

桃園市建德國小 108 學年度第一學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 108 年 9 月 19 日起至 12 月 27 日止

(共計 14 週，14 堂課，實際上課日期，依據公告報名資料為準)

社團名稱	競速疊杯社團		
指導老師	鍾捷如	畢業學校系所	嘉南藥理科技大學
經歷 (曾任)	曾任建德國小疊杯老師 曾任富林國小疊杯老師 曾任文欣國小疊杯老師		
現任	現任大成國小疊杯老師 現任青溪國小疊杯老師 現任青溪國中疊杯老師		
比賽成績 紀錄	3-3-3 個人賽 第三名 3-6-3 個人賽 第四名		
檢定證書 或級數	競技疊杯 C 級教練證		

課後社團授課內容/進度表

次數	授課內容 / 進度
1	認識疊杯。
2	3 個杯子組成
3	3+3+3 杯子組成。
4	3+6+3 杯子組成。
5	6-6 堆疊
6	1-10-1 手技法
7	Cycle 的旋環
8	Cycle 的變化
9	拉杯
10	左右手旋轉
11	自我挑戰
12	自我挑戰
13	成果測驗
14	成果發表

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人： 鍾捷如

日期： 108 年 7 月 10 日