

新北市中平國中各領域教學研究會討論議題(主題分享)紀錄表 增能研習一

領 域： 健體領域	討論日期：108 年 11 月 4 日
討論地點： 四樓會議室	紀錄者：徐瑤蓮
討論題綱： 運動節奏訓練	

附註：1. 每學期第 1、2 次段考後之教學研究會討論教學相關議題並記錄，主題分享可列入討論題綱。

2. 討論題綱由領域內教師自行擬定，就教學現場實務需求共同研討，以提升教學品質為目標。

討論內容記錄

一、本次研習內容為節奏訓練

目前在日本有超過 100 個小學在使用我們的訓練，主要的原因有 2 個全國性的問題：第 1 個問題是兒童缺乏運動，第 2 個就是對電玩的成癮性。

我們的訓練可以有效的用充滿樂趣的方式來協助解決這些問題，這也就是為什麼日本各城市的教育部門都努力協助我們推展這個訓練到各中小學的原因。

目前日本也有超過 200 家幼稚園也在使用我們的訓練。我們的訓練不只可以幫助小朋友的身體發育，也能夠幫助小朋友發育他們的腦部。

日本有名的學齡前幼教公司 Meito 也跟我們一起合作推廣到幼稚園，讓本訓練迅速的推廣到學齡前教育市場。

目前這個訓練在日本跟 Adidas 合作了約 20 場的訓練活動，在東京，大阪，橫濱，福岡博多等地方舉辦。

許多職業運動員也在做這個訓練，我們的訓練可以提昇他們的運動技巧並且可以預防受傷。目前日本職棒的橫濱 DeNA 海灣之星，千葉羅德，都在使用這個訓練做賽前的暖身。

二、近年引進台灣的節奏訓練

本次我們辦理這項研習是希望體育老師透過教學可以應用在體育課堂當中，利用節奏性節強的音樂和身體動作，讓學生感受運動樂趣，且能充份運動、訓練肌耐力、協調性，雖然在研究過程中會有些疲累，但是確實覺得節奏訓非常有趣，令人感到開心，而且也得到充份的訓練和活動，希望能夠藉由各位老師的學習，更豐富體育教學課程。

召集人：

翁正杰

教務主任：

教師兼教務主任 林玲伊

校長：

新北市立中平國中校長林裕國

108學年度第1學期 健體領域 運動節奏訓練簽到表

地點：第一會議室 時間：108年10月30日（10時00分時數已核）

序號	學校	姓 名	簽 到	簽 退	備註
1	中平國中	翁正杰	翁正杰	翁正杰	
2	中平國中	黃育婷	黃育婷	黃育婷	
3	中平國中	李淳瑋	李淳瑋	李淳瑋	
4	中平國中	李如平	李如平	李如平	
5	中平國中	陳弘明	陳弘明	陳弘明	
6	中平國中	鍾建銘	鍾建銘	鍾建銘	
7	中平國中	徐瑤蓮	徐瑤蓮	徐瑤蓮	
8	中平國中	李承鈞	李承鈞	李承鈞	
9	中平國中				
10	中平國中				
11	中平國中				
12	中平國中				
13	中平國中				
14	中平國中				
15	中平國中				
16	中平國中				