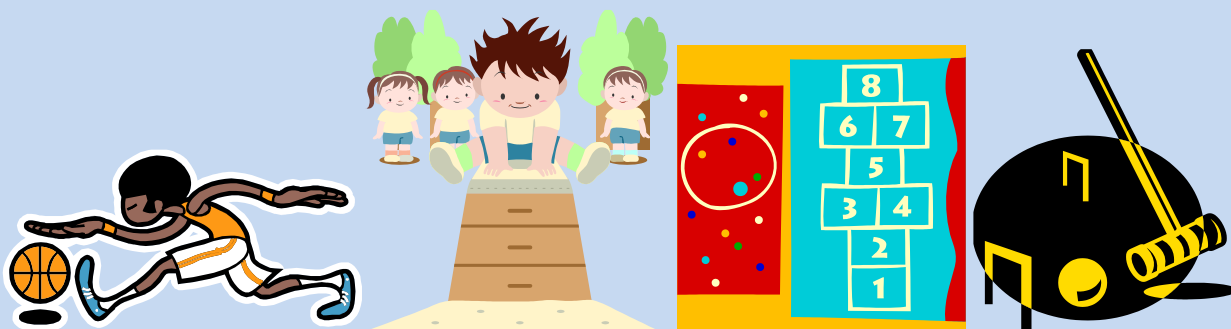


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



Marshall's Philosophy 瑪歇爾教學理念

在專業的幼兒體適能教練指導下，使用數十種精心設計的遊戲器材，讓幼兒們透過各種闖關或競賽活動，達到以下各種能力的培養和訓練

1. 感覺統合能力的訓練(包含平衡感、上下肢體協調性、左右兩側協調性、前庭感)。
2. 思考敏捷性、反應瞬發力的訓練。
3. 身體柔軟度、肢體伸展度、肌耐力、心肺活量的訓練。
4. 專注能力、邏輯思考能力的訓練。
5. 團隊合作與運動家精神的訓練。

Marshall's Methodology & Goals 遊戲名稱和教學目標

2015/7/28~8/31 遊戲主題：老師您好

我愛學校：藉由互動遊戲讓新入學的幼兒快適應團體生活。

田徑高手：針對小朋友的肌力、爆發力、平衡感、協調性、速度作為重點性的加強與訓練。

打擊魔鬼：增強身體協調與上肢肌耐力以提升體能。

超級挑戰王：加強幼兒的平衡、促進大肌肉與協調性的發展。

消防演習：加強敏捷性和增進身體瞬間的爆發力讓整個身體的全身的協調更好。

2015/9/1~10/5 遊戲主題：喜寶特攻隊

達悟族飛魚季：培養默契與加強小朋友的心肺耐力增進小朋友的平衡感及控制力。

跳箱高手：訓練距離的判斷與時間差的拿捏也可以正確的判斷位置的變化和方位。

網球王子：訓練小朋友的手眼協調上肢肌力和反應能力。

蟲蟲世界：培養幼兒專注力及控制力，促進身體協調性。

旋轉翹翹板：培養專注力以及控制能力和協調性，增強雙腿的肌力與肌耐力。

2015/10/6~11/9 遊戲主題：幸福樂園

- 排球高手：訓練小朋友的手眼協調上肢肌力和反應能力。
- 飛盤達人：訓練肌肉的發展以及協調性增加專注力，增進平衡感與手部握力。
- 鯉魚旗：加強身體協調性，以刺激提升幼兒肌肉骨骼發展。
- 阿里山之旅：訓練肌肉的發展以及協調性增加專注力，增進平衡感與手部握力。
- 彩色化妝師：增強小朋友的集中力、及方向感，並在遊戲當中訓練腿部大肌肉的肌耐力。

2014/11/10~12/14 遊戲主題：勝利方程式

- 壁虎慢步：培養小朋友的平衡感、及小肌肉的發展，並在遊戲當中增強小朋友的心肺耐力及爆發力。
- 測驗 1：藉由體能測驗讓家長了解小朋友在幼兒園的體能。
- 測驗 2：藉由體能測驗讓家長了解小朋友在幼兒園的體能。
- 測驗 3：藉由體能測驗讓家長了解小朋友在幼兒園的體能。
- 寶貝酷：訓練平衡感協調性，著重手部及腿部的肌力發展。

