

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	10.0	時 數	10.0
四、授課教師	王基成	專兼任別	兼任		
	E-mail: pk6441@hotmail.com				
五、教學目標	儘可能讓每位同學都能達到一定的基礎動作水平. 給予正確的觀念, 避免在練習時可能造成的傷害.				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	基本動作練習, 上學期期末考動作複習			
	4	基礎動作練習, 單(雙)腳前手翻練習			
	5	動作複習, 連續單腳前手翻練習			
	6	動作複習, 單腳接雙腳前手翻練習			
	7	動作複習, 單腳接雙腳前手翻練習			
	8	動作複習, 單腳前手翻接側翻內轉體動作練習			
	9	動作複習, 單腳前手翻接側翻內轉體動作練習			
	10	動作複習, 助跑單手側翻, 側空翻練習			
	11	動作複習, 助跑單手側翻, 側空翻練習			
	12	動作複習, 助跑單手側翻, 側空翻練習			
	13	動作複習, 助跑魚躍前滾翻, 前空翻練習			
	14	動作複習, 助跑魚躍前滾翻, 前空翻練習			
	15	動作複習, 助跑魚躍前滾翻, 前空翻練習			
	16	動作複習, 後手翻練習			
	17	動作複習, 後手翻練習			
	18	動作複習, 後手翻練習			
	19	動作複習, 側翻內轉體接後手翻練習			
	20	動作複習, 側翻內轉體接後手翻練習			
	21	動作複習, 側翻內轉體接後手翻練習			
七、授課方式	講述, 影片欣賞 (每學期 2次), 實際演練				
八、成績評量	平時上課的練習狀況為評分重點. 其次是動作的編排, 熟練度及難度.				
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	10.0	時 數	10.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：瞭解運動生理心理及運動傷害。 情意：結合心靈與動作的美感、達成技藝表演真善美的境界。 技能：一、加強滾翻基本功訓練。 二、訓練人體之柔軟、力量、跳躍平衡等體態。 三、鍛鍊人體運動美感奠定民俗技藝技巧表演之基礎。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	體能檢測(以運動體適能測驗項目為基礎)			
	2	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	彈性課程(補救教學)			
	4	加強肢體關節-韌帶及肌肉的柔軟度			
	5	加強個體全身性及全面性的身體素質(以超負荷訓練為原則)			
	6	訓練體操翻滾基本功及動作技巧(倒立兔跳、魚躍前滾翻)			
	7	訓練體操翻滾基本功及動作技巧(倒立推撐靜止-倒立移型1圈-倒立移型半圈連接後滾翻-分腿舉倒立-後滾翻到立)			
	8	訓練體操翻滾動作技巧(側手翻連接前軟翻及後軟翻)			
	9	訓練體操翻滾動作技巧(側翻內轉體)			
	10	訓練體操翻滾動作技巧(單腳單手前軟翻)			
	11	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	12	訓練體操翻滾動作技巧(連續前手翻)			
	13	訓練體操翻滾動作技巧(連續前手翻)			
	14	訓練體操翻滾動作技巧(連續後手翻)			
	15	訓練體操翻滾動作技巧(連續後手翻)			
	16	訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)			
	17	訓練體操翻滾動作技巧(側空翻)			
	18	訓練體操翻滾動作技巧(挺身前空翻)			
	19	訓練體操翻滾動作技巧(挺身前空翻)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 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	六年級	
三、修課別	必修	學 分	10.0	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: f124893969@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。 8.民俗技藝教材 9.腰腿頂初階教材				
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw				
五、教學目標	認知：一、瞭解雜耍技藝之名稱類別。 二、了解雜耍表演道具之規格與製作技巧。 情意：訓練優秀之雜耍表演人才。 技能：培訓雜耍表演技巧之基本能力。				
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(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	傳統雜耍課程(球)			
	3	傳統雜耍課程(圈)			
	4	傳統雜耍課程(棒)			
	5	加強個人雜耍主修項目(草帽)			
	6	加強個人雜耍主修項目(切磚)			
	7	加強個人雜耍主修項目(水流星)			
	8	加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)			
	9	加強個人雜耍主修項目(扯鈴)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強個人雜耍主修項目(繩鞭)			
	12	加強個人雜耍主修項目(轉碗)			
	13	加強個人雜耍主修項目(鑽桶)			
	14	加強個人雜耍主修項目(晃板-晃管)			
	15	加強個人雜耍主修項目(晃梯)			
	16	加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)			
	17	加強個人雜耍主修項目(轉毯)			
	18	加強個人雜耍主修項目(丟圈)			
	19	加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
九、參考書目	E-mail: f124893969@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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw				
五、教學目標	技能：能以紮實的腰部功夫，在舞台上做出各種軟柔或硬挺的動作來。 認知：能瞭解腰部在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。 情意：能經由練習過程，培養出堅韌的習性並從其中獲得成就感。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腰部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	7	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	8	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	9	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	12	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	13	訓練腰功動作技巧(平身子)			
	14	訓練腰功動作技巧(平身子)			
	15	訓練腰功動作技巧(平身子)			
	16	訓練腰功動作技巧(元寶)			
	17	訓練腰功動作技巧(元寶)			
	18	訓練腰功動作技巧(電視機)			
	19	訓練腰功動作技巧(電視機)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
九、參考書目	E-mail: f124893969@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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: f124893969@yahoo.com.tw				
五、教學目標	技能：能以平穩的倒立方式，在舞台上做各種動作。 認知：能瞭解倒立，在民俗技藝表演中的地位，及重要性。 情意：能經由練習過程中培養出堅若卓絕的美德。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)			
	3	倒立綜合素質訓練器材(吊環、皮條、倒立架、肋木架-滾輪-抗力球-彈力帶)			
	4	加強倒立綜合素質訓練作(L字、推撐、舉倒立、引體向上-前後跟斗-四把壓-直角推撐-手推車-V字後退-併腿搖擺-分腿搖擺)			
	5	加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)			
	6	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	7	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	8	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	9	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強倒立技巧及動作(推椿)			
