

九十八學年度 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：王基成

教學科目：體操

每週上課時數：10.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						基本動作練習,上學期期末考動作複習	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						基礎動作練習,單(雙)腳前手翻練習	
5	03/08~03/12						動作複習,連續單腳前手翻練習	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						動作複習,單腳接雙腳前手翻練習	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						動作複習,單腳接雙腳前手翻練習	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						動作複習,單腳前手翻接側翻內轉體動作練習	
9	04/05~04/09	／					動作複習,單腳前手翻接側翻內轉體動作練習	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						動作複習,助跑單手側翻,側空翻練習	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						動作複習,助跑單手側翻,側空翻練習	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						動作複習,助跑單手側翻,側空翻練習	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						動作複習,助跑魚躍前滾翻,前空翻練習	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						動作複習,助跑魚躍前滾翻,前空翻練習	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						動作複習,助跑魚躍前滾翻,前空翻練習	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						動作複習,後手翻練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	動作複習,後手翻練習	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						動作複習,後手翻練習	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			動作複習,側翻內轉體接後手翻練習	06/16端午節放假 06/18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：王基成

教學科目：體操

每週上課時數：10.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	06/21~06/25						動作複習,側翻內轉體接後手翻練習	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						動作複習,側翻內轉體接後手翻練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：陳俊安

教學科目：體操

每週上課時數：10.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	02/11~02/12				／	／	體能檢測(以運動體適能測驗項目為基礎)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	體操翻滾動作技巧測驗(以上一學期期末考考試動作為主)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						彈性課程(補救教學)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度	
5	03/08~03/12						加強個體全身性及全面性的身體素質(以超負荷訓練為原則)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						訓練體操翻滾基本功及動作技巧(倒立兔跳、魚躍前滾翻)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						訓練體操翻滾基本功及動作技巧(倒立推撐靜止-倒立移型1圈-倒立移型半圈連接後滾翻-分腿舉倒立-後滾翻到立)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						訓練體操翻滾動作技巧(側手翻連接前軟翻及後軟翻)	
9	04/05~04/09	／					訓練體操翻滾動作技巧(側翻內轉體)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						訓練體操翻滾動作技巧(單腳單手前軟翻)	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						訓練體操翻滾動作技巧(連續前手翻)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練體操翻滾動作技巧(連續前手翻)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練體操翻滾動作技巧(連續後手翻)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練體操翻滾動作技巧(連續後手翻)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						訓練體操翻滾動作技巧(挺身前空翻)	06/09國中小部升部評鑑會議

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：陳俊安

教學科目：體操

每週上課時數：10.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	06/14~06/18			/			訓練體操翻滾動作技巧(挺身前空翻)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：陳俊安

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	02/11~02/12				／	／	檢測雜耍項目基礎拋接動作(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	傳統雜耍課程(球)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						傳統雜耍課程(圈)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						傳統雜耍課程(棒)	
5	03/08~03/12						加強個人雜耍主修項目(草帽)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強個人雜耍主修項目(切磚)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強個人雜耍主修項目(水流星)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)	
9	04/05~04/09	／					加強個人雜耍主修項目(扯鈴)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強個人雜耍主修項目(繩鞭)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強個人雜耍主修項目(轉碗)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						加強個人雜耍主修項目(鑽桶)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						加強個人雜耍主修項目(晃板-晃管)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						加強個人雜耍主修項目(晃梯)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	加強個人雜耍主修項目(轉毯)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						加強個人雜耍主修項目(丟圈)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)	06/16端午節放假 06/18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：陳俊安

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	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：陳俊安

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	02/11~02/12				／	／	檢測腰部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	
9	04/05~04/09	／					加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練腰功動作技巧(平身子)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練腰功動作技巧(平身子)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練腰功動作技巧(平身子)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						訓練腰功動作技巧(元寶)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	訓練腰功動作技巧(元寶)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						訓練腰功動作技巧(電視機)	06/09國中小部升部評鑑會議

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：陳俊安

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		
19	06/14~06/18			/			訓練腰功動作技巧(電視機)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：陳俊安

