

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動計畫

學藝活動名稱	競速疊杯	
老師姓名	紀竹涵	
開課時間及招生年級	<input checked="" type="checkbox"/> 星期三 16:10 ~ 18:30	<input type="checkbox"/> 1-6年級 20人
每班人數	15-20人，未達15人不開班	
課程簡介	疊杯是一項結合手眼協調、專注力與速度的運動！這門課程中，小朋友們將學習如何在最短時間內疊放杯子的指定步驟，透過不斷練習挑戰自己的紀錄，提升反應速度與動作的精準度。除了個人挑戰，還有機會與同學們進行趣味競賽，比比看誰是最快的疊杯高手！	
教學材料費	每生(1200 )元，內含【 專屬疊杯、疊杯墊、計時器、疊杯收納器 】	

臺北市國語實驗國民小學114學年度第2學期課後學藝活動

【競速疊杯】課程規劃表

堂數/ 日期	活動內容	活動介紹
1	認識疊杯	基本三杯疊法練習
2	3-3-3疊法	個人3-3-3疊法教學與練習
3	6杯疊法	6杯疊法教學與練習
4	6-6疊法	6-6疊法教學與練習
5	3-6-3疊法	個人3-6-3疊法教學與練習
6	1-10-1疊法	1-10-1疊法教學與練習
7	CYCLE 疊法	個人 CYCLE 教學與練習
8	疊杯歌	疊杯歌教學與練習
9	疊杯歌	疊杯歌教學與練習
10	雙人疊杯	雙人3-3-3疊杯練習與團隊競賽

11	雙人疊杯	雙人3-6-3疊杯練習與團隊競賽
12	疊杯競賽	小小裁判規則介紹、模擬疊杯競賽
13	疊杯競賽	個人333計時測試、個人363計時測驗、個人 CYCLE 計時測驗
14	疊杯競賽	雙人3-3-3計時測試、雙人3-6-3計時測試
15	疊杯競賽	團體3-3-3競賽、團體3-6-3競賽、團體 CYCLE 競賽
16	疊杯競賽	期末個人、雙人、團體總決賽