	12	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	13	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	14	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	15	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)			
	16	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)			
	17	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)			
	18	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：胯手頂連續2-5次)			
	19	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
九、參考書目	E-mail: f124893969@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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
	E-mail: f124893969@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)，促進學生了解練腿的注意事項(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)及練習重點(柔軟度、速度、控制力)。 情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，培養學生團結互助的默契。 技能：一、能奠定武術訓練之基礎。 二、能在舞台上使身隱不健，增加動作靈活與優美。 三、能以穩固之基本功，創造高難度之藝術表現。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	檢測腿部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腿部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	7	加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	8	加強腿部肌肉支撐力量(單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	9	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)			
	12	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿及彈跳)			
	13	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	14	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	15	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	16	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	17	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	18	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	19	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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)，戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	陳俊安	專兼任別	專任		
九、參考書目	E-mail: f124893969@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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：一、瞭解雜耍技藝之名稱類別。 二、了解雜耍表演道具之規格與製作技巧。 情意：訓練優秀之雜耍表演人才。 技能：培訓雜耍表演技巧之基本能力。				
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(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	傳統雜耍課程(球)			
	3	傳統雜耍課程(圈)			
	4	傳統雜耍課程(棒)			
	5	加強個人雜耍主修項目(草帽)			
	6	加強個人雜耍主修項目(切磚)			
	7	加強個人雜耍主修項目(水流星)			
	8	加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)			
	9	加強個人雜耍主修項目(扯鈴)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	彈性課程(繩鞭)			
	12	彈性課程(轉碗)			
	13	彈性課程(鑽桶)			
	14	彈性課程(晃板-晃管)			
	15	加強個人雜耍主修項目(晃梯)			
	16	加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)			
	17	加強個人雜耍主修項目(轉毯)			
	18	加強個人雜耍主修項目(丟圈)			
	19	加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	技能：能以紮實的腰部功夫，在舞台上做出各種軟柔或硬挺的動作來。 認知：能瞭解腰部在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。 情意：能經由練習過程，培養出堅韌的習性並從其中獲得成就感。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	7	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	8	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	9	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	12	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	13	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	14	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	15	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	16	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)			
	17	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)			
	18	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)			
	19	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	技能：能以平穩的倒立方式，在舞台上做各種動作。 認知：能瞭解倒立，在民俗技藝表演中的地位，及重要性。 情意：能經由練習過程中培養出堅若卓絕的美德。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)			
	3	倒立綜合素質訓練器材(吊環、皮條、倒立架、肋木架-滾輪-抗力球-彈力帶)			
	4	加強倒立綜合素質訓練作(L字、推撐、舉倒立、引體向上-前後跟斗-四把壓-直角推撐-手推車-V			
	5	加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)			
	6	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	7	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	8	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	9	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	12	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	13	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	14	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)			
	15	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)			
	16	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)			
