桃園市錦興國小113學年度（下）營隊

**（週五）競技疊杯營**教學計劃表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教學目標及課程內容簡介** | | | | | |
| 一、招生對象須具備起始能力(請教師清楚說明社團上課特色，若有程度分班，請清楚定義初階、進階等之程度差異)：  競技疊杯可以幫助手腦協調，使雙手靈巧迅速並且專注力大增； 可以使身體兩邊均衡發展，如此幫助了右腦知覺、專注力、創造力、律動的潛能發展，其主要目標有六大項: 1.健身 2.自尊心 3.左,右大腦活化 4.手眼協調5.身體與大腦的連接 6.大腦基礎學習以及大腦開發.  加入雙人組及團體比賽玩法，可自小培養團隊默契及運動家精神。  二、課程特色：  初期：   1. 正確熟悉疊杯規則及技巧 2. 學習333式疊杯法 3. 學習363式疊杯法   中期：   1. 漸進訓練333式疊杯法速度 2. 漸進訓練363式疊杯法速度 3. 學習CYCLE花式循環式疊杯法 4. 結合333、363、CYCLE進行比賽訓練   後期：   1. 進行個人CYCLE比賽模擬訓練 2. 雙人組默契訓練 3. 363團體計時賽訓練   三、課程進行方式：  四、預期學生學習成效與成果： | | | | | |
| 次數 | 日期 | 授課內容 | 時間 | 時數 | 講師簽名 |
| 1 | 2/21 | 1. 什麼是競技疊杯? 2. 基礎疊杯疊法教學 3. 333式疊杯教學 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 2 | 3/7 | 1.333式疊杯練習  2.363式疊杯教學  3.333式計時賽練習 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 3 | 3/14 | 1.333式疊杯練習  2.363式疊杯練習  3.363式計時賽練習 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 4 | 3/21 | 1.333式疊杯個人模擬賽  2.363式疊杯練習  3.CYCLE式疊杯教學 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 5 | 3/28 | 1.333式疊杯個人模擬賽  2.363式疊杯個人模擬賽  3.CYCLE式疊杯練習 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 6 | 4/11 | 1.333式疊杯個人模擬賽  2.CYCLE式疊杯個人模擬賽  3.挑選雙人組363訓練 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 7 | 4/18 | 1.CYCLE式疊杯個人模擬賽  2.雙人組363模擬賽(依成績及默契調整選手) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 8 | 4/25 | 1.CYCLE式疊杯個人模擬賽  2.雙人組363模擬賽 (培養固定選手) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 9 | 5/2 | 1.CYCLE式疊杯個人模擬賽  2.雙人組363模擬賽 (培養固定選手)  3.團體計時賽練習 | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 10 | 5/9 | 1.CYCLE式疊杯個人模擬賽  2.雙人組363模擬賽 (培養固定選手)  3.團體計時賽練習  (依人數調整隊伍人數) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 11 | 5/16 | 1.333式疊杯模擬正式比賽(試疊2次，正式3次) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 12 | 5/23 | 1.363式疊杯模擬正式比賽(試疊2次，正式3次) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |
| 13 | 6/6 | 1.CYCLE式疊杯模擬正式比賽(試疊2次，正式3次) | 15:40～  17:25 | 1.75 |  |

承辦人： 學務處： 校長：