

南屯國小 115 年度寒假育樂營開課計畫

一、課程名稱：競技疊杯入門課

二、招生對象：國小一到六年級

三、課程簡介：疊杯運動是一種結合速度、專注力與手眼協調的運動課程。可藉由練習疊杯技巧，讓孩子提升反應速度、專注力與耐挫力；並透過個人挑戰與遊戲化的學習，希望孩子們能在 5 天有挑戰性及寒假入門課程中找到樂趣、疊得開心！

四、課程內容與計畫：

序號	日期	課程名稱	課程內容說明
1	1/26	認識競技疊杯	1. 認識競技疊杯的起源、規則與比賽項目 2. 入門 3 杯疊法教學 3. 趣味賽-龜兔賽跑
2	1/27	基礎 3 杯疊杯	1. 學習 3-3-3 項目疊法 2. 趣味賽-一起來蓋房子 3. 3-3-3 項目計時測驗
3	1/28	中階 6 杯訓練	1. 進階 6 杯疊法教學 2. 趣味賽-手忙腳亂 3. 3-3-3 分組挑戰賽
4	1/29	進階 3-6-3 訓練	1. 學習 3-6-3 項目疊法 2. 趣味賽 3. 3-3-3、3-6-3 項目計時測驗
5	1/30	綜合疊杯競賽	1. 3-3-3 分組挑戰賽+計時測驗 2. 趣味賽 3. 3-6-3 分組挑戰賽+計時測驗

五、材料費概算：

項目	每位學生材料費用	備註
競技疊杯	600	