

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	王基成	專兼任別	兼任		
	E-mail: pk6441@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生對體操的瞭解。 情意：經由分組討論、表演欣賞及同儕互助，增進學生的同儕關係。 技能：透過實際的體操練習，加強學生的體操動作技巧。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)			
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度			
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度			
	4	加強個體全身性及全面性的身體素質			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量			
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量			
	8	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)			
	11	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)			
	12	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)			
	13	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)			
	16	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	17	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	18	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，課堂報告，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行定量分析。 期末成績：透過DV攝影，進行定量分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	王基成	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: pk6441@yahoo.com.tw 1.運動訓練法。 2.運動生理學。 3.運動心理學。 4.運動生物力學。 5.運動營養學。 6.Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7.教育導論。				
十、備註(其他課程相關之要求)	1.期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2.希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3.藉由雜技課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧複習			
	2	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧複習			
	3	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	4	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	5	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	6	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	7	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	8	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	9	期中考週			
	10	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	11	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	12	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	13	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	14	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	15	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	16	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧總復習[排練升部考流程]			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	19	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞 (每學期 1次)，實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功						
	(英文) Training to Basic Acrobatics						
二、開課別	學年課程		年 級	六年級			
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0		
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任				
	E-mail:						
十、備註(其他課程相關之要求)							

