

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：田國華

教學科目：體操

每週上課時數：8.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						心理建設與基本體能訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						心理建設與基本體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					心理建設與基本體能訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						專項體能素質訓練	
5	03/14~03/18						專項體能素質訓練	
6	03/21~03/25						專項體能素質訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						後手翻講解與練習	
8	04/04~04/08	／	／				後手翻講解與練習 期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						後手翻講解與練習	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						後手翻講解與練習	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						前空翻基本功動作講解與練習	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						前空翻基本功動作講解與練習	
13	05/09~05/13						前空翻基本功動作講解與練習	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						前空翻基本功動作講解與練習	
15	05/23~05/27						後空翻基本功動作講解與練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						後空翻基本功動作講解與練習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					後空翻基本功動作講解與練習	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						後空翻基本功動作講解與練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						後空翻基本功動作講解與練習 期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學年目標講解	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：田國華

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能靈敏度.反應訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能靈敏度.反應訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					體能靈敏度.反應訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						專項體能訓練	
5	03/14~03/18						專項體能訓練	
6	03/21~03/25						專項體能訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習	
8	04/04~04/08	／	／				球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習 期中考	04/04兒童節放假一天;術科期 中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習	04/11術科期中考成績輸入截止 日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						選定項目分科練習	04/20學科期中考成績輸入截止 日
11	04/25~04/29						球基本功訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						圈基本功訓練	
13	05/09~05/13						棒基本功訓練	05/11國三班第3次複習測驗考 試 05/12國三班第3次複習測驗考 試
14	05/16~05/20						流星基本功訓練	
15	05/23~05/27						轉碟基本功手法練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						獨輪車基本功練習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					波拉棒基本功練習	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						足技肌力訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						頂碗基本功訓練 期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						綜合練習	06/27術科期末學期成績輸入截 止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：田國華

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						基礎腰力訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						基礎腰力訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					基礎腰力訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						專業柔軟訓練	
5	03/14~03/18						專業柔軟訓練	
6	03/21~03/25						專業柔軟訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						下腰抓腳壓時間	
8	04/04~04/08	／	／				下腰抓腳壓時間 期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						下腰抓腳壓時間	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						甩腰 耗腰訓練	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						甩腰 耗腰訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						甩腰 耗腰訓練	
13	05/09~05/13						甩腰 耗腰訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						平身子訓練	
15	05/23~05/27						平身子訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						平身子訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					綜合訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						綜合訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：田國華

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						分項體能循環訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						分項體能循環訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					分項體能循環訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						分項體能循環訓練	
5	03/14~03/18						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
6	03/21~03/25						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
8	04/04~04/08	／	／				板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						小頂壓時間 汗水頂壓時間	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						小頂壓時間 汗水頂壓時間	
13	05/09~05/13						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						小頂壓時間 汗水頂壓時間	
15	05/23~05/27						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					空頂加強訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						空頂加強訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：田國華

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	
5	03/14~03/18						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
6	03/21~03/25						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
8	04/04~04/08	／	／				靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	
13	05/09~05/13						三起三落,平身子,探海平衡	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						三起三落,平身子,探海平衡	
15	05/23~05/27						三起三落,平身子,探海平衡	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						三起三落,平身子,探海平衡	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					劈腿加強訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						劈腿加強訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張克仁

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						預備課程	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						拋接基本	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					兩顆球數量50	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						數量100	
5	03/14~03/18						三顆球	
6	03/21~03/25						圈拋接基本	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						三圈數量50	
8	04/04~04/08	／	／				一. 球圈分組練習	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						考前複習	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						期中考	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						一. 球圈分組練習	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						數量100	
13	05/09~05/13						過橋 過晚	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						1上2下	
15	05/23~05/27						左右單手	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						動作組合	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					最少三動連續組合	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						考前複習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						考前複習	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						期末考	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張克仁

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						開學預備課程	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						開學基礎測驗	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					下腰練習	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						輔助訓練	
5	03/14~03/18						耗腰計時	
6	03/21~03/25						呼吸調整與放鬆	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						甩腰練習	
8	04/04~04/08	／	／				輔助訓練	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考試	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						地板動作練習	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						壓操	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						呼吸調整與放鬆二	
13	05/09~05/13						肌耐力加強	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						下腰耗腰甩腰組合練習	
15	05/23~05/27						前橋一	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						前橋二	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					下腰耗腰甩腰前橋組合練習	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						呼吸調整與放鬆二	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末複習	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						期末考	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張克仁