	17	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：胯手頂連續2-5次)			
	18	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)			
	19	加強倒立技巧及動作(推椿)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
	E-mail:				
五、教學目標	認知：藉由講述與回饋的方式(強化內、外在認知)，促進學生了解練腿的注意事項(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)及練習重點(柔軟度、速度、控制力)。 情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，培養學生團結互助的默契。 技能：一、能奠定武術訓練之基礎。 二、能在舞台上使身隱不健，增加動作靈活與優美。 三、能以穩固之基本功，創造高難度之藝術表現。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗腿部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	7	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	8	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	9	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	12	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	13	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	14	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	15	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	16	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	17	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	18	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	19	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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），戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	任依磊	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: 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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 腿功基礎				
	(英文) Leg Movement Basics				
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	陳儒文	專兼任別	專任		
	E-mail: juwen1122@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1、對於腿部的基礎知識，能有一定的認知。 2、利用科學的方法，找到學習的途徑與問題。 3、下身形體的修飾與姿勢的改正。 4、利用舊有經驗，自我引導學習模式與缺點。 5、量化學習與質化學習的不同。				
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，實際演練				
八、成績評量	出席20% 平時成績20% 期中成績30% 期末成績30%				
九、參考書目	1、建立雜技的訓練科學體系---何連華 2、雜技初階教材{腰、腿、頂}---張文美、程育君				
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	8.0	時 數	8.0
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	學習體操基本技術 培養體操基本認知 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				
	3	基本素質訓練			
	4	基本素質訓練，腰腿基礎訓練			
	5	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳訓練			
	6	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，助跑鍵子、虎跳訓練			
	7	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、後手翻			
	8	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、兔跳			
	9	期中考			
	10	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、兔跳			
	11	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、後手			
	12	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，原地後橋、甩腰、後手			
	13	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前軟、助跑前軟			
	14	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，前軟、助跑前軟			
	15	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，加官、助跑加官			
	16	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，加官、助跑加官			
	17	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，鍵子、側空			
	18	基本素質訓練，腰腿基礎訓練，鍵子、側空			
	19	總複習			
	20	期末考			
	21	學期心得分享			
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	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) 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	4.0	時 數	4.0
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	雜耍屬於雜技拋接類，以身體耍弄各種道具為主要技巧，表現雜技靈活輕巧肢體律動，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，本課程訓練著重雜耍「拋接」、「平衡」、「旋轉」等基本概念養成，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，加上老師的動作示範，以及教學活動過程中錄影矯正動作正確性，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			
	1	草帽練習(一)			
	2	草帽練習(二)			
	3	草帽練習(三)			
	4	草帽練習(四)			
	5	草帽練習(五)			
	6	切磚(一)			
	7	切磚(二)			
	8	切磚(三)			
	9	期中考			
	10	影片欣賞			
	11	切磚(四)			
	12	切磚(五)			
	13	繩技(一)			
	14	繩技(二)			
	15	繩技(三)			
	16	繩技(四)			
	17	雜耍組合編排			
	18	雜耍組合編排			
	19	期末考			
	20	影片欣賞			
	21				
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	期中考 30% 期末考 40% 平時成績 30%				

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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw				
九、參考書目	1. 拋接砂包改善弱視的感統活動，2004，高麗芷，學前教育。 2. 幼稚園運動遊戲教學設計，1994，近滕充夫，台北市，武陵。 3. 雜技教材，2000，張連起，台北市：國立戲曲專科學校。 4. 民俗技藝教材教法，1998，楊翰笙，北京市：北京出版社。 5. The mathematics of juggling, 2003, Polster Burkard. New york, springer. 6. The encyclopedia of ball juggling, 1994, Charlie dancey, England.				
