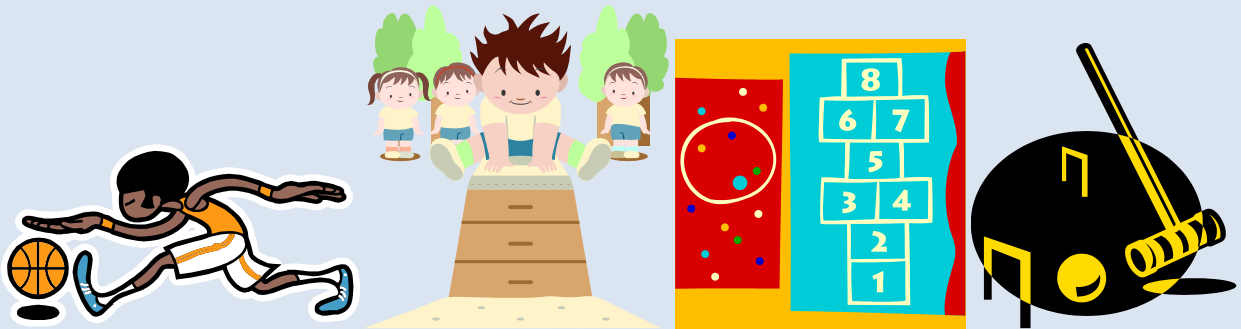


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2016/2/2~3/7 遊戲主題：我愛學校

- 快樂學園：** 新學期認識新朋友，以全體遊戲培養新默契。
- 骰子大作戰：** 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。
- 炸彈客：** 加強身體協調性，以刺激提升幼兒肌肉骨骼發展。
- 好漢坡：** 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。
- 超越巔峰：** 運用想像力融入故事情境，訓練手指小肌肉與手眼協調能力。

2016/3/8~4/11 遊戲主題：快樂大聯盟

- 強棒出擊：** 培養幼兒專注力及肌肉控制能力，促進身體協調。
- 閃電十一人：** 培養專注力以及控制能力，激發想像力
- 輪胎工人：** 加強身體協調性，以刺激提升幼兒肌肉骨骼發展。
- 跨越大峽谷：** 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。
- 繩乎奇技：** 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

2016/4/12~5/16 遊戲主題：快樂園地

- 炒花生：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。
- 水管馬路：培養默契與加強小朋友的心肺耐力增進小朋友的平衡感。
- 板球王：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
- 點心饗宴：利用感統遊戲來加強小朋友身體肌肉骨骼的發展。
- 豐年祭：培養幼兒模仿能力，激發潛能，使其能展現自我

2016/5/17~6/20 遊戲主題：體能一級棒

- 好運滾滾來：鍛鍊手部大小肌肉，運用協調性控制全身平衡。
- 小兵立大功：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。
- 我愛逗沙包：訓練小朋友的手眼協調上肢肌力和反應能力。
- GT小騎士：針對幼兒下肢肌力與平衡感、協調性、方向感。
- 黑洞探險：加強幼兒膽識、空間邏輯感、感覺統合。

