

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	肌耐力, 柔軟度及動作複習	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	側翻內轉體, 頭手前翻, 單(雙)前手翻練習	
3	09/21~09/25						側翻內轉體, 頭手前翻, 單(雙)前手翻練習	
4	09/28~10/02						側翻內轉體, 頭手前翻, 單(雙)前手翻練習	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						側翻內轉體, 頭手前翻, 單(雙)前手翻練習	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						側空翻, 單(雙)後手翻練習	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						側空翻, 單(雙)後手翻練習	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						側空翻, 單(雙)後手翻練習	
9	11/02~11/06	／					側空翻, 單(雙)後手翻練習	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						動作串聯及空翻練習	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						動作串聯及空翻練習	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						動作串聯及空翻練習	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						動作串聯及空翻練習	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						動作串聯及空翻練習	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						動作串聯及空翻練習	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強所有動作姿勢及穩定性	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	加強所有動作姿勢及穩定性	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強所有動作姿勢及穩定性	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			加強所有動作姿勢及穩定性	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20							01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：年級

授課教師：玉天

教學科目：彈性課程

每週上課時數：

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/07~09/11				／	／		09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／		
3	09/21~09/25							
4	09/28~10/02							09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09							10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16							10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23							10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30							
9	11/02~11/06	／						11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						實際實習研討	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20							11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27							11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04							12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11							12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18							12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25							12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／		12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08							01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／				

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：年級

授課教師：玉天

教學科目：彈性課程

每週上課時數：

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	01/18~01/20						實際實習研討	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：田鳳岐

教學科目：彈性課程

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	09/07~09/11				／	／	依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	
3	09/21~09/25						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	
4	09/28~10/02						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	
9	11/02~11/06	／					依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			依該週課程進度進行習作、考卷內容檢討	

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：田鳳岐

教學科目：彈性課程

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	01/18~01/20						期末考	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	體適能檢測	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	體操翻滾動作技巧測驗(以上一學期期末考考試動作為主)	
3	09/21~09/25						彈性課程(加強教學)	
4	09/28~10/02						加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強個體全身性及全面性的身體素質	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						訓練體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						訓練體操翻滾動作技巧(側手翻、前軟翻)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						訓練體操翻滾動作技巧(前軟翻、後軟翻)	
9	11/02~11/06	／					訓練體操翻滾動作技巧(前手翻、後手翻)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						訓練體操翻滾動作技巧(前手翻、後手翻)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						訓練體操翻滾動作技巧(前手翻、後手翻)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						訓練體操翻滾動作技巧(前手翻、後手翻)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	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)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	
3	09/21~09/25						彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	
4	09/28~10/02						彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	
9	11/02~11/06	／					加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						彈性課程(加強圈基礎拋、接動作技巧)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						彈性課程(加強圈基礎拋、接動作技巧)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						彈性課程(加強棒基礎拋、接動作技巧)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						彈性課程(加強棒基礎拋、接動作技巧)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強個人雜耍副修項目	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強個人雜耍副修項目	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	加強個人雜耍副修項目	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強個人雜耍副修項目	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腰部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	
3	09/21~09/25						加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	
4	09/28~10/02						加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腰部肌肉力量	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腰部肌肉力量	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腰部肌肉力量	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腰部速度	
9	11/02~11/06	／					加強腰部速度	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(平身子)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(平身子)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
3	09/21~09/25						加強手部肌肉力量	
4	09/28~10/02						加強倒立基本功及動作(吊力)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強倒立基本功及動作(控制力)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強倒立技巧及動作(空頂)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強倒立技巧及動作(空頂)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強倒立技巧及動作(吊頂)	
9	11/02~11/06	／					加強倒立技巧及動作(推椿)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	
3	09/21~09/25						加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	
4	09/28~10/02						加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腿部速度(踢腿及彈跳)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腿部速度(踢腿及彈跳)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						腿功技巧(搬腿及耗腿)	
9	11/02~11/06	／					腿功技巧(搬腿及耗腿)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑腰功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：彈性課程

