

桃園市中壢區芭里國小 113 學年度第一學期社團申請計畫書

壹、社團名稱：〔 疊杯社 〕

貳、實施要點：

1. 上課時間：

■週三社團：09/18(三)~12/25(三)，13:00-14:30，預計 15 次

2. 招生對象：1 年級~ 6 年級

3. 人數上限：16 人，未達 6 人不開班。

4. 上課地點：■室內一般教室 □戶外場地

5. 材料費用：指定專業官方疊杯+品牌提袋 900 元/ 教練代理訂購

參、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

肆、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	疊杯社	姓名	陳宥蓁	電話	
經歷 (曾任)	伊萊威疊杯中心-負責人 桃園市疊杯委員會-行政組組長 補習班、運動中心、社區單位、社團等疊杯指導教練				
證照	中華民國疊杯運動協會 c 級教練證 中華民國疊杯運動協會 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	9/18	疊杯介紹 3 杯教學	
2	9/25	3 杯龜兔賽跑 6 杯不一樣	
3	10/2	9 杯我最行、完成 3.3.3	
4	10/9	3.3.3PK	
5	10/16	6 杯教學、自由落體	
6	10/23	3-6-3 教學	
7	10/30	計時器使用方式與技巧	
8	11/6	看我神手速 (3-6-3)	
9	11/13	疊杯大橋	
10	11/20	雙色大橋變變變	
11	11/27	Cycle-1	

12	12/4	Cycle-2、轉 66	
13	12/11	Cycle-大金字塔	
14	12/18	全方位總複習	
15	12/25	全方位總複習	