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						開學準備	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						開學基礎測驗	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					上頂 下頂 技巧	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						耗頂計時三至五分	
5	03/14~03/18						舉鼎示範和測驗	
6	03/21~03/25						控制力訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						輔助練習A	
8	04/04~04/08	／	／				考前複習	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中測驗	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						上頂 下頂 質量要求	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						耗頂計時五至分	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						舉鼎-分腿頂	
13	05/09~05/13						舉鼎-蛙頂	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						舉鼎-端頂	
15	05/23~05/27						輔助練習B	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						控制力訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					輔助練習AB	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						期末分組加強	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末分組加強	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						期末測驗	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張克仁

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						開學準備	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						開學體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					壓腿	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						踢腿	
5	03/14~03/18						扳腿	
6	03/21~03/25						正劈左右腳180度	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						扳腿 朝天蹬	
8	04/04~04/08	／	／				控腿停3秒	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						踢腿 正踢 旁踢 片腿	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						壓腿連續式	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						扳腿連續式	
13	05/09~05/13						側劈左右腳180度	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						片蓋連續接飛腳	
15	05/23~05/27						單拍	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						二起腿	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					飛腳連續	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						動作組合	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						考前複習	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						期末考	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張燕燕

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能靈敏度.反應訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能靈敏度.反應訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					體能靈敏度.反應訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						專項體能訓練	
5	03/14~03/18						專項體能訓練	
6	03/21~03/25						專項體能訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習	
8	04/04~04/08	／	／				球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習	04/04兒童節放假一天;術科期 中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						球.圈.棒.流星.轉碟.獨輪車.波拉棒.足技.頂碗 選材練習	04/11術科期中考成績輸入截止 日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						選定項目分科練習	04/20學科期中考成績輸入截止 日
11	04/25~04/29						球基本功訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						圈基本功訓練	
13	05/09~05/13						棒基本功訓練	05/11國三班第3次複習測驗考 試 05/12國三班第3次複習測驗考 試
14	05/16~05/20						流星基本功訓練	
15	05/23~05/27						轉碟基本功手法練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						獨輪車基本功練習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					波拉棒基本功練習	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						足技肌力訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						頂碗基本功訓練 期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						綜合練習	06/27術科期末學期成績輸入截 止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張燕燕

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						基礎腰力訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						基礎腰力訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					基礎腰力訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						專業柔軟訓練	
5	03/14~03/18						專業柔軟訓練	
6	03/21~03/25						專業柔軟訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						下腰抓腳壓時間	
8	04/04~04/08	／	／				下腰抓腳壓時間 期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						下腰抓腳壓時間	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						甩腰 耗腰訓練	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						甩腰 耗腰訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						甩腰 耗腰訓練	
13	05/09~05/13						甩腰 耗腰訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						平身子訓練	
15	05/23~05/27						平身子訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						平身子訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					平身子訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						綜合訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張燕燕

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						分項體能循環訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						分項體能循環訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					分項體能循環訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						分項體能循環訓練	
5	03/14~03/18						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
6	03/21~03/25						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
8	04/04~04/08	／	／				板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						小頂壓時間 汗水頂壓時間	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						小頂壓時間 汗水頂壓時間	
13	05/09~05/13						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						小頂壓時間 汗水頂壓時間	
15	05/23~05/27						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						小頂壓時間 汗水頂壓時間	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					空頂加強訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						空頂加強訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：張燕燕

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						體能腿部肌耐力,爆發力訓練,劈腿柔軟度訓練	
5	03/14~03/18						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
6	03/21~03/25						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
8	04/04~04/08	／	／				靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						靠牆壓腿,搬腿平衡訓練,踢腿練習	
13	05/09~05/13						三起三落,平身子,探海平衡	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						三起三落,平身子,探海平衡	
15	05/23~05/27						三起三落,平身子,探海平衡	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						三起三落,平身子,探海平衡	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					劈腿加強訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						劈腿加強訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						下學期目標解說	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：陳鳳廷

