

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 歲 (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

