



Registration No. 621153

Course Provider



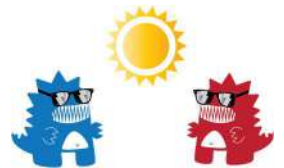
We are experienced early childhood sports educators and passionate in helping young children build lifelong healthy habits and active lifestyles. Superzillas is about having a great time, keeping children active and helping them develop to their physical potentials. Healthy kids are happy kids.

Cross Training | PN to K3

This movement-based workshop has taken foundational athletic drills from basketball, football, baseball, hockey, track & field, and adapted them for young students.

Program Focus

- Improve Flexibility, Agility, Balance, Reaction, Endurance and Quickness
- Protect against common body injuries
- Promote greater reflex responses
- Correct body postures
- Enhance self-image, social, cooperation and communication skills



Free-Style Kickboxing | K1 to K3

Developed from American kickboxing, this program is a mixture of martial arts and karate, Thai boxing and western boxing.

Program Focus

- Develop swift, coordinated hand leg movements as well as building up self-defense techniques by using their natural body reflexes
- Emphasize on self-improvement, participation, and cooperation
- Taught by our experienced and professional trained kickboxing instructors and coaches
- Fundamental physical skills include:
 - Locomotor: punch, kick, turn, jump and block
 - Non-locomotor: balance, bend, stretch
 - Manipulative: use of gloves and pads, rhythmic movements and creative reflexes

*** Language: English + Cantonese ***

** Dates are subject to change based on the amendments of Pods Kindergarten & Preschool calendar.*

** Under adverse weather condition, cancellations are subject to Pods Kindergarten & Preschool policies and decisions.*



Registration No. 621153

幼兒體操培訓班 Gymnastics Course | PN to K3

「體操培訓計劃」專為兒童及青少年而設，透過輕鬆有趣及各種教學方法，訓練身體大小肌肉，提高學員的協調性、靈敏性、柔軟性及身體的控制能力，透過訓練，增強心肺功能及培養良好的鍛練習慣，使學員身心得到均衡的發展。

課程內容：

1. 跳箱（上板、蹲腿騰越、分腿騰越）
2. 平衡凳（行、跳、爬、轉體動作）
3. 技巧（滾翻類、手翻類、空翻類、倒立等）
4. 基礎訓練（柔韌、跳躍、平衡能力、體能等）



NR



Registration No. 61969



學習傳統武德/紀律/
聆聽指令/肢體協調/
體能及肌肉訓練

報名及查詢



幼兒武術課程

以武術連結品德，培育出一個身心健康的正向孩子。藉著武術舞蹈訓練動作的協調性和舞感，以及肢體靈活性和控制力，誘發小朋友加深學武術的樂趣。

初級

教授武術初級基本功、基本手法及步法套路、拉筋、跳躍、倒立、例如五步拳、長拳、南拳

課堂特色及內容

- 每堂揉合武術、音樂和舞蹈多元化內容
- 通過趣味學習，訓練小朋友的肌肉協調
- 控制、體能、專注力
- 增強服從性及建立紀律
- 實習堅毅不屈嘅精神
- 教授武術初級基本功
- 基本手法及步法
- 增強跳躍能力及改善柔軟度

* 家長需額外購買：T-shirt、褲、鞋

適合年齡

K2 - K3

蔡傳豪教練

- 來自馬來西亞
- 馬來西亞武術隊運動員代表，
- 曾教授香港多間著名小學武術課程
- 擁有專業資格
- 1) 一級運動教練科學課程
- 2) 馬來西亞武術教練資格



學員表現優異，可獲推薦參加武術章別計劃考核，各級合格者可獲頒徽章。



Registration No. 621153

幼兒詠春興趣班

本課程由淺入深的科學訓練方法來增強體質，透過套路訓練，提高幼兒的專注力及手腳協調性。詠春主張內外齊修，開發智力的同時學到基本實用功夫，活躍大腦思維，以及學習互相尊重。練習過程除了訓練學童的自信心和毅力，更可增強團隊合作能力，為孩子的內外健康成長打造堅實基礎。

* 本課程與廣東省武術協會詠春拳專業委員會教練員考核內容涵接，詳情可向導師查詢

導師簡介：張雯雯



習岑能詠春十多年，師承張勇師傅(岑能師祖入室弟子)，獲廣東省武術協會考核認證為廣東省武術協會指定詠春教練。

NR

詠春派傳承圖





香港青年跆拳道協會合辦



Registration No. 621153



文武全才自律成長跆拳道訓練計劃 - **RALPH Program** (3歲起可以參加)