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	09/07~09/11				／	／	體適能檢測	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	雜耍訓練	
3	09/21~09/25						身體素質訓練	
4	09/28~10/02						術科主、副修加強訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						體適能檢測	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						雜耍訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						身體素質訓練	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						術科主、副修加強訓練	
9	11/02~11/06	／					升部評鑑演練	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						身體素質訓練	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						雜耍訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						術科主、副修加強訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						升部評鑑演練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						升部評鑑演練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						升部評鑑演練	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	體適能檢測	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						升部評鑑測驗	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：彈性課程

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	09/07~09/11				／	／	檢測雜耍項目基礎拋接動作	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強雜耍項目基礎拋接動作	
3	09/21~09/25						加強雜耍項目基礎拋接動作	
4	09/28~10/02						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						雜耍拋接組合動作	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						雜耍拋接組合動作	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						雜耍拋接組合動作	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						雙人對拋接練習	
9	11/02~11/06	／					檢測雜耍項目拋接組合動作	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						雙人對拋接練習	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						雙人對拋接練習	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						多人對拋接練習	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						多人對拋接練習	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						多人對拋接練習	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強雜耍項目基礎拋接動作	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						雜耍拋接組合動作	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	雙人對拋接練習	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						多人對拋接練習	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			檢測雜耍項目拋接組合動作-雙人對拋接練習-多人對拋接練習	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	09/07~09/11				／	／	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腰部關節柔軟度	
3	09/21~09/25						加強腰部關節柔軟度	
4	09/28~10/02						加強腰部關節柔軟度	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腰部肌肉力量	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腰部肌肉力量	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腰部肌肉力量	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腰部速度	
9	11/02~11/06	／					檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強腰部速度	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強腰部速度	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腰功技巧(平身子)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腰功技巧(平身子)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						腰功技巧(平身子)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腰功技巧(甩腰)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腰功技巧(甩腰)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	腰功技巧(甩腰)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腰功技巧(元寶)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			檢測腰部基本功及動作(平身子、甩腰、元寶)	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	09/07~09/11				／	／	體能檢測	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	
3	09/21~09/25						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
4	09/28~10/02						加強手部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強手部肌肉力量	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強倒立基本功及動作(吊力)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強倒立基本功及動作(控制力)	
9	11/02~11/06	／					檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強倒立基本功及動作(吊力)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強倒立基本功及動作(控制力)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強倒立技巧及動作(推椿)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強倒立技巧及動作(推椿)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強倒立技巧及動作(吊頂)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	

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：陳彩鳳

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：陳彩鳳

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	09/07~09/11				／	／	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
3	09/21~09/25						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
4	09/28~10/02						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腿部速度(踢腿)	
9	11/02~11/06	／					檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強腿部速度(踢腿)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強腿部速度(踢腿)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腿功技巧(搬腿)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腿功技巧(搬腿)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						腿功技巧(搬腿)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腿功技巧(探海)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腿功技巧(探海)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	腿功技巧(三起三落)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腿功技巧(耗腿)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			檢測腿部基本功及動作(劈腿、踢腿、搬腿、耗腿、探海、三起三落)	

