

九十七學年度 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：王基成

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	09/01~09/05						基本體能訓練(跑步、跳躍、折返跑等)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						基礎滾翻、倒立及基本體能訓練	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						基礎滾翻、倒立及基本體能訓練	
4	09/22~09/26						基礎滾翻、倒立及基本體能訓練	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						倒立前滾翻、倒立走路、前軟翻及基本體能訓練	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	側翻、後滾翻、後軟翻及基本體能訓練	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						基本姿勢、體態、肌耐力及基本體能訓練	
8	10/20~10/24						倒立前滾翻、倒立走路、前軟翻及基本體能訓練	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						側翻、後滾翻、後軟翻及基本體能訓練	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						基本姿勢、體態、肌耐力及基本體能訓練	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						前軟、側翻、後軟翻連接及基本體能訓練	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						單手側翻、頭手前翻、前手翻及基本體能訓練	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						基本姿勢、體態、肌耐力及基本體能訓練	
14	12/01~12/05						前軟、側翻、後軟翻連接及基本體能訓練	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						單手側翻、頭手前翻、前手翻及基本體能訓練	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	基本姿勢、體態、肌耐力及基本體能訓練	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						所有動作總複習及基本體能訓練	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		所有動作總複習及基本體能訓練	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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：王基成

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	01/05~01/09						所有動作總複習及基本體能訓練	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						所有動作總複習及測驗	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：張元貞

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	09/01~09/05						跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	
4	09/22~09/26						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	
8	10/20~10/24						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						五年級進度回功結束[期中考週]	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	
14	12/01~12/05						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						單車 盤子 扯鈴 足技 球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：張元貞

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		
16	12/15~12/19				／	／	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬傳球]發展技巧動作練習	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬傳球]發展技巧動作練習	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		學期進度總複習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						期末考週	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						影片觀摩教學	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：張元貞

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	09/01~09/05						腰功複習(恢復期一個月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型5分鐘	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						體能腹背肌訓練. 耗腰. 甩腰. 抓腳練習	
4	09/22~09/26						耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)平身子十次(女生板凳上)	
8	10/20~10/24						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳期中考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	
14	12/01~12/05						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：張元貞

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		
16	12/15~12/19				／	／	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						技巧總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						影片觀摩教學	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：張元貞

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	09/01~09/05						五年級進度基本頂技練習(恢復期一個半月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	
4	09/22~09/26						板凳上耗頂8分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						板凳上耗頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
8	10/20~10/24						板凳頂十分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						期末考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	
14	12/01~12/05						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：張元貞

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		
16	12/15~12/19				/	/	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				/		板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						期末課程總檢討分享學習心得	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：張元貞

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	09/01~09/05						五年級進度腿功基本訓練(恢復期一個月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
4	09/22~09/26						劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	
8	10/20~10/24						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						期中考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	
14	12/01~12/05						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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：張元貞

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	01/05~01/09						總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						課堂報告交流學習心得與檢討	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：陳俊安

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	09/01~09/05						檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度	
4	09/22~09/26						加強個體全身性及全面性的身體素質	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強個體全身性及全面性的身體素質	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量	
8	10/20~10/24						檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)	
14	12/01~12/05						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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：陳俊安