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂，吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車，切磚，扯鈴，轉毬足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	2	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	3	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	4	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	7	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	8	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	9	期中考週			
	10	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	11	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	12	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	13	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	14	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	15	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	16	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	19	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期進度基本頂技練習(恢復期二週)			
	2	上學期進度基本頂技練習(恢復期二週)			
	3	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	4	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	5	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	6	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	7	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	8	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	9	期中考週			
	10	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	11	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	12	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	13	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	14	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	15	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	16	總複習排練升部考技巧			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	19	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期進度腿功基本訓練(恢復期二週)			
	2	上學期進度恢復，身體素質強化訓練			
	3	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	4	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	5	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	6	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	7	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	8	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	9	期中考週			
	10	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	11	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	12	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	13	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	14	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	15	踢腿技巧動作組合成套路訓練			
	16	踢腿技巧動作組合成套路訓練，排練升部考順序			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	19	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	張元貞	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生對體操的瞭解。 情意：經由分組討論、表演欣賞及同儕互助，增進學生的同儕關係。 技能：透過實際的體操練習，加強學生的體操動作技巧。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)			
	2	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度			
	3	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度			
	4	加強個體全身性及全面性的身體素質			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量			
	7	加強肢體關節-韌帶及肌肉的力量			
	8	檢測個體(關節、韌帶、肌肉的柔軟度及力量；身體素質)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)			
	11	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(倒立、滾翻)			
	12	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)			
	13	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(手翻)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(三門跟斗)			
	16	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	17	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	18	訓練個體體操翻滾基本功及動作技巧(空翻)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，課堂報告，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行定量分析。 期末成績：透過DV攝影，進行定量分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
九、參考書目	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw 1.運動訓練法。 2.運動生理學。 3.運動心理學。 4.運動生物力學。 5.運動營養學。 6.Mosston體育教學光譜的理論與應用。 7.教育導論。				
十、備註(其他課程相關之要求)	1.期許透過舞蹈課程的訓練，可增加學生的肢體線條。 2.希望經由武術課程的培養，可加強學生的動作協調性。 3.藉由雜技課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協助同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	2	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	3	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	4	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	雜耍拋接組合動作			
	7	雜耍拋接組合動作			
	8	雙人對拋接練習			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	雙人對拋接練習			
	11	雙人對拋接練習			
	12	多人對拋接練習			
	13	多人對拋接練習			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	加強雜耍項目基礎拋接動作			
	16	雜耍拋接組合動作			
	17	雙人對拋接練習			
	18	多人對拋接練習			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：了解練腰的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腰的練習。 技能：加強腰部的柔軟度、速度及力量。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	2	加強腰部關節柔軟度			
	3	加強腰部關節柔軟度			
	4	加強腰部關節柔軟度			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強腰部肌肉力量			
	7	加強腰部肌肉力量			
	8	加強腰部速度			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強腰部速度			
	11	加強腰部速度			
	12	腰功技巧(平身子)			
	13	腰功技巧(平身子)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	腰功技巧(甩腰)			
	16	腰功技巧(甩腰)			
	17	腰功技巧(甩腰)			
	18	腰功技巧(元寶)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: s1248939@yahoo.com.tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：了解倒立的感覺(手感、平衡感)。 情意：欣賞同學倒立的姿勢(線條、角度)。 技能：加強倒立的力量、吊力、控制力。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	體能檢測			
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)			
	3	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	4	加強手部肌肉力量			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	7	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	8	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	11	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	12	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	13	加強倒立技巧及動作(推椿)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	16	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	17	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	18	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: s1248939@yahoo.com.tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: sl248939@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：了解練腿的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腿的練習。 技能：加強腿部的柔軟度、速度及力量。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	2	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	3	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	4	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)			
	7	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)			
	8	加強腿部速度(踢腿)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強腿部速度(踢腿)			
	11	加強腿部速度(踢腿)			
	12	腿功技巧(搬腿)			
	13	腿功技巧(搬腿)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	腿功技巧(耗腿)			
	16	腿功技巧(探海)			
	17	腿功技巧(探海)			
	18	腿功技巧(三起三落)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: s1248939@yahoo.com.tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：了解雜耍的練習重點(拋、接概念)。 情意：協助同學作雜耍組合練習。 技能：加強雜耍拋、接的穩定性。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	2	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	3	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	4	檢測雜耍項目基礎拋接動作			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	雜耍拋接組合動作			
	7	雜耍拋接組合動作			
	8	雙人對拋接練習			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	雙人對拋接練習			
	11	雙人對拋接練習			
	12	多人對拋接練習			
	13	多人對拋接練習			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	加強雜耍項目基礎拋接動作			
	16	雜耍拋接組合動作			
	17	雙人對拋接練習			
	18	多人對拋接練習			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師 十、備註(其他課程相關之要求)	陳彩鳳	專兼任別	專任		
	E-mail:				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：了解練腰的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腰的練習。 技能：加強腰部的柔軟度、速度及力量。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	2	加強腰部關節柔軟度			
	3	加強腰部關節柔軟度			
	4	加強腰部關節柔軟度			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強腰部肌肉力量			
	7	加強腰部肌肉力量			
	8	加強腰部速度			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強腰部速度			
	11	加強腰部速度			
	12	腰功技巧(平身子)			
	13	腰功技巧(平身子)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	腰功技巧(甩腰)			
	16	腰功技巧(甩腰)			
	17	腰功技巧(甩腰)			
	18	腰功技巧(元寶)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功						
	(英文) Waist Movement						
二、開課別	學年課程		年 級	五年級			
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0		
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任				
	E-mail:						
十、備註(其他課程相關之要求)							

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：了解倒立的感覺(手感、平衡感)。 情意：欣賞同學倒立的姿勢(線條、角度)。 技能：加強倒立的力量、吊力、控制力。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	體能檢測			
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)			
	3	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	4	加強手部肌肉力量			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	7	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	8	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	11	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	12	加強倒立素質訓練(腹肌、背肌、上肢肌群、下肢肌群)			
	13	加強倒立技巧及動作(推椿)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	16	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	17	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	18	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功						
	(英文) Headstand Movement						
二、開課別	學期課程		年 級	五年級			
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0		
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任				
	E-mail:						
十、備註(其他課程相關之要求)							

