

大肌肉及感知動作訓練

介紹

孩子成長快，2至6歲大肌肉發展尤其重要。學前兒童應該掌握運用大肌肉的動作技巧。大肌肉技巧由兒童出生開始建立如頭部及身體控制，並快速地發展直至大約六至七歲。這些技巧需要身體不同能力及因素的配合，包括身體結構的完整、肌肉控制及力量、關節活動、協調能力、平衡力、動作計劃能力、視覺空間感知能力、反應及速度等等。

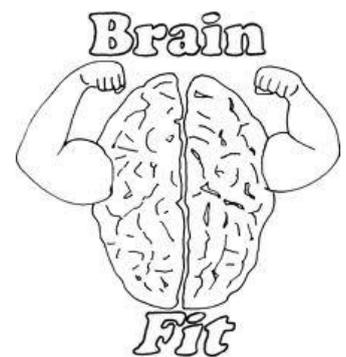


內容

這個課程運用了體適能訓練元素去鍛鍊「大肌肉」。大肌肉能力包括基礎移動能力，包括：行、跳、跑、單腳跳、跨步、馬躍跳、踏跳等；穩定性能力，包括轉、彎身、搖、扭等動作及操作性技能，包括：拋、擲、接、推、携等。

導師會按兒童的體能發展階段，利用專業器材及精心設計的「感知動作」遊戲，讓兒童探索視、聽、觸、本體及前庭等感官刺激，從而促進兒童的感官肌能及自我身體認知的發展，建立基礎動作協調能力。

另外，這個課程會加入少量健腦操元素改善人腦上下、前後與左右之間的溝通功能，促進腦神經與身體感官系統之間的聯繫，讓內在原有的學習本能釋放出來，可練習大肌肉訓練時加速效果。



對象

- 2-6 歲

課程特色

- 透過遊戲方式訓練小朋友。
- 有系統地刺激大腦不同部份之連結及整合。
- 提高控制大肌肉能力、組織、身體協作。

備註

- 請學員穿著輕便服出席。
- 如有需要 1 位家長可陪同小朋友參與。

