

# 國立北門高中 112 學年度優質化計畫

## B-2-3 STAR 運動節奏訓練教師增能研習

- 一、 目的：透過 STAR 運動節奏訓練，改善學生與運動員手腳協調能力，激發大腦發展並提升專注力，進而提升運動表現和減少跌倒與運動傷害。
- 二、 參加對象：全國中小學教師。
- 三、 研習日程表：113 年 3 月 26 日（二）

時間	主題	講師
10:00~10:20	講師說明課程國內外發展及訓練要點	李毓仁教官
10:20~11:10	講師指導節奏跳躍訓練動作	
11:10~12:00	講師指導節奏踏步訓練動作與討論提問	

- 四、 研習地點：國立北門高級中學-禮堂。
- 五、 本計畫陳本校校長核定後實施，修訂時亦同。