十、備註(其他課程相關之要求)	關鍵字 雜耍、拋接、平衡、旋轉、丟球、氣球、呼啦圈、手眼協調				

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	4.0	時 數	4.0
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	腰部基本功是一項力與美結合的雜技技巧與表演藝術，透過腰部基本功的學習過程中，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、基本功等技巧一連貫由簡入繁的動作學習做為課程活動 設計的重點，再加上老師的動作示範，以及教學活動過程中錄影矯正動作正確性，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			
	1	腰部基本訓練(一)			
	2	腰部基本訓練(二)			
	3	腰部基本訓練(三)			
	4	腰部基本訓練(四)			
	5	腰部基本訓練(五)			
	6	腰部組合訓練(一)			
	7	腰部組合訓練(二)			
	8	腰部組合訓練(三)			
	9	期中考			
	10	影片欣賞			
	11	腰部組合訓練(四)			
	12	腰部組合訓練(五)			
	13	腰部流動組合(一)			
	14	腰部流動組合(二)			
	15	腰部流動組合(三)			
	16	腰部流動組合(四)			
	17	腰部流動組合(五)			
	18	腰部組合動作編排			
	19	期末考			
	20	影片欣賞			
	21				
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	期中考 30% 期末考 40% 平時成績 30%				

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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw 1. 運動訓練法，2003，葉憲清，台北市:師大書苑。 2. 運動生理學，1996，林正常，台北市:師大書苑。 3. 舞蹈教育學，2000，呂藝生，上海市:上海音樂。 4. 國劇武功身段舞蹈教學在臺灣之發展，2000，程曉嵐，台北市 5. 運動生物力學高級教程，2007，北京市:北京大學。 6. 雜技教材，2000，張連起，台北市:國立戲曲專科學校。 7. Mosston體育教學光譜的理論與應用，2005，周宏室，台北市:師大書苑。 8. 民俗技藝教材教法，1989，楊翰笙，北京市:北京出版社。				
十、備註(其他課程相關之要求)	關鍵字 凌波舞、平身子、連續甩腰、壓胸腰、俯臥壓腰、柔軟度、力量				

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	5.0	時 數	5.0
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	倒立基本功是一項力與美結合的體育運動與表演藝術，透過倒立基本功的學習過程中，可增進身心健康發展；同時，倒立基本功也是雜技一項非常特別的表演技巧，透過雜技頂功訓練，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，加上老師的動作示範，以及教學活動過程中錄影矯正動作正確性，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			
	1	基本頂練習(一)			
	2	基本頂練習(二)			
	3	基本頂練習(三)			
	4	基本頂練習(四)			
	5	基本頂練習(五)			
	6	板凳頂(一)			
	7	板凳頂(二)			
	8	板凳頂(三)			
	9	期中考			
	10	影片欣賞			
	11	板凳頂(四)			
	12	板凳頂(五)			
	13	木磚頂(一)			
	14	木磚頂(二)			
	15	木磚頂(三)			
	16	木磚頂(四)			
	17	頂立組合編排			
	18	頂立組合編排			
	19	期末考			
	20	影片欣賞			
	21				
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	期中考 30% 期末考 40% 平時成績 30%				

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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw 1.運動訓練法，2003，葉憲清，台北市:師大書苑。 2.運動生理學，1996，林正常，台北市:師大書苑。 3.運動生物力學高級教程，2007，北京市:北京大學。 4.雜技教材，2000，張連起，台北市:國立戲曲專科學校。 5.訓練體操圖解，1995，太湖健身院，台北市:華聯出版。 6.體操教學，1995，解綠，台北市:華聯出版。 5.Mosston體育教學光譜的理論與應用，2005，周宏室，台北市:師大書苑。 6.民俗技藝教材教法，1989，楊翰笙，北京市:北京出版社。				
十、備註(其他課程相關之要求)	關鍵字 毛毛蟲、手推車、點靠、循環訓練、力量、吊力、控頂				

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	5.0	時 數	5.0
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	腿部基本功是一項力與美結合的雜技技巧，透過腿部基本功的學習過程中，可加強學習者肢體動作的協調性及肢體動作的美感。本課程以基本功、小組合等技巧一連貫由淺入深的動作學習做為課程活動設計的重點，加上老師的動作示範，以及教學活動過程中錄影矯正動作正確性，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			
	1	腿部基本訓練(一)			
	2	腿部基本訓練(二)			
	3	腿部基本訓練(三)			
	4	腿部基本訓練(四)			
	5	腿部基本訓練(五)			
	6	腿部組合訓練(一)			
	7	腿部組合訓練(二)			
	8	腿部組合訓練(三)			
	9	期中考			
	10	影片欣賞			
	11	腿部組合訓練(四)			
	12	腿部組合訓練(五)			
	13	腿部流動組合(一)			
	14	腿部流動組合(二)			
	15	腿部流動組合(三)			
	16	腿部流動組合(四)			
	17	腿部流動組合(五)			
	18	腿部組合動作編排			
	19	期末考			
	20	影片欣賞			
	21				
七、授課方式	講述，分組討論，影片欣賞（每學期 2次）				
八、成績評量	期中考 30% 期末考 40% 平時成績 30%				

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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	溫哲瑋	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: radio2300@yahoo.com.tw 1. 運動訓練法，2003，葉憲清，台北市:師大書苑。 2. 運動生理學，1996，林正常，台北市:師大書苑。 3. 舞蹈教育學，2000，呂藝生，上海市:上海音樂。 4. 國劇武功身段舞蹈教學在臺灣之發展，2000，程曉嵐，台北市 5. 運動生物力學高級教程，2007，北京市:北京大學。 6. 雜技教材，2000，張連起，台北市:國立戲曲專科學校。 7. Mosston體育教學光譜的理論與應用，2005，周宏室，台北市:師大書苑。 8. 民俗技藝教材教法，1989，楊翰笙，北京市:北京出版社。				