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						雜耍基本分組	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						雜耍基本分組	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					雜耍拋接	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						雜耍拋接	
5	03/14~03/18						雜耍拋接	
6	03/21~03/25						雜耍拋接	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						雜耍拋接	
8	04/04~04/08	／	／				假日	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						雜耍技巧組合	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						雜耍技巧組合	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						雜耍技巧組合	
13	05/09~05/13						雜耍技巧組合	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						雜耍技巧組合	
15	05/23~05/27						雜耍進階技巧	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						雜耍進階技巧	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					雜耍進階技巧	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						雜耍進階技巧	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：陳鳳廷

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					體能訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						腰部柔軟度組合	
5	03/14~03/18						腰部柔軟度組合	
6	03/21~03/25						腰部柔軟度組合	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						腰部柔軟度組合	
8	04/04~04/08	／	／				腰部組合技巧	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						腰部組合技巧	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						腰部組合技巧	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						腰部組合技巧	
13	05/09~05/13						腰部進階技巧	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						腰部進階技巧	
15	05/23~05/27						腰部進階技巧	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						腰部舞蹈組合技巧	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					腰部舞蹈組合技巧	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						腰部舞蹈組合技巧	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：陳鳳廷

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						基本體能訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						基本體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					基本體能訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						倒立組合技巧	
5	03/14~03/18						倒立組合技巧	
6	03/21~03/25						倒立組合技巧	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						倒立組合技巧	
8	04/04~04/08	／	／				倒立組合技巧	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						板凳倒立動作組合	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						板凳倒立動作組合	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						板凳倒立動作組合	
13	05/09~05/13						板凳倒立動作組合	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						進階倒立技巧	
15	05/23~05/27						進階倒立技巧	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						進階倒立技巧	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					進階倒立技巧	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						進階倒立技巧	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：陳鳳廷

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						基本體能訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						基本體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					腿部柔軟度訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						腿部柔軟度訓練	
5	03/14~03/18						腿部柔軟度訓練	
6	03/21~03/25						腿部柔軟度訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						腿部柔軟度訓練	
8	04/04~04/08	／	／				腿部柔軟度訓練	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						腿部速度訓練	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						腿部速度訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						腿部速度訓練	
13	05/09~05/13						腿部速度訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						腿部力量訓練	
15	05/23~05/27						腿部力量訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						腿部力量訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					腿部彈跳訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						腿部彈跳訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：溫哲瑋

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						檢測雜耍項目基礎拋接動作	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						雜耍項目基礎拋接動作	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					假日	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						雜耍項目基礎拋接動作	
5	03/14~03/18						雜耍一球拋接動作	
6	03/21~03/25						雜耍二球拋接動作	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						雜耍二球拋接動作	
8	04/04~04/08	／	／				雜耍二球拋接動作	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						雜耍三球拋接動作	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						雜耍三球拋接動作	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						雜耍三球拋接動作	
13	05/09~05/13						雜耍三球拋接動作	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						雜耍三球拋接動作	
15	05/23~05/27						雜耍三球拋接動作	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						雜耍三球拋接動作	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					雜耍三球拋接動作	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						雜耍三球拋接動作	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：溫哲瑋

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						腰部基本訓練(一)	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					腰部基本訓練(一)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						腰部基本訓練(一)	
5	03/14~03/18						腰部基本訓練(一)	
6	03/21~03/25						腰部組合訓練(一)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						腰部組合訓練(一)	
8	04/04~04/08	／	／				假日	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						腰部組合訓練(一)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						腰部組合訓練(一)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						腰部進階動作訓練	
13	05/09~05/13						腰部進階動作訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						腰部進階動作訓練	
15	05/23~05/27						腰部進階動作訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						腰部進階動作訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					腰部進階動作訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						腰部進階動作訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：溫哲瑋

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						倒立基本動作(一)	
5	03/14~03/18						倒立基本動作(一)	
6	03/21~03/25						倒立基本動作(一)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						倒立基本動作(一)	
8	04/04~04/08	／	／				假日	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						倒立基本動作(二)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						倒立基本動作(二)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						倒立基本動作(二)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						倒立基本動作(二)	
13	05/09~05/13						倒立基本動作(二)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						倒立組合動作	
15	05/23~05/27						倒立組合動作	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						倒立組合動作	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					倒立組合動作	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						倒立組合動作	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：溫哲瑋

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						體能訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						體能訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					腿部柔軟度訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						腿部柔軟度訓練	
5	03/14~03/18						腿部柔軟度訓練	
6	03/21~03/25						腿部速度訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						腿部速度訓練	
8	04/04~04/08	／	／				腿部速度訓練	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						腿部組合動作	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						腿部組合動作	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						腿部組合動作	
13	05/09~05/13						腿部組合動作	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						踢腿組合	
15	05/23~05/27						踢腿組合	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						踢腿組合	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					腿部彈跳訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						腿部彈跳訓練	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						影片欣賞	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：陳富國