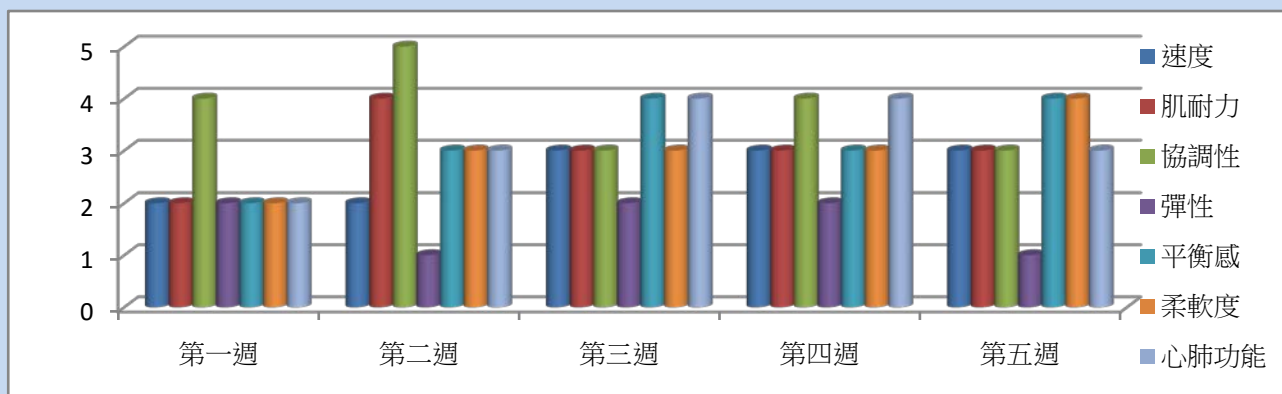
2014/12/15~2014/1/18 遊戲主題：世界有你真好

- 空中彩色圈：培養幼兒模仿能力，激發潛能，使其能展現自我。
- 閃電曬衣車：利用感統遊戲來加強小朋友身體肌肉骨骼的發展。
- 登峰造極：在課程內容中考驗小朋友的平衡感並訓練專注力，以著重腿部肌肉發展。
- 瘋狂搖滾：加強敏捷性和增進身體瞬間的爆發力讓整個身體的全身的協調更好。
- 鳥兒樂園：培養專注力以及控制能力和協調性。

PS: 以上內容在瑪歇爾目標要求下，由喜寶運動專業團隊羅文鴻教練規劃內容和指導教學。

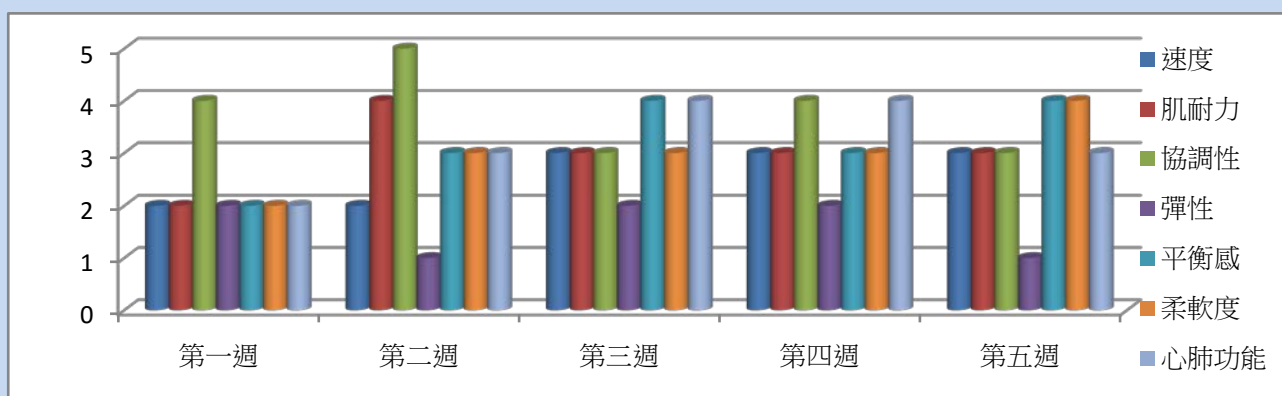
2015/08/03~08/31 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
08/03 我愛學校	: 神秘禮物	46
08/10 田徑高手	: 中角椎	60
08/17 打擊魔鬼	: 人型看版+泡棉球+角錐	49
08/24 超級挑戰王	: 高中低平衡木	60
08/31 消防演習	: 墊子+鑽籠	54



