劇團		
	11	身體數字&雙人組合		
	12	空間路線創作		
	13	空間路線創作組合		
	14	綜合跳躍練習		
	15	節奏方向變化活動		
	16	流動組合		
	17	舞蹈小品動作組合		
	18	術科期末考題練習		
	19	術科期末考		
20	影片欣賞~~太陽劇團			
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. 行為檢核10% 2. 態度評量20% 3. 活動評量70%			
九、參考書目	無			
十、備註(其他課程相關之要求)	服裝符合要求!!			