

臺北市內湖區新湖國民小學 109 學年度第一學期

課後社團申請單

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	壘杯	申請人或申請單位	劉姿吟
課程設計表	<input checked="" type="checkbox"/> 如附件一	授課教師資格	<input type="checkbox"/> 如附件二
學生課程所需之材料費	無	授課時間	每星期 <u>二</u> <u>16:00</u> ~ <u>17:30</u> (一 ~ 六年級)
教學內容簡介			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 競技壘杯介紹與規則講解 2. 教導壘杯技巧與練習 3. 實戰練習與比賽 			

臺北市內湖區新湖國民小學 109 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	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	競技疊杯運動介紹、規則講解與技巧練習	
	2	競技疊杯技巧教導—個人項目 3-3-3、3-6-3 與實戰演練	
	3	競技疊杯技巧教導—個人項目 3-3-3、3-6-3 與實戰演練	
	4	競技疊杯技巧教導—3-3-3、3-6-3、Cycle 與實戰演練	
	5	競技疊杯技巧教導—3-3-3、3-6-3、Cycle 與實戰演練	
	6	競技疊杯技巧教導—團體接力賽與實戰演練	
	7	競技疊杯技巧教導—團體接力賽與實戰演練	
	8	競技疊杯技巧教導—花式疊杯與實戰演練	
	9	競技疊杯技巧教導—花式疊杯與實戰演練	
	10	競技疊杯技巧教導—Double 疊杯與實戰演練	
	11	競技疊杯技巧教導—Double 疊杯與實戰演練	
	12	競技疊杯技巧教導—疊杯個人計時賽與實戰演練	
	13	競技疊杯技巧教導—疊杯個人計時賽與自我挑戰賽	
	14	競技疊杯技巧教導—疊杯團體計時賽與實戰演練	
15	競技疊杯技巧教導—疊杯團體徒手接力賽與實戰演練		