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：了解練腿的安全性及注意事項。 情意：協助同學做壓腿的練習。 技能：加強腿部的柔軟度、速度及力量。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	2	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	3	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	4	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	5	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	6	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)			
	7	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲、跳板凳)			
	8	加強腿部速度(踢腿)			
	9	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	10	加強腿部速度(踢腿)			
	11	加強腿部速度(踢腿)			
	12	腿功技巧(搬腿)			
	13	腿功技巧(搬腿)			
	14	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	15	腿功技巧(耗腿)			
	16	腿功技巧(探海)			
	17	腿功技巧(探海)			
	18	腿功技巧(三起三落)			
	19	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	20	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	每月個人主修、男女團體項目評比(平時成績) 總結性評量(期中考、期末考) 彈性課程、大會考、成果展				
九、參考書目	民俗技藝教材教法 舞蹈訓練教材教法 運動生物力學 運動生理學 腰腿頂初階基本功教材				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功						
	(英文) Leg Movement						
二、開課別	學期課程		年 級	五年級			
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0		
四、授課教師	陳彩鳳	專兼任別	專任				
	E-mail:						
十、備註(其他課程相關之要求)							

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	郭憲偉	專兼任別	兼任		
	E-mail: 1982ken@yahoo.com.tw				
五、教學目標	加強體操技術 培養體操認知 培育體操涵養與同儕精神				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	基本素質訓練			
	2	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、前軟、後軟			
	3	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、前軟、後軟			
	4	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、前軟、後軟			
	5	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、前軟、後軟			
	6	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	7	基本素質訓練、前滾、後滾、側翻、側空、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	8	基本素質訓練、複習期中考考試項目			
	9	基本素質訓練、期中考			
	10	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	11	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	12	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	13	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	14	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟			
	15	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟、後手			
	16	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟、後手			
	17	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟、後手			
	18	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟、後手			
	19	期末考			
	20	基本素質訓練、側翻、側空、鍵子、甩腰、按頭、前軟、後軟、後手			
七、授課方式	講述，實際演練				
八、成績評量	平時評量30% 期中評量30% 期末評量40%				
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂功進階				
	(英文) Advanced Headstand Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	年級	
三、修課別		學 分		時 數	
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw				
五、教學目標	雜耍基本功是一項全身性(手眼身法步)的雜技運動與表演藝術，透過雜耍基本功的學習過程中，可增進肢體協調發展；同時，雜耍基本功也是一項非常特別的表演藝術，可加強學習者肢體動作的協調性及肢體動作的美感。本課程以遊戲活動、基本功、循環訓練等技巧一連貫由簡入繁，由淺入深的動作學習做為課程活動設計的重點，對於初學者或續學者均可適用，再加上老師的動作示範，可增進學習效率，達成教學目標。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
七、授課方式	講述，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中30% 期末40% 平時成績30%				
九、參考書目	雜技教材 張連起 juggling methomatic john porter				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜耍進階				
	(英文) Advanced Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	年級	
三、修課別		學 分		時 數	
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw				
五、教學目標	雜耍基本功是一項全身性(手眼身法步)的雜技運動與表演藝術，透過雜耍基本功的學習過程中，可增進肢體協調發展；同時，雜耍基本功也是一項非常特別的表演藝術，可加強學習者肢體動作的協調性及肢體動作的美感。本課程以遊戲活動、基本功、循環訓練等技巧一連貫由簡入繁，由淺入深的動作學習做為課程活動設計的重點，對於初學者或續學者均可適用，再加上老師的動作示範，可增進學習效率，達成教學目標。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
七、授課方式	講述，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中30% 期末40% 平時成績30%				
九、參考書目	雜技教材 作者 張連起 methodmatic of juggling 作者 john porter				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毯足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次）				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 27586320@yahoo.com 1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	講述，分組討論				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳佑欣	專兼任別	兼任		
	E-mail: 27586320@yahoo.com				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜技訓練											
	(英文) Acrobatic Training											
二、開課別	學年課程		年 級	年級								
三、修課別		學 分		時 數								
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任									
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw											
五、教學目標	教學目標： 一、認知 認識雜耍之表演要素，了解運用不同素材之呈現表演方式。 二、情意 懂得欣賞並瞭解藝術創作的多元表現和不同之藝術風格特性。 三、技能 手眼協調、手控制力之練習、團體默契掌握[主要雜耍教學內容以丟球.圈.棒為主]											
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明										
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練											
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%											
九、參考書目												
十、備註(其他課程相關之要求)												