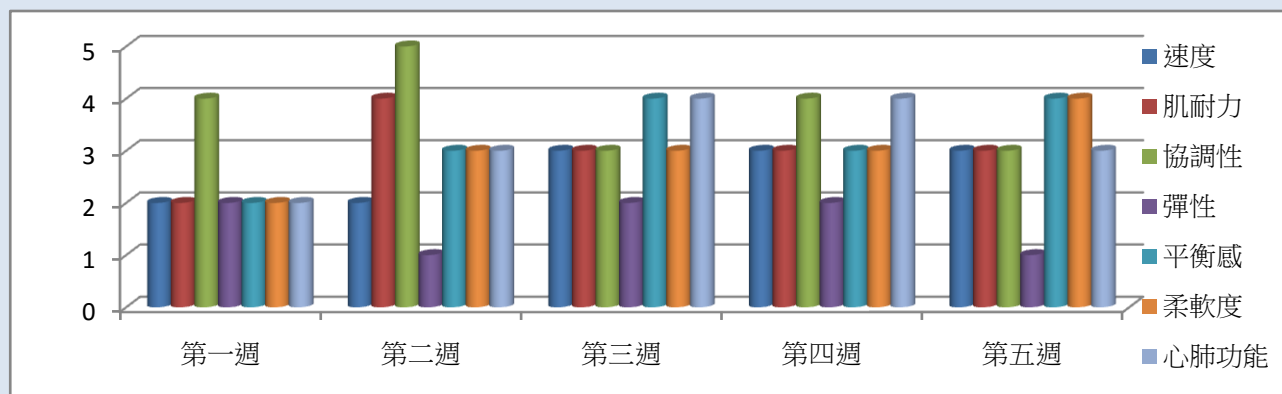
2016/6/21~2016/7/25 遊戲主題：小小世界

- 星際大戰：訓練幼兒身體平衡感與協調性、核心肌群。
- 八爪章魚：加強幼兒專注力，並訓練小肌肉與手部動作發展。
- 頂尖高手：培養幼兒感覺統合，訓練觸覺、平衡感。
- 微笑天梯：培養幼兒模仿能力，激發潛能，使其能展現自我。
- 拉麵道：培養幼兒專注力及控制力，促進身體協調性。

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

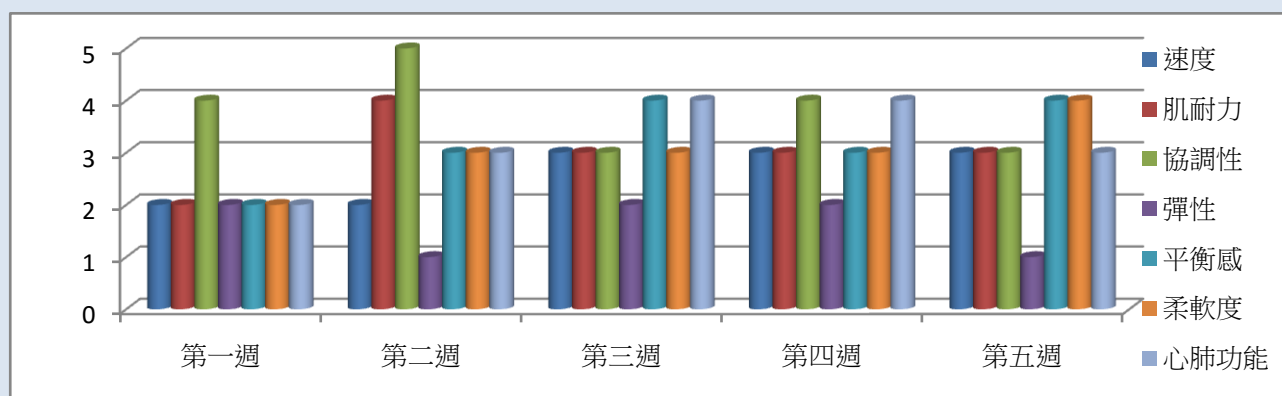
2016/2/2~3/7 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
02/02~08 快樂學園	: 神秘禮物	46
02/09~15 骰子大作戰	: 泡棉骰子+數字墊	60
02/16~22 炸彈客	: 小布球	49
02/23~29 好漢坡	: 組合橋+平衡木	60
03/01~07 超越巔峰	: 驚喜箱+平衡木	54