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：陳彩鳳

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	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)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	
3	09/21~09/25						彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	
4	09/28~10/02						彈性課程(加強球基礎拋、接動作技巧)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	
9	11/02~11/06	／					加強個人雜耍主修項目(以升部評鑑項目為主)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						彈性課程(加強圈基礎拋、接動作技巧)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						彈性課程(加強圈基礎拋、接動作技巧)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						彈性課程(加強棒基礎拋、接動作技巧)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						彈性課程(加強棒基礎拋、接動作技巧)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強個人雜耍副修項目	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強個人雜耍副修項目	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	加強個人雜耍副修項目	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強個人雜耍副修項目	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腰部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	
3	09/21~09/25						加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	
4	09/28~10/02						加強腰部關節柔軟度(暖腰、壓腰、回腰)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腰部肌肉力量	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腰部肌肉力量	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腰部肌肉力量	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腰部速度	
9	11/02~11/06	／					加強腰部速度	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(平身子)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(平身子)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(甩腰)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(元寶)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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		
20	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
3	09/21~09/25						加強手部肌肉力量	
4	09/28~10/02						加強倒立基本功及動作(吊力)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強倒立基本功及動作(控制力)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強倒立技巧及動作(空頂)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強倒立技巧及動作(空頂)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強倒立技巧及動作(吊頂)	
9	11/02~11/06	／					加強倒立技巧及動作(推椿)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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		
20	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	
3	09/21~09/25						加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	
4	09/28~10/02						加強腿部關節柔軟度(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腿部速度(踢腿及彈跳)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腿部速度(踢腿及彈跳)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						腿功技巧(搬腿及耗腿)	
9	11/02~11/06	／					腿功技巧(搬腿及耗腿)	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	加強升部評鑑腰功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強升部評鑑腰功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	基本素質訓練	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	基本素質訓練，腰腿基礎訓練	
3	09/21~09/25						基本素質訓練，腰腿基礎訓練	
4	09/28~10/02						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前滾後滾訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前滾後滾訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地側翻訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地助跑側翻訓練	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地助跑側翻訓練	
9	11/02~11/06	／					基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前後軟腰訓練	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前後軟腰訓練	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑前軟腰訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地鍵子訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地鍵子訓練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，連續側翻鍵子訓練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						基本素質訓練，腰腿基礎訓練，連續側翻鍵子訓練	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	連續側翻鍵子訓練、助跑前軟、原地雙腳前後軟翻	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						連續側翻鍵子訓練、助跑前軟、原地雙腳前後軟翻	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			總複習	

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		
20	01/18~01/20						期末考	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	雜耍基本拋接	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	雜耍基本拋接	
3	09/21~09/25						雜耍3球花式練習	
4	09/28~10/02						雜耍3球花式練習	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						雜耍4球花式練習	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						雜耍4球花式練習	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						雜耍5球花式練習	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						雜耍5球花式練習	
9	11/02~11/06	／					期中考	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						單項雜耍練習	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						單項雜耍練習	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						單項雜耍練習	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						單項雜耍練習	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						雜耍(球、環、棒)介紹雜耍沙包球道具製作介紹	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						雜耍(球、環、棒)介紹雜耍沙包球道具製作介紹	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						雜耍節目編排	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	雜耍節目編排	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						雜耍節目編排	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			期末考	

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	01/18~01/20						影片欣賞	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	腰部基本訓練	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	腰部基本訓練	
3	09/21~09/25						腰部基本訓練	
4	09/28~10/02						腰部基本組合動作訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						腰部基本組合動作訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						腰部基本組合動作訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						腰部基本組合動作訓練	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						腰部基本組合動作訓練	
9	11/02~11/06	／					腰部基本組合動作訓練	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						腰部進階動作訓練	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腰部進階動作訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腰部進階動作訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						腰部進階動作訓練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腰部進階組合動作訓練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腰部進階組合動作訓練	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	腰部進階組合動作訓練	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腰部進階組合動作訓練	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			期末考	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20						影片欣賞	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	倒立基本訓練	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	倒立基本訓練	
3	09/21~09/25						倒立基本訓練	
4	09/28~10/02						倒立組合動作訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						倒立組合動作訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						倒立組合動作訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						倒立組合動作訓練	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						倒立組合動作訓練	
9	11/02~11/06	／					倒立組合動作訓練	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						倒立進階動作訓練	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						倒立進階動作訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						倒立進階動作訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						倒立進階組合動作訓練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						倒立進階組合動作訓練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						倒立進階組合動作訓練	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	倒立進階組合動作訓練	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						倒立進階組合動作訓練	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			期末考	

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	01/18~01/20						影片欣賞	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	腿部基本訓練	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	腿部基本訓練	
3	09/21~09/25						腿部基本訓練	
4	09/28~10/02						腿部組合動作訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						腿部組合動作訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						腿部組合動作訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						腿部組合動作訓練	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						腿部組合動作訓練	
9	11/02~11/06	／					腿部組合動作訓練	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						腿部進階動作訓練	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腿部進階動作訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腿部進階動作訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						腿部組合動作訓練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腿部組合動作訓練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腿部組合動作訓練	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	腿部組合動作訓練	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腿部組合動作訓練	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			期末考	

