

臺北市大安區仁愛國民小學資優資源班 107 學年第一學期聯課活動

「眼明手快疊杯樂」活動計畫



一、活動目標：

1. 經由競技疊訓練學生的手眼協調能力，達到能不經思考之快速反射動作。
2. 藉由競技疊杯的訓練提昇學生的高度專注力，集中精神在疊杯
3. 經由小隊團體競賽和個人競賽，激發團隊合作及自我能力的展現機會。

二、活動內容：

1. 介紹競技疊杯運動、疊杯器材並示範比賽方式。
2. 由競技疊杯協會講師介紹單人花式 3-3-3、單人花式 3-6-3、單人花式 CYCLE。
3. 團隊競賽：各小隊就競賽成績換算成平均秒數，秒數最快的小隊，獲團體優勝第一名
4. 個人競賽：採自由報名，每一小隊至少報名 6 位小朋友參賽。



三、活動流程：

週次	日期	星期	活動內容	組別	地點	備註
3	9/19	三	疊杯協會講師介紹競技疊杯運動、器材及比賽方式。	全體	五育發展中心	7:55 集合
4	9/26	三	單人花式 3-3-3 教學 單人花式 3-6-3 教學 單人花式 CYCLE 教學	全體	五育發展中心	祖孫週活動
5	10/3	三	小隊分組練習(3-3-3、3-6-3)	小隊	小隊教室	六年級 春暉教育宣導
6	10/10	三	國慶日	放假一天		
7	10/17	三	小隊分組練習(CYCLE)	小隊	小隊教室	
8	10/24	三	小隊團體競賽	分組	綜合教室	三年級 法治教育宣導
9	10/31	三	個人競賽+頒獎	分組	綜合教室	11/2、3 期中考

四、競賽活動說明：

(一)團體競賽：

1. 團體競賽方式：於綜合教室舉行，6 小隊同時進行比賽，採同小隊接力方式，累計小隊總秒數。
2. 再將小隊總秒數除以當天出賽的小隊的總人數取其平均數，秒數最少者獲團體優勝第一名，以此類推 1-6 名。

(二)個人競賽：

採自由報名，每一小隊至少報名 6 位小朋友參賽。於綜合教室舉行，每次 6 位小朋友同時記時比賽，依照必賽成績取最佳前六名頒獎鼓勵。