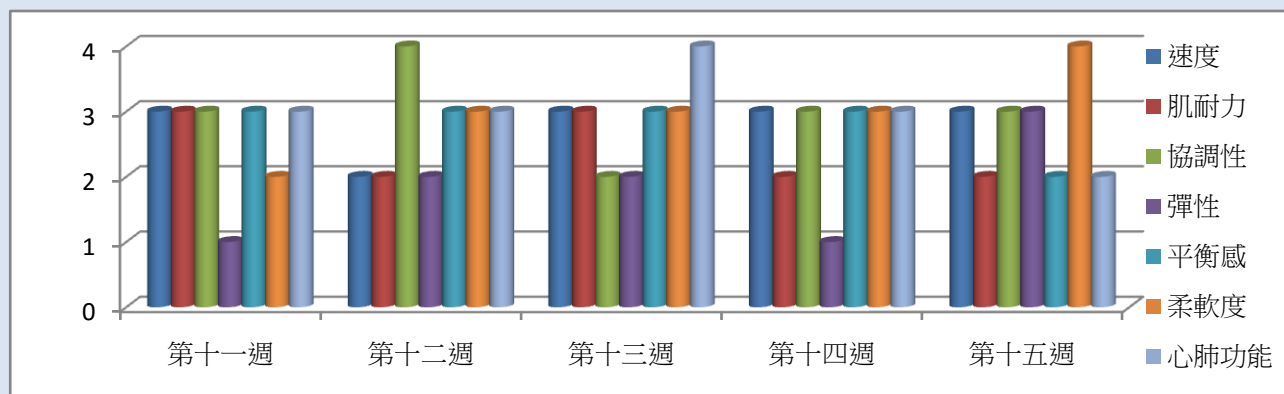
2016/3/8~4/11 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
03/08~14 強棒出擊	: PVC 棉花棒	51
03/15~21 閃電十一人	: 3 號足球+球門	51
03/22~28 輪胎工人	: 中輪胎	54
03/29~04 跨越大峽谷	: 組合箱+長平衡木	57
04/05~11 繩乎奇技	: 長繩	51



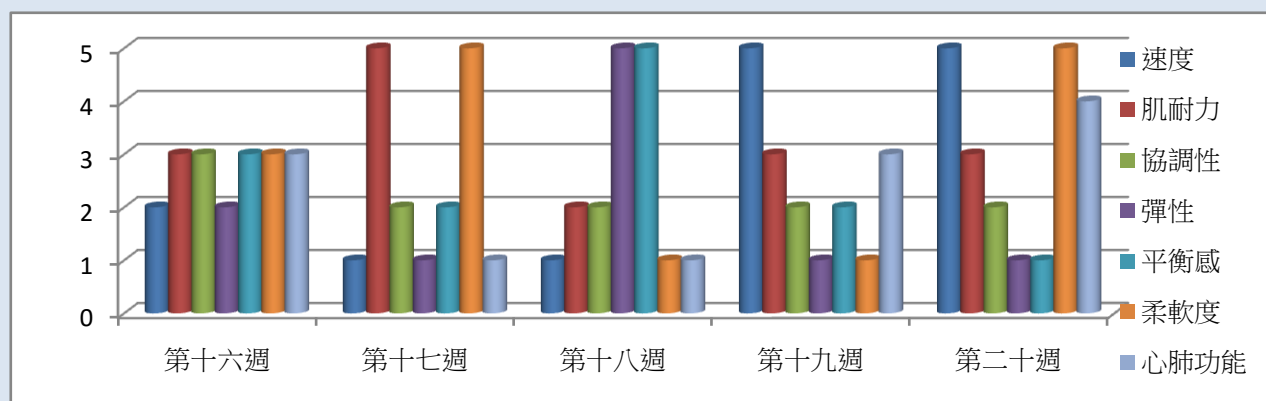
2016/4/12~5/16 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
04/12~18 炒花生	: 花生球	54
04/19~25 水管馬路	: PVC 大管子	54
04/26~02 板球王	: 板球拍+球	49
05/03~09 點心饗宴	: 呼拉圈+泡棉球	51
05/10~16 豐年祭	: 杵和白+PVC 管	57



2016/5/17~6/20 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
05/17~23 好運滾滾來	: 彩色輪胎+中角椎	54
05/24~30 小兵立大功	: 圓繩+大籠球	42
05/31~06 我愛逗沙包	: 沙包組+呼拉圈	49
06/07~13 GT 小騎士	: 滑步車+小角錐	49
06/14~20 黑洞探險	: 萊卡布鑽籠	57



2016/6/21~2016/07/25 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
06/21~27 星際大戰	: 魔術盆+中角錐	51
06/28~04 八爪章魚	: 章魚繩	60
07/05~11 頂尖高手	: 半圓刺刺球	63
07/12~18 微笑天梯	: M型鋁梯+平衡板	63
07/19~25 拉麵道	: 童軍繩	60

