**幼兒跆拳**

|  |  |
| --- | --- |
| 第一週 | 認識活力跆拳道:培養孩子的運動能力，因應各種挑戰 |
| 第二週 | 我是普派:讓孩子更懂得如何保護自己及家人 |
| 第三週 | 眼明手快:訓練專注力及移動身體的方法和技巧 |
| 第四週 | 跆拳道踢擊:讓小朋友善用自己的肌肉及協調控制，踢出自己的一片天 |
| 第五週 | 魚躍龍門:訓練孩子的彈跳力、空間轉換能力 |
| 第六週 | 我是大力士:加強孩子踢腿能力、正拳的運用 |
| 第七週 | 趣味體能:藉由踢擊動作結合體能遊戲，增強孩子的體力及柔韌性 |
| 第八週 | 寶貝的回饋:藉由課程讓孩子勇敢表現自己所學到的內容，教練也會給予小禮物哦~ |