十、備註(其他課程相關之要求)	關鍵字 壓腿、正踢腿、傍踢腿、朝天蹬、探海、柔軟度、力量				

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	8.0	時 數	8.0
四、授課教師	陳富國	專兼任別	兼任		
	E-mail: chen89273575@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1/使學生能夠達到相當的柔韌度'敏捷度與肌耐力的基本標準。 2/培養學生樹立為藝術苦練基本功的思想不怕苦不怕累的藝術精神。 3/全面發展身體素質，增強身體練習翻騰動作技巧。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	開學適應週~以肌耐力的鍛鍊為主			
	4	柔韌度與彈性訓練(一)			
	5	柔韌度與彈性訓練(二)			
	6	肢體敏捷與動作協調訓練(一)			
	7	肢體敏捷與動作協調訓練(二)			
	8	滾翻基本教學(一)			
	9	滾翻基本教學(二)			
	10	滾翻進階教學(三)			
	11	期中考試			
	12	手翻基本教學(一)			
	13	手翻基本教學(二)			
	14	手翻基本教學(三)			
	15	手翻組合教學			
	16	空翻基本教學(一)			
	17	空翻基本教學(二)			
	18	空翻基本教學(三)			
	19	期末考試			
	20				
	21				
七、授課方式					
八、成績評量	1/期中, 期末考試 70% 2/平時成績 30%				
九、參考書目	1/教材自編 2/學習經驗				
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw				
五、教學目標	認知：一、瞭解雜耍技藝之名稱類別。 二、了解雜耍表演道具之規格與製作技巧。 情意：訓練優秀之雜耍表演人才。 技能：培訓雜耍表演技巧之基本能力。				
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(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	傳統雜耍課程(球)			
	3	傳統雜耍課程(圈)			
	4	傳統雜耍課程(棒)			
	5	加強個人雜耍主修項目(草帽)			
	6	加強個人雜耍主修項目(切磚)			
	7	加強個人雜耍主修項目(水流星)			
	8	加強個人雜耍主修項目(單車-踢碗)			
	9	加強個人雜耍主修項目(扯鈴)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	彈性課程(繩鞭)			
	12	彈性課程(轉碗)			
	13	彈性課程(鑽桶)			
	14	彈性課程(晃板-晃管)			
	15	加強個人雜耍主修項目(晃梯)			
	16	加強個人雜耍主修項目(撥拉棒)			
	17	加強個人雜耍主修項目(轉毯)			
	18	加強個人雜耍主修項目(丟圈)			
	19	加強個人雜耍主修項目(吐球-頂球-轉球)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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，戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw				
九、參考書目	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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw				
五、教學目標	技能：能以紮實的腰部功夫，在舞台上做出各種軟柔或硬挺的動作來。 認知：能瞭解腰部在民俗技藝表演中的重要性及如何變化運用。 情意：能經由練習過程，培養出堅韌的習性並從其中獲得成就感。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗腰部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腰部基本功及動作(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腰部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	7	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	8	加強腰部肌肉支撐力量(以耗腰-盪腰為主)			
	9	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	12	加強腰部肌肉收縮速度(以慢速及快速甩腰為主)			
	13	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	14	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	15	訓練升部評鑑腰功動作技巧(平身子)			
	16	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)			
	17	訓練升部評鑑腰功動作技巧(元寶)			
	18	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)			
	19	訓練升部評鑑腰功動作技巧(電視機)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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，戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: Shuhua0604@hotmail.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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw				
五、教學目標	技能：能以平穩的倒立方式，在舞台上做各種動作。 認知：能瞭解倒立，在民俗技藝表演中的地位，及重要性。 情意：能經由練習過程中培養出堅若卓絕的美德。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗倒立基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測倒立基本功及動作(力量、吊力、控制力)			
	3	倒立綜合素質訓練器材(吊環、皮條、倒立架、肋木架-滾輪-抗力球-彈力帶)			
	4	加強倒立綜合素質訓練作(L字、推撐、舉倒立、引體向上-前後跟斗-四把壓-直角推撐-手推車-V			
	5	加強手部肌肉力量(增強式訓練-板凳組合)			
	6	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	7	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	8	加強倒立技巧及動作(空頂)			
	9	加強倒立技巧及動作(吊頂)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強倒立技巧及動作(推椿)			
	12	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	13	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	14	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(空頂直頂一分鐘)			