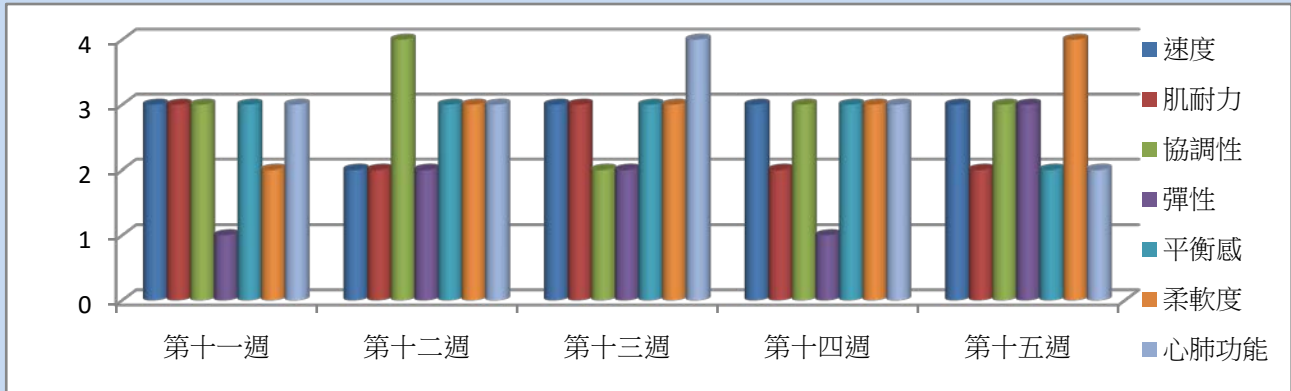
2015/09/07~10/05 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
09/07 達悟族飛魚季	: 船型木板	51
09/14 跳箱高手	: 跳箱+墊子	51
09/21 網球王子	: 網球組+池球	54
09/28 蟲蟲世界	: 短繩	57
10/05 旋轉翹翹板	: 扭扭盤+翹翹板	51



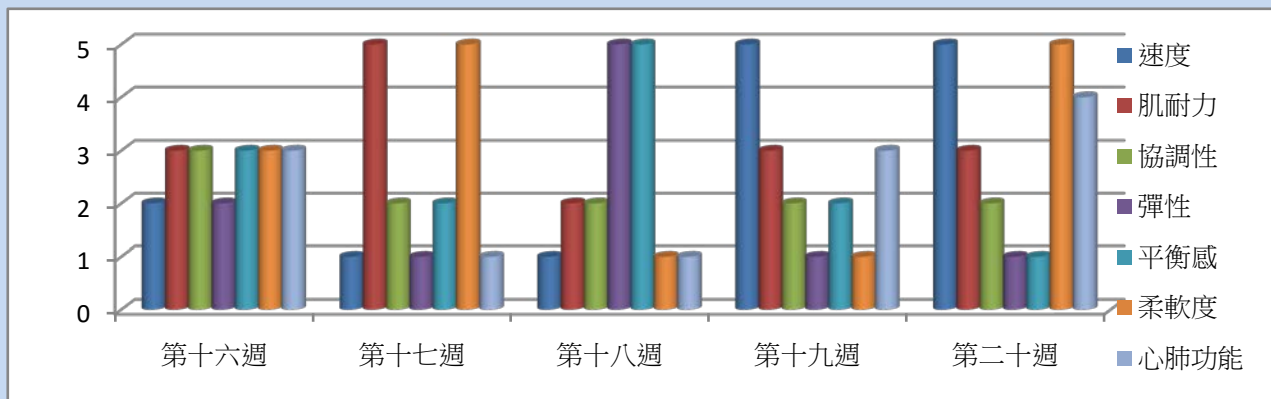
2015/10/12~11/0 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
10/12 排球高手	: 排球	54
10/19 飛盤達人	: 軟飛盤	54
10/26 鯉魚旗	: 布袋+角錐	49
11/02 阿里山之旅	: 木梯+螺絲	51
11/09 彩色化粧師	: 彩色衣夾+滑溜布	57



2015/11/16~12/14 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
11/16 壁虎慢步	: 水谷木箱+墊子	54
11/23 測驗 1	: 碼表+球+皮尺	42
11/30 測驗 2	: 碼表+布尺+平衡盒	49
12/07 測驗 3	: 碼表+布尺+測驗球	49
12/14 寶貝酷	: 滑步車+角錐+障礙	57



2015/12/21~2015/01/18 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
12/21 空中彩色圈	: 組合呼拉圈+球	51
12/28 閃電曬衣車	: 行動曬衣架	60
01/04 登峰造極	: 攀岩板	63
01/11 瘋狂搖滾	: 搖滾圈+平衡木+巧拼	63
01/18 鳥兒樂園	: 水瓢+游泳池+池球	60