一、課程名稱	(中文) 主修				
	(英文) MAJOR				
二、開課別	學年課程		年 級	年級	
三、修課別		學 分		時 數	
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	教學目標： 一、認知 認識雜耍之表演要素，了解運用不同素材之呈現表演方式。 二、情意 懂得欣賞並瞭解藝術創作的多元表現和不同之藝術風格特性。 三、技能 手眼協調、手控制力之練習、團體默契掌握[主要雜耍教學內容以丟球.圈.棒為主]				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	一. 體操中的地板翻滾為雜技表演當中最基本也是最為重要訓練的一環, 要有高難度的翻滾技巧在身體素質的訓練上, 以身體律動的協調性. 體能中的力量與速度訓練提升爆發力以及翻滾動作的姿勢和技巧的流程順序, 都是緊緊相關密不可分的, 循序漸進的由地面基本動作翻滾再提升至空翻的進階動作技巧這些翻滾技巧都必須不斷反覆練習才能進而控制自己的身體來操控技巧 二. 訓練目標如下: *基本動作翻滾: 倒立走路. 前滾翻. 後滾翻. 倒立前後滾翻. 單雙手側翻. 前手翻. 前軟翻. 魚躍前滾 *進階動作翻滾: 前軟前手翻. 後手翻. 側空翻. 後空翻. 前空翻[並結合地圈的道具或大小彈板來結合翻滾空感訓練]				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	身體素質. 體能訓練. 基本動作翻滾組合練習			
	2	身體素質. 體能訓練. 基本動作翻滾組合練習			
	3	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	4	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	5	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	6	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	7	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	8	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	9	期中考週			
	10	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	11	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	12	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	13	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	14	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	15	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	16	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	19	身體素質. 體能訓練. 基礎和進階動作翻滾組合練習			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述, 分組討論, 影片欣賞 (每學期 1次), 實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 體操				
	(英文) Gymnastics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	10.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com. tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂，吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車，切磚，扯鈴，轉毬，足上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧複習			
	2	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧複習			
	3	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	4	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	5	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	6	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	7	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	8	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	9	期中考週			
	10	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	11	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	12	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	13	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	14	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	15	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	16	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧總復習[排練升部考流程]			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	19	球 圈 棒 (各三個)單車 切磚 扯鈴 足技基本技巧練習			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 雜耍基本功				
	(英文) Training to Basic Acrobatics				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	2	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	3	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	4	腰功複習[壓腰、耗腰、抓腳]			
	5	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	6	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	7	耗腰三分鐘 甩腰三十次下腰抓腳(男生小腿 女生膝蓋(板凳上))			
	8	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	9	期中考週			
	10	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	11	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	12	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	13	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	14	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	15	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	16	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	19	強化力度和柔軟度的技巧訓練[下腰抓大腿、搬腰、元寶]			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 腰基本功				
	(英文) Waist Movement				
二、開課別	學年課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	4.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com. tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1. 腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2. 腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側外擺 內擺 騰空二擊腳 飛腿) 2. 頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3. 雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期進度基本頂技練習(恢復期二週)			
	2	上學期進度基本頂技練習(恢復期二週)			
	3	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	4	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	5	板凳頂十分鐘 板凳端頂 板凳吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	6	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	7	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	8	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	9	期中考週			
	10	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	11	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	12	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	13	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	14	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	15	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	16	總複習排練升部考技巧			
	17	國小部升部評鑑會考			
	18	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	19	板凳頂十分鐘 空頂練習 板凳端頂 板凳加木磚吊頂訓練[蛙頂 端頂 分腿頂]			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞(每學期 1次)，實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				