教學科目：體操

每週上課時數：8.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						開學適應週~以肌耐力的鍛鍊為主	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						柔軟度與彈性訓練(一)	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					柔軟度與彈性訓練(二)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						肢體敏捷與動作協調訓練(一)	
5	03/14~03/18						肢體敏捷與動作協調訓練(二)	
6	03/21~03/25						滾翻基本教學(一)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						滾翻基本教學(二)	
8	04/04~04/08	／	／				滾翻進階教學	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考試	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						手翻基本教學(一)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						手翻基本教學(二)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						手翻基本教學(三)	
13	05/09~05/13						手翻進階教學(一)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						手翻進階教學(二)	
15	05/23~05/27						手翻進階教學(三)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						手翻組合教學	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					空翻基本教學(一)	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						空翻基本教學(二)	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考試	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30							06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：林修毅

教學科目：體操

每週上課時數：8.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						1・暖身2・柔軟度訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	
5	03/14~03/18						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	
6	03/21~03/25						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	
13	05/09~05/13						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	
15	05/23~05/27						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						1・暖身2・柔軟度訓練3・肌耐力訓練4・基礎翻滾	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考+期末檢討	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：林修毅

教學科目：體操

每週上課時數：8.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30							06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：翁淑華

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						檢測雜耍項目基礎動作	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						基礎動作復習	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					基礎動作復習	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						力量強化訓練	
5	03/14~03/18						進階技巧練習	
6	03/21~03/25						進階技巧練習	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						進階技巧練習	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						進階技巧練習	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						進階技巧練習	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						技巧穩定度練習	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						技巧穩定度練習	
13	05/09~05/13						技巧穩定度練習	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						技巧整合練習	
15	05/23~05/27						技巧整合練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						技巧整合練習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑模擬	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						技巧整合練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：翁淑華

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/14~03/18						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
6	03/21~03/25						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	
13	05/09~05/13						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	
15	05/23~05/27						訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						期末測驗練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：翁淑華

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30						暑期自我訓練動作練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：翁淑華

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					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)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)	
5	03/14~03/18						加強倒立基本功及動作(吊力)	
6	03/21~03/25						加強倒立基本功及動作(控制力)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						加強倒立技巧及動作(空頂)	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						加強倒立基本功及動作(吊頂)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						加強倒立技巧及動作(推樁)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	
13	05/09~05/13						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂)	
15	05/23~05/27						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(蛙頂)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(跨頂)	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						動作整合練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						期末考	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：翁淑華

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30						暑期自我訓練動作練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：五年級

授課教師：黃筱蓉

教學科目：肢體開發

每週上課時數：2.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						認識芭蕾舞	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						認識芭蕾舞	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					芭蕾舞地板基本訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						芭蕾舞地板基本訓練	
5	03/14~03/18						芭蕾舞地板基本訓練	
6	03/21~03/25						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡	
8	04/04~04/08	／	／				芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						芭蕾舞	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳	
13	05/09~05/13						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
15	05/23~05/27						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					芭蕾舞把杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						期末考	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						芭蕾舞影片賞析	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30							06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：黃筱蓉

教學科目：肢體開發

每週上課時數：2.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
5	03/14~03/18						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
6	03/21~03/25						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
8	04/04~04/08	／	／				芭蕾舞杆基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						期中考	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						芭蕾舞劇欣賞	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						芭蕾舞中間基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						芭蕾舞中間基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
13	05/09~05/13						芭蕾舞中間基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						芭蕾舞中間基本訓練一蹲、踮、平衡、舉腳、小跳	
15	05/23~05/27						芭蕾舞流動基本訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						芭蕾舞流動基本訓練	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					芭蕾舞流動基本訓練	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						期末考	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						芭蕾舞劇賞析	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30							06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：蕭億宗

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	
5	03/14~03/18						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
6	03/21~03/25						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	
13	05/09~05/13						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	
15	05/23~05/27						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						複習練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						複習練習	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：蕭億宗

