

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【週二班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	疊杯	申請人或申請單位	劉姿吟
學生課程所需之材料費	無	授課時間及招生年段	每星期 <u>二</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>1. 競技疊杯運動介紹與規則講解</p> <p>2. 教導疊杯技巧與練習</p> <p>3. 實戰練習與比賽</p>			

申請人簽名：劉姿吟

申請日期：113年6月20日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 疊杯 】社團課程設計表

設計教師： 劉姿吟

教學目標		透過競技疊杯運動的教學，訓練學生基本疊杯動作的練習，以增進手眼協調、雙邊協調、反應時間、記憶力、專注力等，讓學生能確實應用與反應在比賽的執行，進而達到運動生理與心理的滿足。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/3	競技疊杯運動介紹、規則講解與技巧練習	
	2	9/10	競技疊杯技巧教導—個人項目 3-3-3、3-6-3 與實戰演練	
	3	9/24	競技疊杯技巧教導—個人項目 3-3-3、3-6-3 與實戰演練	
	4	10/1	競技疊杯技巧教導—3-3-3、3-6-3、Cycle 與實戰演練	
	5	10/8	競技疊杯技巧教導—3-3-3、3-6-3、Cycle 與實戰演練	
	6	10/15	競技疊杯技巧教導—團體接力賽與實戰演練	
	7	10/22	競技疊杯技巧教導—團體接力賽與實戰演練	
	8	10/29	競技疊杯技巧教導—花式疊杯與實戰演練	
	9	11/5	競技疊杯技巧教導—花式疊杯與實戰演練	
	10	11/12	競技疊杯技巧教導—Double 疊杯與實戰演練	
	11	11/19	競技疊杯技巧教導—Double 疊杯與實戰演練	
	12	11/26	競技疊杯技巧教導—Double 疊杯與實戰演練	
	13	12/3	競技疊杯技巧教導—珍寶杯與實戰演練	
	14	12/10	競技疊杯技巧教導—珍寶杯與實戰演練	
	15	12/17	競技疊杯技巧教導—珍寶杯與實戰演練	
	16	12/24	競技疊杯技巧教導—疊杯個人計時賽與實戰演練	
	17	12/31	競技疊杯技巧教導—疊杯個人計時賽與實戰演練	
	18	1/7	競技疊杯技巧教導—疊杯團體計時賽與實戰演練	
19	1/14	競技疊杯技巧教導—疊杯團體計時賽與實戰演練		