本計劃加入了NLP(心理學的一種)的元素於課程的設計中，目的是透過跆拳道去塑造孩子的幾種品格——即自律性、責任心、面對逆境的能力(AQ)等。

本計劃專門針對幼稚園及初小學生而厘定，所建立的「行為構建體系」，寓教學、遊戲、獎勵、自我成長、家長互動、親子溝通等元素於課程當中。而且投入了大量資源，首創了專為便利家長及孩子溝通的「Ralph手冊」，圖文並茂地闡釋了每個級別孩子所學的技巧及招式，令家長對課程更有信心，學員亦更願意去參與。



RALPH，一個貴族的名字，我們希望孩子能成為一個有高尚品格，自律自信而健康的全人。



RALPH代表的理念:

- | | |
|---------------------------|----------|
| R — Responsibility | 自律而有責任心 |
| A — AQ | 抵抗逆境的能力 |
| L — Leadership | 自信而有領導能力 |
| P — People Skill | 人際交往的能力 |
| H — Happy Learning | 快樂學習的能力 |





Registration No. 621153

Creative Dance | 3 years old & up

The Creative Dance aim to develop children's physical and mental well-being. Through curated movement and themed activities, children will strengthen their overall body and spatial awareness, and will be encouraged to express themselves in creative ways!

Creative Dance

- Fun dance themes are used to explore new dance concepts every month
- Learn the elements of dance: space, time, force, body, movement and form
- Develop skills including locomotor, non-locomotor, dance steps, and promote creative thinking



KIM PETERSEN

- Passionate dance instructor with 15 years of teaching experience in U.S.A. and H.K.
- Trained hundreds of children from international schools and special needs organizations
- Organized huge student performances at Ocean Park Parade and the AIA Carnival; Performed at Clockenflap music event and led 100-people class at Anessa Fitness Festival

NR



Registration No. 621153

狄易達旗下 兒童街舞學校



IN MOTION DANCE CONCEPT LIMITED

躍動舞蹈有限公司



兒童街舞興趣班
小學幼稚園到校導師服務



NR



Pod's
Learning School

Registration No. 621153



SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academic



凡報讀
公主課程
送 公主舞衣

SDM 帶你一起進入童話世界！

公主舞蹈課程

公主系列課程

當中有艾莎、安娜、貝兒、長髮公主、美人魚公主及茉莉，總共有6位公主！
第一期會以美人魚公主打頭陣

課堂特色及內容

- 12堂就能學識1款公主舞蹈
- 每期課程包括公主造型舞衣
- 45分鐘課堂
- 每期課堂包括一次觀課表演日
- 展現學習成果
- 完成課堂後可獲證書

適合年齡

PN - K1
K2 - K3

NR

Pods
Learning School

Registration No. 621153

SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academic

幼童芭蕾舞爵士舞課程



送 鞋及舞衣



幼童芭蕾舞爵士舞課程

課堂特色及內容

- 融合爵士舞及芭蕾舞基本舞步，培養小朋友對爵士舞及芭蕾舞之興趣
- 訓練小朋友初階音樂節奏感和身體協調性
- 鍛煉團體紀律、自信心及創造力
- 柔軟度、身體協調及平衡力訓練
- 課堂包括一次觀課表演日
- 學員表現優異，可獲推薦參加澳洲聯邦教師協會 (C.S.T.D)，考取國際認可證書

* 家長需額外購買：襪褲

適合年齡

PN - K1

K2 - K3

NR





Registration No. 621153

SDM 爵士芭蕾舞學院
Jazz & Ballet Academie

全港首創兒童體適能舞蹈課程



FUN HEALTH FIT FOR LIFE

課堂特色及內容

- 融合**體適能加舞蹈**
- 以**遊戲形式**訓練體適能
- 增強心肺功能、掀升柔軟度及肌肉耐力
- 刺激大腦、減壓及改善心血管健康
- 紓解孩子情緒、增進專注力
- 改善身體協調性，肌肉耐力
- 完成課堂後可獲證書

適合年齡

K1-K3

NR



Teacher Jomar

Pods
Learning School

Registration No. 621153



兒童田徑訓練

強化跑、跳、跨、投、擲的技巧，
更容易掌握學校體育堂的進度。



透過跳繩幫助身體全面的發展，
在任何地方也能進行。



兒童至”繩”體能發展

室內足球興趣班

就算在有限的地方，利用足球技術也可增強手腳運用、身體平衡、轉向等兒童做運動時必須要的身體元素。





BRILLIANT CHILDREN MATTER

Pods Learning School

幼兒劍擊班 K2 K3

前港隊成員
任教

Kids Fencing Programs

- 透過遊戲讓幼兒掌握劍擊技巧。
- 大肌肉活動，及身體協調。
- 訓練個人情緒控制，耐性，自信心。
- 讓幼兒學會獨立處事能力及危機處理
- 定期檢視每位小朋友進度

國際資歷總教練
香港劍擊總會裁判
超過12年教授經驗
豐富經驗任教幼兒劍擊班

曾領隊參加
中國，香港，澳門，
泰國，台灣
等國際賽事榮獲佳績

*費用不包括裝備及比賽費用

NR