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	01/05~01/09						檢測體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗、倒立、滾翻、手翻、空翻)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測雜耍項目基礎拋接動作	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強雜耍項目基礎拋接動作	
4	09/22~09/26						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						雜耍拋接組合動作	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	雜耍拋接組合動作	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						雜耍拋接組合動作	
8	10/20~10/24						雙人對拋接練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測雜耍項目拋接組合動作	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						雙人對拋接練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						雙人對拋接練習	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						多人對拋接練習	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						多人對拋接練習	
14	12/01~12/05						多人對拋接練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						加強雜耍項目基礎拋接動作	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	雜耍拋接組合動作	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						雙人對拋接練習	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		多人對拋接練習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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		
19	01/05~01/09						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	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強腰部關節柔軟度	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強腰部關節柔軟度	
4	09/22~09/26						加強腰部關節柔軟度	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強腰部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強腰部肌肉力量	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強腰部肌肉力量	
8	10/20~10/24						加強腰部速度	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強腰部速度	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強腰部速度	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						腰功技巧(平身子)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						腰功技巧(平身子)	
14	12/01~12/05						腰功技巧(平身子)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						腰功技巧(甩腰)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	腰功技巧(甩腰)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						腰功技巧(甩腰)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		腰功技巧(元寶)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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	01/05~01/09						檢測腰部基本功及動作(平身子、甩腰、元寶)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						體能檢測	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
4	09/22~09/26						加強手部肌肉力量	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強手部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強倒立基本功及動作(吊力)	
8	10/20~10/24						加強倒立基本功及動作(控制力)	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強倒立基本功及動作(吊力)	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強倒立基本功及動作(控制力)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						加強倒立技巧及動作(推樁)	
14	12/01~12/05						加強倒立技巧及動作(推樁)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	加強倒立技巧及動作(空頂)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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		
19	01/05~01/09						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
4	09/22~09/26						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	
8	10/20~10/24						加強腿部速度(踢腿)	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強腿部速度(踢腿)	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強腿部速度(踢腿)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						腿功技巧(搬腿)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						腿功技巧(搬腿)	
14	12/01~12/05						腿功技巧(耗腿)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						腿功技巧(耗腿)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	腿功技巧(探海)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						腿功技巧(探海)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		腿功技巧(三起三落)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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		
19	01/05~01/09						檢測腿部基本功及動作(劈腿、踢腿、搬腿、耗腿、探海、三起三落)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測雜耍項目基礎拋接動作	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強雜耍項目基礎拋接動作	
4	09/22~09/26						加強雜耍項目基礎拋接動作	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						雜耍拋接組合動作	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	雜耍拋接組合動作	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						雜耍拋接組合動作	
8	10/20~10/24						雙人對拋接練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測雜耍項目拋接組合動作	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						雙人對拋接練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						雙人對拋接練習	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						多人對拋接練習	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						多人對拋接練習	
14	12/01~12/05						多人對拋接練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						加強雜耍項目基礎拋接動作	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	雜耍拋接組合動作	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						雙人對拋接練習	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		多人對拋接練習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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		
19	01/05~01/09						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	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強腰部關節柔軟度	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強腰部關節柔軟度	
4	09/22~09/26						加強腰部關節柔軟度	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強腰部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強腰部肌肉力量	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強腰部肌肉力量	
8	10/20~10/24						加強腰部速度	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強腰部速度	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強腰部速度	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						腰功技巧(平身子)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						腰功技巧(平身子)	
14	12/01~12/05						腰功技巧(平身子)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						腰功技巧(甩腰)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	腰功技巧(甩腰)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						腰功技巧(甩腰)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		腰功技巧(元寶)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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：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	01/05~01/09						檢測腰部基本功及動作(平身子、甩腰、元寶)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						體能檢測	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	
4	09/22~09/26						加強手部肌肉力量	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強手部肌肉力量	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強倒立基本功及動作(吊力)	
8	10/20~10/24						加強倒立基本功及動作(控制力)	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強倒立基本功及動作(吊力)	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強倒立基本功及動作(控制力)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						加強倒立技巧及動作(推樁)	
14	12/01~12/05						加強倒立技巧及動作(推樁)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						加強倒立技巧及動作(空頂)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	加強倒立技巧及動作(空頂)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		加強倒立技巧及動作(吊頂)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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		
19	01/05~01/09						加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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	09/01~09/05						檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	
4	09/22~09/26						加強腿部關節柔軟度(壓腿)	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)	
8	10/20~10/24						加強腿部速度(踢腿)	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						加強腿部速度(踢腿)	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						加強腿部速度(踢腿)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						腿功技巧(搬腿)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						腿功技巧(搬腿)	
14	12/01~12/05						腿功技巧(搬腿)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						腿功技巧(探海)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	腿功技巧(探海)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						腿功技巧(三起三落)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		腿功技巧(耗腿)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

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		
19	01/05~01/09						檢測腿部基本功及動作(劈腿、踢腿、搬腿、耗腿、探海、三起三落)	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						進行寒假訓練項目練習	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：楊益全

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	09/01~09/05						身體素質.體能訓練	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						身體素質.體能訓練	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						基本動作翻滾組合練習	
4	09/22~09/26						基本動作翻滾組合練習	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						基本動作翻滾組合練習	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	基本動作翻滾組合練習	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						基本動作翻滾組合練習	
8	10/20~10/24						基本動作翻滾組合練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						期中考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						進階動作翻滾組合練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						進階動作翻滾組合練習	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						進階動作翻滾組合練習	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						進階動作翻滾組合練習	
14	12/01~12/05						進階動作翻滾組合練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						進階動作翻滾組合練習	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	進階動作翻滾組合練習	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						進階動作翻滾組合練習	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		進階動作翻滾組合練習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：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	01/05~01/09						期末考週	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						分組討論學習心得及檢討	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/01~09/05						跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						跳繩訓練 體能訓練(腹肌 背肌 臂力 彈跳力)	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	
4	09/22~09/26						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	球 圈 棒 (各三個)單車 盤子 扯鈴 足技基本技巧複習	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	
8	10/20~10/24						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						五年級進度回功結束[期中考週]	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬]發展技巧動作練習	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]	
14	12/01~12/05						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：雜耍基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
16	12/15~12/19				／	／	單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						單車 盤子 扯鈴 足技[發展技巧動作練習]球 圈 棒 [左右過橋 一上二下 遍馬 傳球]發展技巧動作練習	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		學期進度總複習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						期末考週	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						影片觀摩教學	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/01~09/05						腰功複習(恢復期一個月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						體能腹背肌訓練. 自行下腰. 橋型5分鐘	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						體能腹背肌訓練. 耗腰. 甩腰. 抓腳練習	
4	09/22~09/26						耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	耗腰三分鐘 甩腰三十次(女生在板凳上男生地上)	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上)平身子十次(女生板凳上)	
8	10/20~10/24						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳期中考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						耗腰三分鐘 甩腰三十次 下腰抓腳 平身子十次加板凳	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	
14	12/01~12/05						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿. 搬腰. 元寶]	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：腰基本功

