

# 英基探新 綜合運動課程

## SC0 課程大綱 | 3至5歲 (親子班)

我們的幼稚園綜合運動營旨在讓孩子體驗探索的樂趣。透過活躍的遊戲和適合年齡的器材，我們帶領幼兒認識身體素養 (Physical Literacy) 的三大基石：移位運動、穩定與操作。無論是在空間中穿梭、尋找平衡，還是學習控制球類，我們溫和且有條理的環境能確保每個孩子都能獲得成就感。我們衡量成功的標準，是孩子們展現的成就感，以及週末回家時臉上燦爛的笑容。

類別	主要目標	有趣的部分	收穫
移位運動	這些活動聚焦於孩子如何探索世界。我們幫助他們建立「動作詞彙」，讓他們能節奏感十足、自信且完全掌控地在任何地面上移動。	模仿動物走路、跟隨隊長、障礙賽、「地板是岩漿」。	精通跑步、單腳跳、交替跳、大跨步跳與奔跑。
平衡掌控	穩定是動作中的「秘密武器」。這些遊戲能幫助孩子控制身體 (無論是靜止還是運動中)，建立各項運動所需的基礎核心力量與體態。	冰凍標籤 (Freeze Tag)、動物瑜珈動作 (如紅鶴式)、豆袋平衡。	改善平衡感、扭轉與伸展能力，並學習如何安全著地。
球感與器械操作	我們專注於孩子如何利用手、腳和器材與世界互動。透過有節奏的遊戲，我們磨練孩子的手眼與腳眼協調能力。	投擲豆袋、運球接球 (籃球)、「大掃除」 (將足球盤球入門)。	提升投擲、接球、踢球與擊打的技巧。

## SC1-4 課程大綱 | 6至14歲

我們的綜合運動營旨在全面介紹核心運動技能及其在競技比賽中的具體作用。透過在一星期內探索多種類型的運動，我們確保學生能同時提升身體素養 (Physical Literacy) 與戰略意識。除比賽本身外，我們更優先培養體育精神與協作溝通能力。我們的目標是讓每位參與者在完成課程後，都能在敏捷度上有顯著進步，並對運動原則有更深層的理解。

類別	主要目標	活動示例(或會作出更改)
團隊建設與協作運動	超越競技，我們著重培養「社交情商 (Social IQ)」。透過「跨越岩漿」等遊戲，孩子們可以練習積極聆聽、耐心與語言溝通。	呼啦圈
敏捷度與空間意識	追逐與躲避遊戲是發展「減速」與「閃避」技能的關鍵，這些是運動安全與體育表現的物理基礎。	閃避球、壘球
戰術意識(侵入型運動)	透過籃球、足球或手球等運動，學生學習「進攻與防守」的核心概念，提高其判讀比賽局勢的能力。	籃球、足球、手球
反應與協調(網/牆類運動)	這些活動能磨練手眼協調能力與球拍控制，教授學生如何預判對手的動作。	羽毛球
技術執行(擊打與接球類)	學生將精進投球、接球與揮棒的動作技巧，透過高成功率的重複練習建立自信心。	保齡球
專注與控制(目標類運動)	我們教授運動中「精細動作」的一面，專注於物體釋放時的控制，以及判斷距離與力道的能力。	籃球、足球、豆袋、呼啦圈