



## 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 星期二	WED 星期三	THU 星期四	FRI 星期五	SAT 星期六	SUN 星期日
1	館 休 消 毒 清 潔					幼兒 唐詩功夫 09:00-10:00
2		兒童 防身方程式 17:00-18:00				兒童 防身方程式 10:30-11:30
3		幼兒 唐詩功夫 19:00-20:00	幼兒 唐詩功夫 17:00-18:00	幼兒 唐詩功夫 17:00-18:00	成人 八極拳 16:00-17:00	兒童 防身方程式 13:30-14:30
4			成人 防身術 19:00-20:00	兒童 防身方程式 19:00-20:00		兒童 八極拳 15:00-16:00

### 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