	15	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：蛙頂連續2-5次)			
	16	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：端頂連續2-5次)			
	17	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：分腿頂連續2-5次)			
	18	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：胯手頂連續2-5次)			
	19	訓練升部評鑑倒立動作技巧項目(吊頂動作：直頂連續2-5次)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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，戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
九、參考書目	E-mail: Shuhua0604@hotmail.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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.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)，促進學生了解練腿的注意事項(暖腿、耗腿、壓腿、溜腿)及練習重點(柔軟度、速度、控制力)。 情意：經由分組練習、小組演練及同儕互助，培養學生團結互助的默契。 技能：一、能奠定武術訓練之基礎。 二、能在舞台上使身隱不健，增加動作靈活與優美。 三、能以穩固之基本功，創造高難度之藝術表現。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1	測驗腿部基本功動作項目(以上一學期期末考考試動作為主)			
	2	檢測腿部基本功及動作技巧(柔軟度、力量、速度)			
	3	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	4	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	5	加強腿部關節肌肉柔軟度(以韻律體操壓法為基礎)			
	6	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	7	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	8	加強腿部肌肉支撐力量(搬腿-耗腿)			
	9	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	10	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	11	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	12	加強腿部肌肉收縮速度(踢腿-彈跳-單腳深蹲、跳板凳-增強式訓練)			
	13	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	14	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	15	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(三起三落、朝天蹬、探海)			
	16	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	17	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(踢腿動作：正踢、十字、側踢、內擺、外擺)			
	18	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	19	訓練升部評鑑腿功動作技巧項目(彈跳動作：二起腿、炫風腿)			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	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，戶外教學，實際演練				
八、成績評量	期中成績：透過DV攝影，進行動作分析。 期末成績：透過DV攝影，進行動作分析。 平時成績：透過教師的討論，進行定性分析。				

一、課程名稱	(中文) 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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	翁淑華	專兼任別	兼任		
	E-mail: Shuhua0604@hotmail.com.tw				
九、參考書目	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。 8.民俗技藝教材教法 9.舞蹈訓練教材教法 10.腰腿頂初階基本功教材				
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.藉由體操課程的訓練，以強化學生得身體素質以及身體POwer。				

一、課程名稱	(中文) 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	2.0	時 數	2.0
四、授課教師	黃筱蓉	專兼任別	兼任		
	E-mail: c15802003@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1.協助學生重新認識並探索自我肢體的內在動能，覺察與傾聽內心的聲音。 2.了解不同身體語彙，肯定個人肢體語言的表達模式，接納不同面向的自己。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	認識芭蕾舞腳的位置			
	4	認識芭蕾舞手的位置			
	5	把杆腳部基本動作練習			
	6	把杆腳部基本動作練習			
	7	把杆腳部平衡動作練習			
	8	把杆腳部平衡動作練習			
	9	把杆動作組合			
	10	期中考			
	11	看芭蕾舞相關影片			
	12	中間腳部基本動作練習			
	13	中間腳部基本動作練習			
	14	中間腳部平衡動作練習			
	15	中間腳部平衡動作練習			
	16	流動動作組合			
	17	流動動作組合			
	18	流動動作組合			
	19	期末考			
	20	看芭蕾舞劇影片			
	21				
七、授課方式	講述，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	1.術科期中考 25% 2 術科期末考 25% 3.學習態度與平時表現 50%				
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	2.0	時 數	2.0
四、授課教師	黃筱蓉	專兼任別	兼任		
	E-mail: c15802003@yahoo.com.tw				
五、教學目標	1.協助學生重新認識並探索自我肢體的內在動能，覺察與傾聽內心的聲音。 2.了解不同身體語彙，肯定個人肢體語言的表達模式，接納不同面向的自己。				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	認識芭蕾舞基本觀念			
	4	認識芭蕾舞基本動作			
	5	把杆動作基本訓練			
	6	把杆動作基本訓練			
