

## 唐詩功夫

適合3-6歲學齡前幼兒 啟蒙入門

唐詩變成功夫口訣 拳打腳踢有故事

- 結合文學與武藝文武合一
- 激發身心靈的五感記憶法
- 揮拳打掌中熟記古典詩詞
- 潛移默化中打出漂亮好拳
- 動靜皆宜的優良品格培育



動靜  
皆宜

肢體  
協調

自我  
保護

五感  
訓練

專注  
定力

身心  
素養

3-6歲學齡前幼兒

6-12歲國小兒童

青少年

## 防身方程式

適合6-12歲 培養自信、體魄、應變

培訓日常敏捷度 加強自我防禦運用

- 全方位訓練兒童身心機能
- 強調習武的實用及功能性
- 專門針對校園及日常防身
- 簡單易上手自我防衛技巧
- 反霸凌即時應變自保機制



| 課表 | TUE<br>星期二     | WED<br>星期三                 | THU<br>星期四                | FRI<br>星期五                 | SAT<br>星期六               | SUN<br>星期日                 |
|----|----------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1  | 休館<br>消毒<br>清潔 |                            |                           |                            |                          | 幼兒<br>唐詩功夫<br>09:00-10:00  |
| 2  |                | 兒童<br>防身方程式<br>17:00-18:00 | 幼兒<br>唐詩功夫<br>17:00-18:00 | 幼兒<br>唐詩功夫<br>17:00-18:00  | 兒童<br>八極拳<br>16:00-17:00 | 兒童<br>防身方程式<br>10:30-11:30 |
| 3  |                | 幼兒<br>唐詩功夫<br>19:00-20:00  | 成人<br>防身術<br>19:30-20:30  | 兒童<br>防身方程式<br>19:00-20:00 |                          |                            |

## 專屬孩子最棒的文武私塾 我們教導孩子...

- 1 靜坐調息 · 調整呼吸心緒
- 2 體能訓練 · 鍛鍊身體素質
- 3 基本功法 · 提升專注定力
- 4 平衡控制 · 穩定肢體協調
- 5 武術套路 · 培養身法儀態
- 6 防身技巧 · 日常即時防衛
- 7 端正儀態 · 習武首要修心
- 8 浩然挺拔 · 動與靜真功夫



高雄澄清館 高雄市鳥松區球場路13號 公車「本館路口站」對面 洽詢專線：0937-394-317