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30						複習練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	
5	03/14~03/18						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
6	03/21~03/25						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟圈-四圈技巧)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	
13	05/09~05/13						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟球-五球技巧)	
15	05/23~05/27						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟球-五球技巧)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						複習練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						複習練習	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30						複習練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	
5	03/14~03/18						女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	
6	03/21~03/25						女生-後把腿，男生-抓腳	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						女生-後把腿，男生-抓腳	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						女生-後把腿，男生-抓腳完成元寶	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	
13	05/09~05/13						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	
15	05/23~05/27						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						複習練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						複習練習	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						複習練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
5	03/14~03/18						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘30秒、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
6	03/21~03/25						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘30秒、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	
13	05/09~05/13						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	
15	05/23~05/27						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/17畢業典禮

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	06/20~06/24						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
5	03/14~03/18						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
6	03/21~03/25						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
13	05/09~05/13						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
15	05/23~05/27						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/17畢業典禮

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：張京嵐

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	06/20~06/24						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						初階技巧練習(盤子-推車、鳳凰旋渦)(丟圈-三圈技巧)	
5	03/14~03/18						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
6	03/21~03/25						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						初階技巧練習(盤子-探海、平身子)(丟球-四球技巧)	
8	04/04~04/08	／	／				術科期中考週	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟球-四球技巧)	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟圈-四圈技巧)	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						初階技巧練習(盤子-三角頂)(丟圈-四圈技巧)	
13	05/09~05/13						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟圈-四圈技巧)	
15	05/23~05/27						初階技巧練習(盤子-騙馬)(丟球-五球技巧)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						複習練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						複習練習	06/20術科期末考週

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/27~06/30						複習練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	
5	03/14~03/18						女生-抓腳完成元寶動作，男生-抓腳	
6	03/21~03/25						女生-後把腿，男生-抓腳	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						女生-後把腿，男生-抓腳	
8	04/04~04/08	／	／				期中考	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						女生-後把腿，男生-抓腳完成元寶	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						女生-屁股碰頭，男生-抓腳完成元寶	
13	05/09~05/13						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	
15	05/23~05/27						女生-軟功拜佛頂，男生-抓腳完成元寶	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						複習練習	06/17畢業典禮
19	06/20~06/24						複習練習	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						複習練習	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
5	03/14~03/18						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘30秒、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
6	03/21~03/25						倒立基礎訓練-耗時、空頂1分鐘30秒、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘、地上、板凳吊頂、地上、板凳端頂	
8	04/04~04/08	／	／				術科期中考週	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						倒立基礎訓練-耗時、空頂2分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	
13	05/09~05/13						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	
15	05/23~05/27						倒立基礎訓練-耗時、空頂3分鐘30秒、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/17畢業典禮

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	06/20~06/24						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						倒立基礎訓練-耗時、空頂4分鐘、地上、板凳、木磚吊頂、地上、板凳端頂	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/14~02/18						複習訓練	02/14開學日/註冊/上課
2	02/21~02/25						複習訓練	02/22國三班第2次複習測驗考試 02/23國三班第2次複習測驗考試
3	02/28~03/04	／					板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	02/28和平紀念日
4	03/07~03/11						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
5	03/14~03/18						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
6	03/21~03/25						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	03/23作業抽查第1次
7	03/28~04/01						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
8	04/04~04/08	／	／				術科期中考週	04/04兒童節放假一天;術科期中考週 04/05清明節 04/06高三學科期中考 04/07高三學科期中考
9	04/11~04/15						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/11術科期中考成績輸入截止日 04/12學科期中考 04/13學科期中考
10	04/18~04/22						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/20學科期中考成績輸入截止日
11	04/25~04/29						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	04/27寄發期中考成績單
12	05/02~05/06						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
13	05/09~05/13						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	05/11國三班第3次複習測驗考試 05/12國三班第3次複習測驗考試
14	05/16~05/20						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	
15	05/23~05/27						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
16	05/30~06/03						升部評鑑複習	05/31申請轉科截止日 06/01作業抽查第2次 06/03高三成績輸入截止日
17	06/06~06/10	／					升部評鑑考	06/06端午節 06/08國中小部升部評鑑會議
18	06/13~06/17						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/17畢業典禮

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十九學年度 第二學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	06/20~06/24						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/20術科期末考週
20	06/27~06/30						板凳上劈腿(兩腿側劈)正劈一字，踢腿力度，搬腿、探海平衡訓練	06/27術科期末學期成績輸入截止日 06/28學科期末考 06/29學科期末考 06/30結業日