	7	把杆動作基本訓練			
	8	中間動作基本訓練			
	9	中間動作基本訓練			
	10	期中考			
	11	欣賞芭蕾舞影片			
	12	舉腳及平衡練習			
	13	舉腳及平衡練習			
	14	舉腳及平衡練習			
	15	小跳練習及轉圈練習			
	16	小跳練習及轉圈練習			
	17	流動動作組合練習			
	18	流動動作組合練習			
	19	期末考			
	20	欣賞芭蕾舞舞劇影片			
	21				
七、授課方式	講述，影片欣賞（每學期 2次），實際演練				
八、成績評量	1.術科期中考 25% 2 術科期末考 25% 3.學習態度與平時表現 50%				
九、參考書目					
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	王偉帆	專兼任別	兼任		
	E-mail: viclom88@msn.com				
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				
	2				
	3	檢測雜耍項目基本拋接動作			
	4	加強雜耍項目基本拋接動作			
	5	加強雜耍項目基本拋接動作			
	6	加強雜耍項目基本拋接動作			
	7	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	8	雜耍拋接組合動作			
	9	雜耍拋接組合動作			
	10	雙人拋接練習			
	11	術科期中考(攝影、拍照)進行動作分析			
	12	雙人拋接練習			
	13	多人拋接練習			
	14	多人拋接練習			
	15	月評比(攝影、拍照)進行動作分析			
	16	加強雜耍項目基本拋接動作			
	17	雜耍拋接組合動作			
	18	雙人拋接練習			
	19	多人拋接練習			
	20	術科期末考(攝影、拍照)進行動作分析			
	21	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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				
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	王偉帆	專兼任別	兼任		
	E-mail: viclom88@msn.com				
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				
	2				
	3	檢視腰部基本動作(柔軟度、力量、速度)			
	4	加強腰部關節柔軟度			
	5	加強腰部關節柔軟度			
	6	加強腰部關節柔軟度			
	7	月評比(攝影、拍照進行動作分析)			
	8	加強腰部速度			
	9	加強腰部速度			
	10	期中考(攝影、拍照進行動作分析)			
	11	腰功技巧(平身子)			
	12	腰功技巧(平身子)			
	13	月評比(攝影、拍照進行動作分析)			
	14	腰功技巧(甩腰)			
	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	腰功技巧(元寶)			
	20	期中考(攝影、拍照進行動作分析)			
	21	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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				
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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	王偉帆	專兼任別	兼任		
	E-mail: viclom88@msn.com				
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				
	3	檢測倒立基本動作(力量.吊力控.制力)			
	4	加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)			
	5	加強手部肌肉力量			
	6	月評比(攝影.拍照)進行動作分析			
	7	加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)			
	8	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	9	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	10	術科期中考(攝影.拍照)進行動作分析			
	11	加強倒立基本功及動作(吊力)			
	12	加強倒立基本功及動作(控制力)			
	13	加強倒立素質訓練(腹肌.背肌.上肢肌群.下肢肌群)			
	14	加強倒立基本功及動作(推樁)			
	15	月評比(攝影.拍照)進行動作分析			
	16	加強倒立基本功及動作(空頂)			
	17	加強倒立基本功及動作(空頂)			
	18	加強倒立基本功及動作(吊頂)			
	19	加強倒立基本功及動作(吊頂)			
	20	術科期末考(攝影.拍照)進行動作分析			
	21	進行暑假動作練習項目			
七、授課方式	講述，分組討論，戶外教學，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				
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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	王偉帆	專兼任別	兼任		
	E-mail: viclom88@msn.com				
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				
	2				
	3	檢測腿部基本功及動作(柔軟度.力量.速度)			
	4	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	5	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	6	加強腿部關節柔軟度(壓腿)			
	7	月評比(攝影.拍照)進行動作分析			
	8	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲.跳板凳)			
	9	加強腿部肌肉力量(單腳深蹲.跳板凳)			
	10	術科期中考(攝影.拍照)進行動作分析			
	11	加強腿部速度(踢腿)			
	12	加強腿部速度(踢腿)			
	13	腿功技巧(搬腿)			
	14	腿功技巧(搬腿)			
	15	月評比(攝影.拍照)進行動作分析			
	16	腿功技巧(耗腿)			
	17	腿功技巧(探海)			
	18	腿功技巧(探海)			
	19	腿功技巧(三起三落)			
	20	術科期末考(攝影.拍照)進行動作分析			
	21	進行暑假訓練項目練習			
七、授課方式					
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				
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任		
	E-mail: ckaren688@yahoo. com. tw				
五、教學目標	基礎雜耍訓練，女生以盤子為主，男生以丟球為主				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	複習上學期學習項目			
	4	基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子			