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	02/11~02/12				／	／	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						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)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						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字後退-併腿搖擺-分腿搖擺)	
5	03/08~03/12						加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強倒立基本功及動作(吊力)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強倒立基本功及動作(控制力)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強倒立技巧及動作(空頂)	
9	04/05~04/09	／					加強倒立技巧及動作(吊頂)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考考試 04/15高職國中學科期中考考試
11	04/19~04/23						加強倒立技巧及動作(推樁)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						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)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						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)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	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)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：陳俊安

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		
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：膀手頂連續2-5次)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：陳俊安

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	02/11~02/12				／	／	檢測腿部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)	
9	04/05~04/09	／					加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：陳俊安

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		
17	05/31~06/04					／	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：任依磊

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	02/11~02/12				／	／	檢測雜耍項目基礎拋接動作(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	傳統雜耍課程(球)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						傳統雜耍課程(圈)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						傳統雜耍課程(棒)	
5	03/08~03/12						加強個人雜耍主修項目(草帽)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強個人雜耍主修項目(切磚)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強個人雜耍主修項目(水流星)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)	
9	04/05~04/09	／					加強個人雜耍主修項目(扯鈴)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						彈性課程(繩鞭)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						彈性課程(轉碗)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						彈性課程(鑽桶)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						彈性課程(晃板-晃管)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						加強個人雜耍主修項目(晃梯)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	加強個人雜耍主修項目(轉毯)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						加強個人雜耍主修項目(丟圈)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：任依磊

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	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：任依磊

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	02/11~02/12				／	／	測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	
9	04/05~04/09	／					加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						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
17	05/31~06/04					／	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)	06/09國中小部升部評鑑會議

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：任依磊

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		
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：任依磊

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	02/11~02/12				／	／	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						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)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						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	03/08~03/12						加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強倒立基本功及動作(吊力)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強倒立基本功及動作(控制力)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強倒立技巧及動作(空頂)	
9	04/05~04/09	／					加強倒立技巧及動作(吊頂)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考考試 04/15高職國中學科期中考考試
11	04/19~04/23						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						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)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						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)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						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)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04				／	／	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：胯手頂連續2-5次)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：任依磊

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		
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			加強倒立技巧及動作(推椿)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：任依磊

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	02/11~02/12				／	／	測驗腿部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	
9	04/05~04/09	／					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)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						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)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						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)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：任依磊

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		
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：郭憲偉

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	02/11~02/12				／	／	基本素質訓練	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						基本素質訓練	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						基本素質訓練，腰腿基礎訓練	
5	03/08~03/12						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳訓練	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳訓練	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、後手翻	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、兔跳	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、兔跳	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、後手	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、後手	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前軟、助跑前軟	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前軟、助跑前軟	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，加官、助跑加官	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，加官、助跑加官	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，鍵子、側空	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，鍵子、側空	06/09國中小部升部評鑑會議

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：五年級

授課教師：郭憲偉

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		
19	06/14~06/18			/			總複習	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						期末考	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						學期心得分享	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：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	02/11~02/12				／	／	草帽練習(一)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	草帽練習(二)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						草帽練習(三)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						草帽練習(四)	
5	03/08~03/12						草帽練習(五)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						切磚(一)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						切磚(二)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						切磚(三)	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						影片欣賞	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						切磚(四)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						切磚(五)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						繩技(一)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						繩技(二)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						繩技(三)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						繩技(四)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	雜耍組合編排	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						雜耍組合編排	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						影片欣賞	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：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	02/11~02/12				／	／	腰部基本訓練(一)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	腰部基本訓練(二)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						腰部基本訓練(三)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						腰部基本訓練(四)	
5	03/08~03/12						腰部基本訓練(五)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						腰部組合訓練(一)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						腰部組合訓練(二)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						腰部組合訓練(三)	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						影片欣賞	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						腰部組合訓練(四)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						腰部組合訓練(五)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						腰部流動組合(一)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						腰部流動組合(二)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						腰部流動組合(三)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						腰部流動組合(四)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	腰部流動組合(五)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						腰部組合動作編排	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						影片欣賞	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：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	02/11~02/12				／	／	基本頂練習(一)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	基本頂練習(二)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						基本頂練習(三)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						基本頂練習(四)	
5	03/08~03/12						基本頂練習(五)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						板凳頂(一)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						板凳頂(二)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						板凳頂(三)	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						影片欣賞	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						板凳頂(四)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						板凳頂(五)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						木磚頂(一)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						木磚頂(二)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						木磚頂(三)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						木磚頂(四)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	頂立組合編排	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						頂立組合編排	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						影片欣賞	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：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	02/11~02/12				／	／	腿部基本訓練(一)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	腿部基本訓練(二)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						腿部基本訓練(三)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						腿部基本訓練(四)	
5	03/08~03/12						腿部基本訓練(五)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						腿部組合訓練(一)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						腿部組合訓練(二)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						腿部組合訓練(三)	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						影片欣賞	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						腿部組合訓練(四)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						腿部組合訓練(五)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						腿部流動組合(一)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						腿部流動組合(二)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						腿部流動組合(三)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						腿部流動組合(四)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	腿部流動組合(五)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						腿部組合動作編排	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						影片欣賞	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						開學適應週~以肌耐力的鍛鍊為主	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						柔韌度與彈性訓練(一)	
5	03/08~03/12						柔韌度與彈性訓練(二)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						肢體敏捷與動作協調訓練(一)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						肢體敏捷與動作協調訓練(二)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						滾翻基本教學(一)	
9	04/05~04/09	／					滾翻基本教學(二)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						滾翻進階教學(三)	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						期中考試	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						手翻基本教學(一)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						手翻基本教學(二)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						手翻基本教學(三)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						手翻組合教學	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						空翻基本教學(一)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	空翻基本教學(二)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						空翻基本教學(三)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考試	06/16端午節放假 06/18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：五年級