一、課程名稱	(中文) 頂基本功				
	(英文) Headstand Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
九、參考書目	1.腰腿頂初階基本功教材(張文美,陳鳳廷,程育君,張燕燕編著,國立台灣戲曲專科學校印) 2.雜技教材(張連起編著,國立台灣戲曲專科學校印)2000 3.民俗技藝教材(中國四川雜技藝術團,四川聞聯合編)1989				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com.tw				
五、教學目標	國小部主要以腰、腿、頂、雜耍入門基本功為主，體能為其中非常重要的輔助訓練 1.腰基本功主要以時間耐力為主並強化柔軟度，甩腰、抓腳為輔，進而要求平身子等雜技相關的技巧來進階訓練 2.腿基本功學期目標為劈腿柔軟度並強化踢腿的力度和爆發力以達到組合動作的訓練(正 側 外擺 內擺 十字 前後掃堂腿 騰空二擊腳 飛腿)學期末會將技巧動作組合成套路演練 2.頂基本功為靠牆踢倒立，空頂時間耐力約10分鐘，雙腳端頂、吊頂[扶吊或自吊]訓練[青蛙頂 端頂 分腿頂 直腿頂]進階後在訓練板凳頂中的[木磚頂 雙立碑] 3.雜耍基本功以球、圈、棒3個為目標並增加其他技巧動作，單車、切磚、扯鈴、轉毬、上技巧等並結合基本功的技巧動作來加強對丟練習				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	上學期進度腿功基本訓練(恢復期二週)			
	2	上學期進度恢復，身體素質強化訓練			
	3	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	4	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	5	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	6	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	7	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	8	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	9	期中考週			
	10	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	11	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	12	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	13	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	14	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	15	踢腿技巧動作組合成套路訓練			
	16	踢腿技巧動作組合成套路訓練，排練升部考順序			
	17	國小部升部評鑑會考週			
	18	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	19	腿功基本訓練[壓腿、踢腿技巧訓練]，下肢身體素質強化訓練			
	20	影片觀摩欣賞			
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 1次），實際演練				
八、成績評量	期中測驗30% 期末測驗30% 平時成績(上課態度 病假見習)40%				
九、參考書目					

一、課程名稱	(中文) 腿基本功				
	(英文) Leg Movement				
二、開課別	學期課程		年 級	六年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	5.0
四、授課教師	楊益全	專兼任別	專任		
	E-mail: sy09162001@yahoo.com. tw				
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 肢體開發				
	(英文) Body Development				
二、開課別	學年課程		年 級	五年級	
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	2.0
四、授課教師	薛欣宜	專兼任別	兼任		
	E-mail: xinyi9947@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1.瞭解芭蕾舞基本動作規範及觀念。 2.增進芭蕾舞基本動作之能力與身體控制力，以奠定舞蹈之基礎。 3.培養舞芭蕾舞特有之涵養與優雅氣質。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
七、授課方式	實際演練				
八、成績評量					
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					

一、課程名稱	(中文) 肢體開發											
	(英文) Body Development											
二、開課別	學年課程		年 級	六年級								
三、修課別	必修	學 分	0.0	時 數	2.0							
四、授課教師	薛欣宜	專兼任別	兼任									
	E-mail: xinyi9947@yahoo.com.tw											
五、教學目標	1. 瞭解芭蕾舞基本動作規範及觀念。 2. 增進芭蕾舞基本動作之能力與身體控制力，以奠定舞蹈之基礎。 3. 培養舞芭蕾舞特有之涵養與優雅氣質。											
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明										
	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
	12											
	13											
	14											
	15											
	16											
	17											
	18											
	19											
	20											
七、授課方式	講述，實際演練											
八、成績評量												
九、參考書目												
十、備註(其他課程相關之要求)												