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	01/18~01/20						影片欣賞	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	開學適應週~以肌耐力的鍛鍊為主	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	柔韌度與彈性訓練(一)	
3	09/21~09/25						柔韌度與彈性訓練(二)	
4	09/28~10/02						肢體敏捷與動作協調訓練(一)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						肢體敏捷與動作協調訓練(二)	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						滾翻基本教學(一)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						滾翻基本教學(二)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						滾翻進階教學(三)	
9	11/02~11/06	／					期中考試	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						手翻基本教學(一)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						手翻基本教學(二)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						手翻基本教學(三)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						手翻進階教學(一)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						手翻進階教學(二)	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						手翻進階教學(三)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						手翻組合教學	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	空翻基本教學(一)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						空翻基本教學(二)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			空翻基本教學(三)	

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	01/18~01/20						期末考試	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：年級

授課教師：翁淑華

教學科目：雜耍技巧

每週上課時數：

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/07~09/11				／	／	學期訓練目標討論	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強個人雜耍主修項目	
3	09/21~09/25						加強個人雜耍主修項目	
4	09/28~10/02						加強個人雜耍主修項目	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						加強個人雜耍主修項目	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						編排個人及團體節目	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						編排個人及團體節目	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						編排個人及團體節目	
9	11/02~11/06	／					編排個人及團體節目	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						編排個人及團體節目	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						編排個人及團體節目	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強個人雜耍副修項目	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						加強個人雜耍副修項目	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強個人雜耍副修項目	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						增加雜耍技巧穩定和表演性	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	增加雜耍技巧穩定和表演性	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						準備術科考試編排	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			準備術科考試編排	

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：年級

授課教師：翁淑華

教學科目：雜耍技巧

每週上課時數：

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	01/18~01/20						術科期末考	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：韓秉融

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	09/07~09/11				／	／	影片賞析	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	體能靈敏度.反應訓練	
3	09/21~09/25						體能靈敏度.反應訓練	
4	09/28~10/02						體能靈敏度.反應訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						體能靈敏度.反應訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	
9	11/02~11/06	／					分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考〈雜耍技巧綜合測驗〉	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						影片賞析	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						體能靈敏度.反應訓練	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						體能靈敏度.反應訓練	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						體能靈敏度.反應訓練	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						體能靈敏度.反應訓練	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／		12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			分組球圈練習.體能靈敏度.反應測驗	

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：韓秉融

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	01/18~01/20						術科期末考(綜合能力測驗)	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：韓秉融

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	09/07~09/11				／	／	體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型1分鐘	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型1分鐘	
3	09/21~09/25						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型1分鐘	
4	09/28~10/02						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型1分鐘	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘	
9	11/02~11/06	／					體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						體能腹背肌訓練. 分組扶牆下腰. 橋型2分鐘. 期中測驗	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型3-5分鐘	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型3-5分鐘	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型3-5分鐘	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型3-5分鐘	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型5分鐘	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						體能腹背肌訓練. 耗腰. 甩腰. 抓腳練習	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／		12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						體能腹背肌訓練. 耗腰. 甩腰. 抓腳練習	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			體能腹背肌訓練. 耗腰. 甩腰. 抓腳練習	

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：韓秉融

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	01/18~01/20						體能腹背肌訓練.耗腰.甩腰.抓腳練習.期末綜合測驗	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：韓秉融

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	09/07~09/11				／	／	倒立基本技巧訓練、素質訓練	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	倒立基本技巧訓練、素質訓練	
3	09/21~09/25						倒立基本技巧訓練、素質訓練	
4	09/28~10/02						倒立基本技巧訓練、素質訓練	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						倒立基本技巧訓練、素質訓練	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						倒立基本技巧訓練、素質訓練	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆踢倒立. 耗頂3分鐘	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆踢倒立. 耗頂3分鐘	
9	11/02~11/06	／					體能手臂肌耐力訓練. 靠牆踢倒立. 耗頂3分鐘	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考〈倒立技巧綜合測驗〉	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂4分鐘	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂4分鐘	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂4分鐘	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂5分鐘	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂5分鐘	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						體能手臂肌耐力訓練. 靠牆雙腳端頂. 耗頂5分鐘	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	頂功強度訓練、力量訓練	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						頂功強度訓練、力量訓練	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			頂功強度訓練、力量訓練	