	5	基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子			
	6	基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子			
	7	基礎三顆球壓罩、一塊盤子壓腕子			
	8	三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子			
	9	三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子			
	10	期中考			
	11	三顆球的技巧變化、兩手一塊盤壓腕子			
	12	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	13	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	14	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	15	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	16	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	17	三顆球技巧變化進階、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	18	四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作			
	19	四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作進階			
	20	四顆球壓罩、兩手一塊盤基礎技巧動作進階			
	21	期末考			
七、授課方式					
八、成績評量	課堂學習態度30%期中考30%期末考30%出缺勤10%				
九、參考書目					
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	4.0	時 數	4.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任		
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw				
五、教學目標	基礎腰部柔軟度訓練				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	複習上學期學習項目			
	4	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	5	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	6	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	7	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	8	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	9	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	10	期中考			
	11	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	12	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	13	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	14	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	15	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	16	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	17	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	18	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	19	腰部柔軟及肌耐力訓練			
	20	期末考			
	21				
七、授課方式					
八、成績評量	課堂學習態度30%期中考30%期末考30%出缺勤10%				
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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任		
	E-mail: ckaren688@yahoo.com.tw				
五、教學目標	基礎倒立技巧訓練				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	倒立耗時兩分鐘、吊頂的吊力訓練			
	4	倒立耗時兩分鐘、吊頂的吊力訓練			
	5	倒立耗時三分鐘、倒立吊訓練			
	6	倒立耗時三分鐘、倒立吊訓練			
	7	倒立耗時五分鐘、倒立吊訓練			
	8	倒立耗時五分鐘、倒立吊訓練			
	9	期中考			
	10	倒立耗時六分鐘、倒立吊訓練			
	11	倒立耗時七分鐘、倒立吊訓練			
	12	倒立耗時八分鐘、倒立吊訓練			
	13	倒立耗時九分鐘、倒立吊訓練			
	14	倒立耗時十分鐘、倒立吊訓練			
	15	倒立耗時十一分鐘、倒立吊訓練			
	16	倒立耗時十二分鐘、倒立吊訓練			
	17	倒立耗時十三分鐘、倒立吊訓練			
	18	倒立耗時十四分鐘、倒立吊訓練			
	19	倒立耗時十五分鐘、倒立吊訓練			
	20	期末考			
	21				
七、授課方式					
八、成績評量	課堂學習態度30%期中考30%期末考30%出缺勤10%				
九、參考書目					
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	5.0	時 數	5.0
四、授課教師	張京嵐	專兼任別	專任		
	E-mail: ckaren688@yahoo. com. tw				
五、教學目標	腿部軟柔、肌耐力及平衡感訓練				
六、教學大綱	週次	教學內容綱要說明			
	1				
	2				
	3	複習上學期學習項目			
	4	壓腿、踢腿訓練			
	5	壓腿、踢腿訓練			
	6	壓腿、踢腿訓練			
	7	壓腿、踢腿訓練			
	8	壓腿、踢腿訓練			
	9	期中考			
	10	壓腿、踢腿、搬腿練習			
	11	壓腿、踢腿、搬腿練習			
	12	壓腿、踢腿、搬腿練習			
	13	壓腿、踢腿、搬腿練習			
	14	壓腿、踢腿、搬腿練習			
	15	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習			
	16	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習			
	17	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習			
	18	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習			
	19	壓腿、踢腿、板凳搬腿練習			
	20	期末考			
	21				
七、授課方式					
八、成績評量	課堂學習態度30%期中考30%期末考30%出缺勤10%				
九、參考書目					
十、備註(其他課程相關之要求)					