

## 桃園市中壢區芭里國小 111 學年度第一學期課後社團

社團名稱：〔 競技疊杯 〕

教學目標：

藉由疊杯運動改善學員的肢體協調、增進學員間的互動交流亦可培養專注力與耐挫性,使他們的動能提升減少對 3C 產品的依賴找到個人興趣。

社團活動簡介：

推廣學員對體育運動的興趣及提升他們的手眼協調能力。課程設計添加了各項體適能基本元素，因應學員的能力，以簡化的技術；不受場地限制，使用輕便的教具並且在安全的環境下選定適合的教學活動內容與其同樂。

### 師資簡歷

社團名稱	競技疊杯社團	姓名	陳宥蓁
經歷 (曾任)	楊梅伊萊威競技疊杯中心負責人 觀音伊萊威競技疊杯中心負責人 桃園市競技疊杯代表隊教練 補習班、運動中心、社區單位、國中小社團指導教練		
證照	中華競技疊杯運動推廣協會c級教練證  中華競技疊杯運動推廣協會c級裁判證		

社團教學課程進度表

次數	日期	授課內容	備註
1		認識疊杯運動 3 杯疊杯教學 雙色 3-3	
2		3-3-3教學 杯子走路 分杯	
3		3-3-3 Pk賽	
4		6杯教學 命中紅心	
5		3-6-3教學 疊杯大橋	
6		3-6-3 洗杯	
7		6-6轉 1-10-1	
8		單人CYCLE全部歷程 成績測驗	
9		折返3-3-3 3-3 交換杯	
10		3-6-3PK 機關槍收杯	
11		複習個人三項 成績測驗	
12		杯子歌教學 裁判規則講解	
13		杯子歌教學 裁判規則講解	
14		檢定測驗模擬	
15		全方位總複習	