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		
20	06/21~06/25							06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／	檢測雜耍項目基礎拋接動作(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	傳統雜耍課程(球)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						傳統雜耍課程(圈)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						傳統雜耍課程(棒)	
5	03/08~03/12						加強個人雜耍主修項目(草帽)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強個人雜耍主修項目(切磚)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強個人雜耍主修項目(水流星)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)	
9	04/05~04/09	／					加強個人雜耍主修項目(扯鈴)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						彈性課程(繩鞭)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						彈性課程(轉碗)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						彈性課程(鑽桶)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						彈性課程(晃板-晃管)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						加強個人雜耍主修項目(晃梯)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	加強個人雜耍主修項目(轉毯)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						加強個人雜耍主修項目(丟圈)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／	測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)	
9	04/05~04/09	／					加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						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
17	05/31~06/04					／	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)	06/09國中小部升部評鑑會議

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		
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						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)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						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	03/08~03/12						加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強倒立基本功及動作(吊力)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強倒立基本功及動作(控制力)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強倒立技巧及動作(空頂)	
9	04/05~04/09	／					加強倒立技巧及動作(吊頂)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考考試 04/15高職國中學科期中考考試
11	04/19~04/23						加強倒立技巧及動作(推樁)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						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)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						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)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	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)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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		
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：膀手頂連續2-5次)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：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	02/11~02/12				／	／	測驗腿部基本功動作項目(以上一學期期末考試動作為主)	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	
5	03/08~03/12						加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)	
9	04/05~04/09	／					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)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						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)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						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)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：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		
18	06/07~06/11						訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						認識芭蕾舞腳的位置	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						認識芭蕾舞手的位置	
5	03/08~03/12						把杆腳部基本動作練習	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						把杆腳部基本動作練習	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						把杆腳部平衡動作練習	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						把杆腳部平衡動作練習	
9	04/05~04/09	／					把杆動作組合	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						期中考	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						看芭蕾舞相關影片	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						中間腳部基本動作練習	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						中間腳部基本動作練習	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						中間腳部平衡動作練習	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						中間腳部平衡動作練習	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						流動動作組合	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	流動動作組合	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						流動動作組合	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						看芭蕾舞劇影片	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						認識芭蕾舞基本觀念	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						認識芭蕾舞基本動作	
5	03/08~03/12						把杆動作基本訓練	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						把杆動作基本訓練	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						把杆動作基本訓練	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						中間動作基本訓練	
9	04/05~04/09	／					中間動作基本訓練	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						期中考	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						欣賞芭蕾舞影片	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						舉腳及平衡練習	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						舉腳及平衡練習	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						舉腳及平衡練習	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						小跳練習及轉圈練習	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						小跳練習及轉圈練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	流動動作組合練習	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						流動動作組合練習	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			期末考	06/16端午節放假 06/18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：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		
20	06/21~06/25						欣賞芭蕾舞劇影片	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：王偉帆