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：韓秉融

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	01/18~01/20						術科期末考(倒立技巧綜合能力測驗)	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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：韓秉融

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	09/07~09/11				／	／	腿功柔軟度訓練〈正劈、側劈、體前彎、壓腳背〉	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	腿功柔軟度訓練〈正劈、側劈、體前彎、壓腳背〉	
3	09/21~09/25						腿功柔軟度訓練〈正劈、側劈、體前彎、壓腳背〉	
4	09/28~10/02						腿功柔軟度訓練〈正劈、側劈、體前彎、壓腳背〉	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練〈正踢、側踢、外擺、內擺、單拍、飛腿〉	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練〈正踢、側踢、外擺、內擺、單拍、飛腿〉	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練〈正踢、側踢、外擺、內擺、單拍、飛腿〉	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練〈正踢、側踢、外擺、內擺、單拍、飛腿〉	
9	11/02~11/06	／					腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						術科期中考〈腿功柔軟度、踢腿控腿能力〉	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／		12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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：韓秉融

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	01/04~01/08						腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			/			腿功柔軟度訓練、踢腿訓練、強度訓練〈跳板凳、跑步、跳繩〉	
20	01/18~01/20						術科期末考(綜合能力測驗)	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	課程要求講述、身體探索、肢體解放遊戲	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	肢體表達：創意肢體自我介紹	
3	09/21~09/25						讓呼吸喚醒肢體的內在覺察力	
4	09/28~10/02						身體各部位的活動	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						身體的非位移動作與位移動作	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(一)- 時間	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(二)- 空間	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(三)- 力量	
9	11/02~11/06	／					術科期中考	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						影片欣賞與討論	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考考試 11/12高職國中學科期中考考試
11	11/16~11/20						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(四)- 關係(人與人)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(五)- 關係(人與物)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						音樂與肢體	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						節奏與肢體	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						舞蹈元素的綜合運用	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						小組討論期末創意肢體設計與呈現方案	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	小組創意肢體設計與呈現(一)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						小組創意肢體設計與呈現(二)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考	

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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		
20	01/18~01/20						影片欣賞與討論	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	肢體表達：創意肢體自我介紹	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	讓呼吸喚醒肢體的內在覺察力	
3	09/21~09/25						身體各部位的活動	
4	09/28~10/02						身體的非位移動作與位移動作	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(一)- 時間	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(一)- 空間	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(一)- 力量	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						術科期中考	
9	11/02~11/06	／					影片欣賞與討論	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(四)- 關係(人與人)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						探索舞蹈元素與人格特質的關聯(四)- 關係(人與物)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						音樂與肢體	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						節奏與肢體	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						舞蹈元素的綜合運用	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						小組討論期末創意肢體設計與呈現	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						小組創意肢體設計與呈現(一)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	小組創意肢體設計與呈現(二)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						術科期末考	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			影片欣賞與討論	

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	01/18~01/20						肢體創意時間分享	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測雜耍項目基礎拋接動作	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強雜耍項目基礎拋接動作	
3	09/21~09/25						加強雜耍項目基礎拋接動作	
4	09/28~10/02						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						雜耍拋接組合動作	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						雜耍拋接組合動作	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						雙人對拋接練習	
9	11/02~11/06	／					術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						雙人對拋接練習	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						雙人對拋接練習	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						多人對拋接練習	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						多人對拋接練習	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強雜耍項目基礎拋接動作	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						雜耍拋接組合動作	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	雙人對拋接練習	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						多人對拋接練習	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腰部關節柔軟度	
3	09/21~09/25						加強腰部關節柔軟度	
4	09/28~10/02						加強腰部關節柔軟度	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腰部肌肉力量	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腰部肌肉力量	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腰部速度	
9	11/02~11/06	／					術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強腰部速度	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強腰部速度	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腰功技巧(平身子)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腰功技巧(平身子)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腰功技巧(甩腰)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腰功技巧(甩腰)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01					／	腰功技巧(甩腰)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腰功技巧(元寶)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	體能檢測	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	
3	09/21~09/25						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
4	09/28~10/02						加強手部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強倒立基本功及動作(吊力)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強倒立基本功及動作(控制力)	
9	11/02~11/06	／					術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強倒立基本功及動作(吊力)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強倒立基本功及動作(控制力)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						加強倒立技巧及動作(推椿)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						加強倒立技巧及動作(吊頂)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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：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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 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	09/07~09/11				／	／	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
3	09/21~09/25						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
4	09/28~10/02						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						加強腿部速度(踢腿)	
9	11/02~11/06	／					術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						加強腿部速度(踢腿)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						加強腿部速度(踢腿)	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						腿功技巧(搬腿)	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						腿功技巧(搬腿)	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						月評比(攝影、拍照)進行動作分析	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						腿功技巧(耗腿)	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						腿功技巧(探海)	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	腿功技巧(探海)	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						腿功技巧(三起三落)	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析	

