

桃園市中壢區芭里國小 112 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：09/20(三)~12/27(三)，13:00-14:30，預計 15 次

2. 材料費用：

指定專業官方疊杯+品牌提袋 900 元 /統一教練訂購

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	競技疊杯社團	姓名	陳宥蓁	電話	
經歷 (曾任)	伊萊威疊杯中心負責人 觀音伊萊威疊杯中心負責人 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	9/20	認識疊杯運動 3 杯教學	
2	9/27	+3 教學、雙色 3-3	
3	10/4	3. 3. 3、計時器使用方式	
4	10/11	3. 3. 3PK	
5	10/18	6杯教學 命中紅心	
6	10/25	自由落體 3-6-3 教學	
7	11/1	CYCLE -1 疊杯大橋	
8	11/8	CYCLE -2 洗杯	
9	11/15	整合 CYCLE 加強 1-10-1	
10	11/22	總和 CYCLE CYCLE PK	
11	11/29	雙色cycle	

12	12/6	雙色cycle	
13	12/13	複習個人三項 成績測驗	
14	12/20	全方位總複習	
15	12/27	全方位總複習	