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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						檢測雜耍項目基本拋接動作	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強雜耍項目基本拋接動作	
5	03/08~03/12						加強雜耍項目基本拋接動作	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強雜耍項目基本拋接動作	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						雜耍拋接組合動作	
9	04/05~04/09	／					雜耍拋接組合動作	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						雙人拋接練習	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						雙人拋接練習	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						多人拋接練習	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						多人拋接練習	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						加強雜耍項目基本拋接動作	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	雜耍拋接組合動作	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						雙人拋接練習	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			多人拋接練習	06/16端午節放假 06/18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：五年級

授課教師：王偉帆

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	06/21~06/25						術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：王偉帆

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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						檢視腰部基本動作(柔軟度、力量、速度)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腰部關節柔軟度	
5	03/08~03/12						加強腰部關節柔軟度	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腰部關節柔軟度	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						月評比(攝影、拍照進行動作分析)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腰部速度	
9	04/05~04/09	／					加強腰部速度	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						期中考(攝影、拍照進行動作分析)	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						腰功技巧(平身子)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						腰功技巧(平身子)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						月評比(攝影、拍照進行動作分析)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						腰功技巧(甩腰)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						腰功技巧(甩腰)	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						腰功技巧(甩腰)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	腰功技巧(甩腰)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						腰功技巧(元寶)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			腰功技巧(元寶)	06/16端午節放假 06/18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：五年級

授課教師：王偉帆

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	06/21~06/25						期中考(攝影、拍照進行動作分析)	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：王偉帆

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	02/11~02/12				／	／	體能檢測	02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						檢測倒立基本動作(力量.吊力控.制力)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)	
5	03/08~03/12						加強手部肌肉力量	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						月評比(攝影.拍照)進行動作分析	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強倒立基本功及動作(吊力)	
9	04/05~04/09	／					加強倒立基本功及動作(控制力)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影.拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強倒立基本功及動作(吊力)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強倒立基本功及動作(控制力)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						加強倒立基本功及動作(推樁)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						月評比(攝影.拍照)進行動作分析	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						加強倒立基本功及動作(空頂)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	加強倒立基本功及動作(空頂)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						加強倒立基本功及動作(吊頂)	06/09國中小部升部評鑑會議

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 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：王偉帆

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	06/14~06/18			/			加強倒立基本功及動作(吊頂)	06/16端午節放假 06/18畢業典禮
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影. 拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假動作練習項目	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末. 學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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：王偉帆

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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						檢測腿部基本功及動作(柔軟度.力量.速度)	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
5	03/08~03/12						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						月評比(攝影.拍照)進行動作分析	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲.跳板凳)	
9	04/05~04/09	／					加強腿部肌肉力量(單腳深蹲.跳板凳)	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						術科期中考(攝影.拍照)進行動作分析	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						加強腿部速度(踢腿)	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						加強腿部速度(踢腿)	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						腿功技巧(搬腿)	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						腿功技巧(搬腿)	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						月評比(攝影.拍照)進行動作分析	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						腿功技巧(耗腿)	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	腿功技巧(探海)	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						腿功技巧(探海)	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			腿功技巧(三起三落)	06/16端午節放假 06/18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：五年級

授課教師：王偉帆

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		
20	06/21~06/25						術科期末考(攝影. 拍照)進行動作分析	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						進行暑假訓練項目練習	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末. 學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				/	/		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	/	/	/	/	/		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						複習上學期學習項目	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子	
5	03/08~03/12						基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子	
9	04/05~04/09	/					三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						期中考	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					/	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			/			四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作進階	06/16端午節放假 06/18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：五年級

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	06/21~06/25						四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作進階	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30						期末考	06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						複習上學期學習項目	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						腰部柔軟及肌耐力訓練	
5	03/08~03/12						腰部柔軟及肌耐力訓練	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						腰部柔軟及肌耐力訓練	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						腰部柔軟及肌耐力訓練	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						腰部柔軟及肌耐力訓練	
9	04/05~04/09	／					腰部柔軟及肌耐力訓練	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						期中考	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						腰部柔軟及肌耐力訓練	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						腰部柔軟及肌耐力訓練	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						腰部柔軟及肌耐力訓練	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						腰部柔軟及肌耐力訓練	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						腰部柔軟及肌耐力訓練	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						腰部柔軟及肌耐力訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	腰部柔軟及肌耐力訓練	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						腰部柔軟及肌耐力訓練	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			腰部柔軟及肌耐力訓練	06/16端午節放假 06/18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：五年級