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	01/18~01/20						進行寒假訓練項目練習	01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：年級

授課教師：薛欣宜

教學科目：肢體開發

每週上課時數：

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/07~09/11				／	／	課程說明、聲音與肢體的自我介紹	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	肢體協調性練習	
3	09/21~09/25						肢體動作的韻律變化	
4	09/28~10/02						舞台八方位的介紹	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						肢體練習~~人體節拍器	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						肢體模仿~~鏡子活動	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						開發身體動能	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						雙人及團體互動練習	
9	11/02~11/06	／					期中考試	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						道具的運用與變化(專注力練習)	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						影片欣賞~~太陽劇團	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						道具運用~~椅子的各面向	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						靜態畫面說故事	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						音樂引導肢體創作	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						身體想像~~四格漫畫	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						想像力引導活動	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	期末考題練習	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						期末考試	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			影片欣賞	

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：年級

授課教師：薛欣宜

教學科目：肢體開發

每週上課時數：

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	01/18~01/20							01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日

九十八學年度 第一學期 教學課程進度表（國小部）

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：年級

授課教師：薛欣宜

教學科目：肢體開發

每週上課時數：

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/07~09/11				／	／	課程介紹、身體動作分析	09/07開學日/註冊/上課 09/08高三直升申請開始日 09/09社團活動開始日
2	09/14~09/18	／	／	／	／	／	身體動作分析與創作	
3	09/21~09/25						身體節奏與創作	
4	09/28~10/02						想像力引導肢體開發動能	09/30高三直升申請截止日/社團轉社截止日/體育講座(內湖校區)
5	10/05~10/09						開發身體協調反應	10/07升級生胸部x光檢查(木柵校區)
6	10/12~10/16						音樂引導肢體表現	10/14升級生胸部x光檢查(內湖校區)/兩性教育講座(內湖校區)
7	10/19~10/23						複合性動作探索	10/21第1次作業抽查/第1次生活週記抽查/兩性教育講座(木柵校區)
8	10/26~10/30						意象與動作的配合	
9	11/02~11/06	／					期中考題練習	11/04體育講座(木柵校區)
10	11/09~11/13						期中考	11/09術科期中考成績上網輸入截止日 11/11高職國中國小學科期中考試 11/12高職國中學科期中考試
11	11/16~11/20						影片欣賞	11/18衛生講座(內湖校區)/輔導知能講座(木柵校區) 11/19期中考成績上網輸入截止日
12	11/23~11/27						動作的連結性觀念	11/25輔導知能講座(內湖校區) 11/26寄發期中考成績單
13	11/30~12/04						身體的開展度及其延伸性	12/01轉科申請開始
14	12/07~12/11						動作小品基本組合	12/09第2次作業抽查/第2次生活週記抽查/衛生講座(木柵校區)/憂鬱症防治講座(內湖校區)
15	12/14~12/18						動作小品基本組合	12/16英語學藝競賽
16	12/21~12/25						期末考題練習	12/23第1次國三基測模擬考 12/24第1次國三基測模擬考
17	12/28~01/01				／	／	期末考題練習	12/31轉科申請截止 01/01元旦放假一天
18	01/04~01/08						期末考	01/06社團期末展
19	01/11~01/15			／			影片欣賞	

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：年級

授課教師：薛欣宜

教學科目：肢體開發

每週上課時數：

週次	日期	星期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
20	01/18~01/20							01/18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 01/19高職國中學科期末考試 01/20結業日