1

2

3

運動＋英文 學外語又練靈敏

小朋友處於身心發展的階段，如能適當給予訓練，對成長有一定好處。有機構為3歲以上小朋友舉辦統合靈敏訓練課程，使用英語教授，使孩子提升手腳眼協調、發展左右腦之餘，更可以從訓練中學懂更多英語詞彙，提升孩子的自信心。

撰文：何詩敏　攝影：陳世昌

手眼協調增靈敏度

綠基拓展（中國）公司開辦統合靈敏訓練課程，透過動作動力技能（Motor Skills）及運動基本技能（Fundamental Movements）練習，訓練小朋友的手腳眼協調能力，從而提升他們的靈敏度。該公司負責人盧蔚然（Brian）指課程屬統合協調的訓練，學生透過多項活動，可以加強呼吸系統功能、促進心肺功能、改善平衡力，並使左右腦更加靈活。「由於現時很多孩子都比較封閉自己，日常不是玩電腦，就是玩遊戲機，很少有活動身體的機會，希望透過課程可以增加他們的身體協調能力，亦可以訓練他們更加留意周邊環境正發生的事情，提高他們的觀察力。」

課程內容包括多項跑跑跳跳的活動，Brian表示透過不同的活動，可以訓練小朋友各部分的發展。「好似熱身運動，學生聽哨子聲作號令，然後要跑、停、再跑，有助他們開放心情，頭腦清醒，以便應付接下來的一連串運動。熱身過後便開始一些心肺功能協調及手腳眼協調活動，我們的訓練當中，除了向前跑，亦很注重小朋友倒後跑，因為要平衡小朋友的身體。另外，由於我們很注重小朋友身體每部分的訓練，所以活動中要小朋友做跳躍動作，可以訓練小朋友的平衡力，使身體更加協調。」

英語上課穩步學習

課程的另一個特點，就是全程使用英語教授，無論是集隊，或是導師給予指令均是全英語，Brian表示由於課程會有很多身體語言配合，所以小朋友學習英語亦特別容易。「雖然有些小朋友初期未必明白老師說甚麼，又或是不敢講英文表達，不過透過輕鬆的課堂活動，他們便可以於短時間學習更多英語，包括日常用的英語，或是一些英文生字，很多小朋友於課程後可自然說出一些英語詞彙。」Brian更表示，希望透過課程，讓孩子有機會接觸外國文化，擴闊知識空間及視野。

這個課程除了日常開設的班之外，位於西營盤的救恩學校引入統合靈敏訓練課程，成為二年級學生的課外活動班，讓學生有更多基礎移動的訓練，而利用英語教授更加可以使孩子從輕鬆方式接觸英語，實屬一舉兩得。Brian亦指出，由於該校於三年級才選運動專項，所以於二年級訓練身體的靈敏度，可以讓小朋友反應更加敏捷，而身體的協調及手腳眼運用更加靈活時，對於他們接觸球類活動便得心應手，身體愈靈活，受傷的機會亦隨之減低。

1 別以為小朋友只是在玩「捉迷藏」，其實他們從中可加強心肺功能，並協調身體平衡。

2 導師Stevic（左）、綠基拓展（中國）公司負責人Brian（中）及導師Sean（右）均十分有耐性教導每位小朋友。

3 透過繞飛碟跑這個活動，小朋友可訓練身體的協調性。

■小朋友從輕鬆的活動中可提升身體靈敏度，同時學習英語。