

## 幼兒綜合體操課程

### 介紹

體操講求柔軟、協調、姿勢、力量和合作。「幼兒綜合體操課程」主要以簡單的自由體操、平衡木以及跳馬為主的訓練項目。自由體操主要有靜止姿勢、地面動作、翻滾以及騰空動作，動作較為簡單，絕對合適 3 - 5 歲幼稚園學童的身體與後天發展的需要。



### 內容

此課程共分三個級別：初級、中級及高級。以不同難度的柔軟動作、滾翻動作、跳躍動作、體操舞姿動及平衡木動作所組成。課堂加入遊戲及適量體能練習，可提高學員興趣及刺激肌肉發展。本會亦會定期舉行體操考試及比賽，目的是使學員在技術上不斷改進。如考試合格，本會將頒發由 FIG 國際體操裁判簽署之証書。



### 對象

- 3-5 歲

### 特點

優點：學習身體各種肌肉活動能力、發展肌肉及**協調能力**。

功效：提高**平衡力**、**柔軟度**、肌肉控制能力。



### 備註

- 建議家長可讓學員獨自上課，使學員及早適應群體活動及訓練形式。
- 學員須穿著運動服出席。
- 可自備技巧鞋。
- 另設有英語幼兒體操班，以英語授課。

