Hong Kong Youth Sports Association Limited 香港青年體育會有限公司

Tel.: 2247 5252 Fax: 3016 9572

Web Site: www.hkysa.hk Email: info@hkysa.hk



律動及 Baby Gym 課程

介紹

本課程專為 2.5-3 歲幼兒及其家長 設計,結合 音樂、律動、體操與舞蹈,以遊戲化的方式啟蒙孩子的 感官統合、動作發展與大腦認知能力。這個年紀是大腦高速發展的黃金期,透過有系統的活動,孩子可同時發展 大動作技能(gross motor skills)、專注力、記憶力及模仿能力,並建立與家長的安全依附關係,為日後語言表達與學習力奠定基礎。



內容

每節課以「漸進式」方式進行,內容固定但可依主題或 週次作出變化,讓孩子在熟悉的框架中逐步挑戰新動作。

- 1. 熱身律動:以簡單歌曲開始,帶動氣氛 (開合跳/ Bounce/手部/腳部動作)
- 2. 全身伸展:輕柔伸展動作(如手臂打開、身體側彎)
- 3. 體操基礎動作:平衡、攀爬與協調、翻滾、強化大肌 肉群與空間感
- 4. 音樂舞蹈學習:利用律動歌曲,引導孩子記憶與模仿
- 5. 遊戲與收尾活動:音樂律動遊戲

對象

● 2.5-3 歳 (幼兒)

特點

優點:學習節拍及各種肌肉活動能力、發展肌肉及協調

能力。

功效:提高柔軟度及肌肉控制能力。

備註

- 學員須穿著運動服出席
- 家長從旁可以協助