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		
20	06/21~06/25						期末考	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						倒立耗時兩分鐘、吊頂的吊力訓練	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考.社團活動開始日
4	03/01~03/05						倒立耗時兩分鐘、吊頂的吊力訓練	
5	03/08~03/12						倒立耗時三分鐘、倒立吊訓練	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						倒立耗時三分鐘、倒立吊訓練	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						倒立耗時五分鐘、倒立吊訓練	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						倒立耗時五分鐘、倒立吊訓練	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						倒立耗時六分鐘、倒立吊訓練	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						倒立耗時七分鐘、倒立吊訓練	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						倒立耗時八分鐘、倒立吊訓練	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						倒立耗時九分鐘、倒立吊訓練	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						倒立耗時十分鐘、倒立吊訓練	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						倒立耗時十一分鐘、倒立吊訓練	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						倒立耗時十二分鐘、倒立吊訓練	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	倒立耗時十三分鐘、倒立吊訓練	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						倒立耗時十四分鐘、倒立吊訓練	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			倒立耗時十五分鐘、倒立吊訓練	06/16端午節放假 06/18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：五年級

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		
20	06/21~06/25						期末考	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日

九十八學年度 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	02/11~02/12				／	／		02/11開學日/春節彈性放假1/21補課 02/12春節彈性放假1/22補課
2	02/15~02/19	／	／	／	／	／		02/15初二 02/16初三 02/17初四/除夕週六補假 02/18初五/初一週日補假 02/19調整至4月24日辦理校慶
3	02/22~02/26						複習上學期學習項目	02/22 註冊/上課 02/23第2次國三基測模擬考 02/24第2次國三基測模擬考. 社團活動開始日
4	03/01~03/05						壓腿、踢腿訓練	
5	03/08~03/12						壓腿、踢腿訓練	03/10衛生講座(木柵校區)
6	03/15~03/19						壓腿、踢腿訓練	03/17衛生講座(內湖校區)/兩性教育講座(木柵校區)
7	03/22~03/26						壓腿、踢腿訓練	03/24第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/社團轉社截止日/兩性教育講座(內湖校區)
8	03/29~04/02						壓腿、踢腿訓練	
9	04/05~04/09	／					期中考	04/05清明節放假 04/07高三學科期中考 04/08高三學科期中考
10	04/12~04/16						壓腿、踢腿、搬腿練習	04/12術科及高三期中考成績輸入截止日 04/14高職國中國小學科期中考試 04/15高職國中學科期中考試
11	04/19~04/23						壓腿、踢腿、搬腿練習	04/21輔導知能講座(內湖校區) 04/22期中考成績輸入截止日
12	04/26~04/30						壓腿、踢腿、搬腿練習	04/28輔導知能講座(木柵校區) 04/29寄發期中考成績單
13	05/03~05/07						壓腿、踢腿、搬腿練習	05/03轉科申請開始日 05/05體育講座(內湖校區)
14	05/10~05/14						壓腿、踢腿、搬腿練習	05/11第3次國三基測模擬考 05/12第3次國三基測模擬考
15	05/17~05/21						壓腿、踢腿、板凳搬腿練習	05/19體育講座(木柵校區)
16	05/24~05/28						壓腿、踢腿、板凳搬腿練習	05/26高三學科期末考 05/27高三學科期末考
17	05/31~06/04					／	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習	05/31轉科申請截止日 06/02第2次作業抽查/第2次生活週記抽查 06/03高三成績輸入截止日
18	06/07~06/11						壓腿、踢腿、板凳搬腿練習	06/09國中小部升部評鑑會議
19	06/14~06/18			／			壓腿、踢腿、板凳搬腿練習	06/16端午節放假 06/18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：五年級

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		
20	06/21~06/25						期末考	06/22本校新生及轉學生考試報名截止日 06/23社團期末成果展
21	06/28~06/30							06/28高職國中國小學科期末考試/術科期末.學期成績輸入截止日 06/29高職國中學科期末考試 06/30結業日