每週上課時數：4.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
16	12/15~12/19				／	／	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿.搬腰.元寶]	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						技巧總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						影片觀摩教學	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/01~09/05						五年級進度基本頂技練習(恢復期一個半月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						板凳上耗頂5分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	
4	09/22~09/26						板凳上耗頂8分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						板凳上耗頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 三角頂分腿 直頂 爬頂	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						板凳頂10分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	
8	10/20~10/24						板凳頂十分鐘 板凳端頂 三角頂吊青蛙頂 分腿頂 吊頂 推椿 爬頂	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						期末考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	
14	12/01~12/05						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂 分腿頂 直腿]	12/10兩性教育講座(內湖校區)

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：頂基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
16	12/15~12/19				／	／	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[端頂分腿頂 直腿]	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天
19	01/05~01/09						總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						期末課程總檢討分享學習心得	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：楊益全

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
1	09/01~09/05						五年級進度腿功基本訓練(恢復期一個月)	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						劈腿(左右側劈 正劈)靠牆壓腿,搬腿平衡訓練	
4	09/22~09/26						劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						劈腿 搬腿 單起單落 踢腿組合練習 彈跳力負重訓練	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	
8	10/20~10/24						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						期中考週	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						劈腿 板凳上搬腿(雙手) 單起單落[十次] 踢腿組合練習	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	
14	12/01~12/05						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		劈腿 踢腿(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿)	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

科別：民俗技藝(學系/科)

年級：六年級

授課教師：楊益全

教學科目：腿基本功

每週上課時數：5.0

週次	日期	星 期					教 學 進 度 內 容	備 註
		一	二	三	四	五		
19	01/05~01/09						總複習[期末考週]	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						課堂報告交流學習心得與檢討	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

九十七學年度 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：薛欣宜

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	09/01~09/05						課程要求講述、身體探索	09/01開學日/註冊/上課/專科以上復學申請開始 日/97年7月2日教育部台技(四)字第0970124539號函備查 09/03班級幹部選舉/教室佈置競賽開始
2	09/08~09/12						身體協調性練習、呼吸與動作結合	09/08高三直升申請開始日
3	09/15~09/19						身體各部位.與空間及群體互動關係練習	
4	09/22~09/26						創意身體造型	09/24學生安全教育宣導講座(內湖校區)/體育講座(木柵校區)
5	09/29~10/03						身體各部位.與節奏及群體互動關係練習	09/30高三直升申請截止日
6	10/06~10/10					／	肢體伸展動作訓練	10/08衛生講座(內湖校區)/學生安全教育宣導講座(木柵校區) 10/10國慶日放假一天
7	10/13~10/17						身體平衡練習	
8	10/20~10/24						術科期中考題練習	10/20第一次生活週記抽查 10/22第1次學科作業抽查體育講座(內湖校區)/衛生講座(木柵校區)
9	10/27~10/31						術科期中考	10/27術科期中會考週
10	11/03~11/07						影片欣賞~~太陽劇團	11/04高職國中部學科期中考 11/05高職國中國小部學科期中考/春暉專題講座(內湖校區)/輔導講座(木柵校區) 11/06國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂) 11/07國三第1次基本學力測驗模擬考(暫訂)
11	11/10~11/14						身體數字&雙人組合	11/12期中考成績上網輸入截止日
12	11/17~11/21						空間路線創作	11/19輔導講座(內湖校區)/春暉專題講座(木柵校區) 11/21寄發期中考成績單
13	11/24~11/28						空間路線創作組合	
14	12/01~12/05						綜合跳躍練習	12/01轉科申請開始
15	12/08~12/12						節奏方向變化活動	12/10兩性教育講座(內湖校區)
16	12/15~12/19				／	／	流動組合	12/17兩性教育講座(木柵校區)
17	12/22~12/26						舞蹈小品動作組合	12/22第二次週記抽查 12/24第2次學科作業抽查
18	12/29~01/02				／		術科期末考題練習	12/31轉科申請截止日 01/01元旦放假一天

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：

九十七學年度 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：薛欣宜

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		
19	01/05~01/09						術科期末考	01/05術科期末會考週 01/07社團期末成果展演
20	01/12~01/16						影片欣賞~~太陽劇團	01/14高職國中國小學科期末考 01/15高職國中學科期末考 01/16結業日

任課教師：

課務組長：

教務主任(科主任)：