



兒童體操





關於兒童體操



在歐、美、日等先進國家的教育推動部門或學者皆認為，兒童體操運動對幼兒或兒童是一項基礎且必須普及化的運動項目，它能夠促進兒童身體各部位肌肉神經的平衡發展。

體操的動作可以協助人體的觸覺系統、前庭系統與本體系統等有良好的發展，達到穩定情緒〈EQ〉，調整生活作息，增進衝動控制的專注力，藉由體操運動訓練方式，可增加孩子探索世界的好奇心，更可增加孩子的自信心，這不是靠藥物補充治療成長，是用最自然地方式才是最適合我們小朋友的生活方式。



【出生後至七歲是感覺統合發展最快速的時間】
使用對兒童前庭、本體和觸覺有刺激性的遊戲運動〈體操〉可改善兒童學習成績、運動協調和語言能力。**《中國兒童保健雜誌》**



【運動的孩子大腦整合會更好】
運動能讓人心智明顯提升，運動與智慧有直接的關係。**《學前教育雜誌 1 月號》**



【提高動機，學習事半功倍】
孩子在遊戲探索熱誠中，能保有高度的學習效能。**《學前教育雜誌 12 月號》**

- **招生對象：**3-12 歲
- **每時段招生：**15-20 人〈分組教學每組 4-8 人〉
  - 星期六上午班　09:40~10:40
  - 星期六上午班　10:50~11:50

※如有特殊需求滿三人，可另行開班。

- **收費標準：**以 4 次課程為一期，**每期 1800 元整**，隨報隨上。
- **教師群：**由蔡亨副教授擔任中心主任，聘請之教練具體操教練資格或體操專長之選手。

蔡亨老師學經歷：國立台灣體育大學碩士、國家級體操教教練、國際級體操裁判、全國大專體操錦標賽數屆冠軍。

- **教學設備：**本教學中心之設備、器材符合中華民國體操協會制定標準。
- **上課地點：**景文科技大學 行政大樓七樓瑜珈教室 ・

- **課程內容：**

地板




- 透過身體各關節伸展活動增加身體柔軟性；藉由跑、跳、撐、翻、轉、扭等動作鍛鍊肌力及耐力，增強敏捷性以及身體的協調性，增強身體的控制能力。
- 藉由各種動作的組合，培養孩子的動作計畫能力，改善整體運動表現與提高對各種生活事務的計畫能力。

彈簧床



- 透過彈、跳、伸、屈、轉體、翻滾等動作變化組合，提升腿肌力。
- 藉由彈跳的高度，強化前庭功能，發展三度空間感覺及平衡感。以及改善重力不安全感(懼高症)。

平衡木



- 鍛鍊孩子運用身體各種水平移動的能力。
- 強化孩子的平衡機能，培養孩子於高度空間中的身體控制能力。

單槓



- 增強雙手握力、手部操作能力，培養巧緻性、手腳協調性。
- 滿足孩子攀爬的好奇心，提供大量前庭刺激，培養空間轉換穩定性及果斷、冒險、探究心。

跳箱



- 透過跑跳、推撐、翻滾等動作變化組合，建立跨越障礙能力。
- 培養於快速移動還能掌握適當時機的果斷能力。

- **報名方式：**

地址：新北市新店區安忠路 99 號
（景文科技大學行政大樓二樓推廣教育中心）
電話：02-82122000-分機 2140、2143
或 0963058609 蔡老師