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：