

英國 Pre-School Gymnastics Award Scheme

介紹

Pre-School Gymnastics Award Scheme 是由 **British Gymnastics** 專家設計出來，這個計劃基於由 3 歲的基礎能力及物理素養而發展此計劃。

內容

課程以遊戲方式及趣味性主題配合 **動作 Action**，**平衡 Balance**，**協調 Coordination**，三個主要能力教授幼兒，包括柔軟動作、滾翻動作、跳躍動作及器具操控所組成。課堂中並加入適量體能練習，可提高興趣及刺激肌肉發展。此課程有 3 個能力測試考試，當學員到達考試能力，教練推薦考試，合格者可獲由 **British Gymnastic** 頒發的證書。

對象

- 2.5-4 歲

特點

- 提升平衡力
- 提升加協調能力
- 提升操控能力

備註

- 學員須獨立上堂
- 學員須穿著運動服出席。
- 大約 10 堂可以參加一級別考試。
- 共有 3 個級別考試，可獲 3 個級別證書(Action, Balance, Coordination)。

