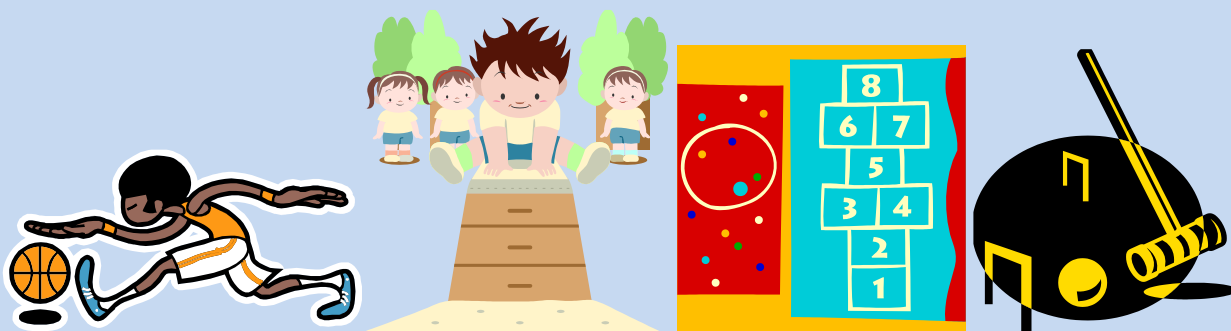


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2016/08/01~09/05 遊戲主題：逗陣來七逃

- 歡樂一起來： 藉由全體遊戲讓新入學的幼兒快適應團體生活
戰鬥小尖兵： 讓幼兒發揮想像力，培養幼兒的手眼協調及敏捷度
轟炸堡壘： 增進幼兒團隊合作的概念與空間感，培養幼兒的手眼協調與上肢肌力
危險任務： 讓幼兒發揮想像力，培養幼兒全身肌力與協調性
變變變： 培養幼兒的平衡感，增強幼兒的肌耐力與爆發力

2016/09/06~10/10 遊戲主題：天才變變變

- 移動迷宮： 增加幼兒的勇氣及空間感，培養幼兒的平衡感
天旋地轉： 培養幼兒的平衡感與全身協調性及體驗旋轉的感覺
石頭路： 增進幼兒的專注力及空間感，培養幼兒的平衡感
蛋糕迷宮： 增進幼兒的方向感，培養幼兒的協調性與下肢肌耐力
無敵小小兵： 增進幼兒的空間感、專注力，培養幼兒的手眼協調與肌力

2016/10/11~11/14 遊戲主題：圈圈世界

- 小畫家： 增進幼兒的方向感，培養幼兒的手眼協調與心肺適能
- 超級任務： 增進幼兒的空間感，培養幼兒的平衡感與手眼協調
- 搖頭晃腦： 增進幼兒的專注力，培養幼兒的平衡感與腿部肌力
- 我愛綠豆湯： 增進幼兒的判斷能力，培養幼兒的敏捷度與心肺耐力
- 兩棲小蛙人： 增進幼兒間的默契，培養幼兒全身肌耐力

2016/11/15~12/19 遊戲主題：體能我最棒

- 測驗 1： 藉由體能測驗讓家長了解幼兒在體能課的表現
- 測驗 2： 藉由體能測驗讓家長了解幼兒在體能課的表現
- 測驗 3： 藉由體能測驗讓家長了解幼兒在體能課的表現
- 打獵季節： 增進幼兒間的默契，培養幼兒的手眼協調與肌耐力
- 把球接好： 增進幼兒間的默契，培養幼兒的協調性與敏捷度

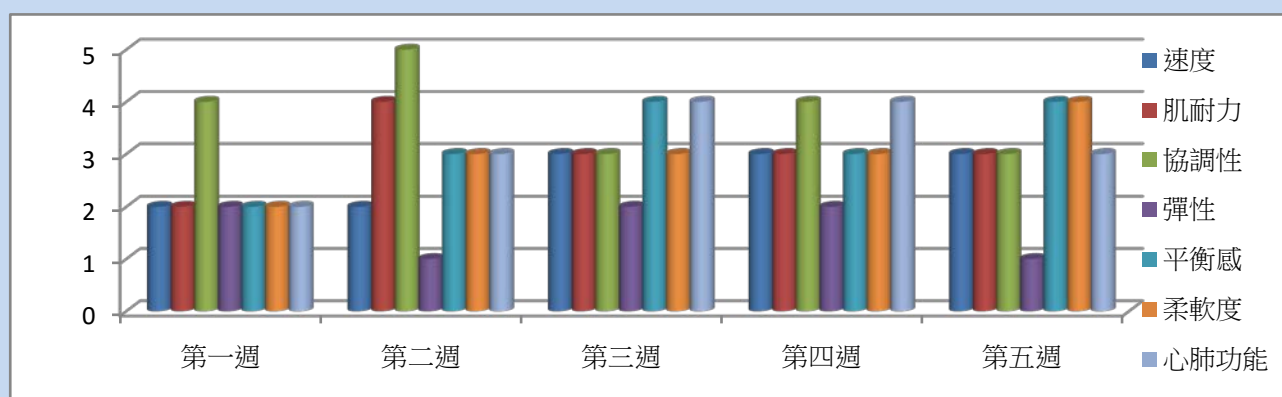
2016/12/20~2017/01/23 遊戲主題：紅白大對抗

- 步步驚奇： 增進幼兒的空間感，培養幼兒的協調性與平衡感
- 稻田小農夫： 增進幼兒的空間感，培養幼兒的核心肌力與敏捷度
- 小小釣魚手： 增進幼兒的專注力，培養幼兒的手眼協調與反應能力
- 穿針引線： 增進幼兒的空間感、專注力，培養幼兒的核心肌力與平衡感
- 快樂疊杯王： 增進幼兒的專注力，培養幼兒的敏捷度與心肺適能

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。

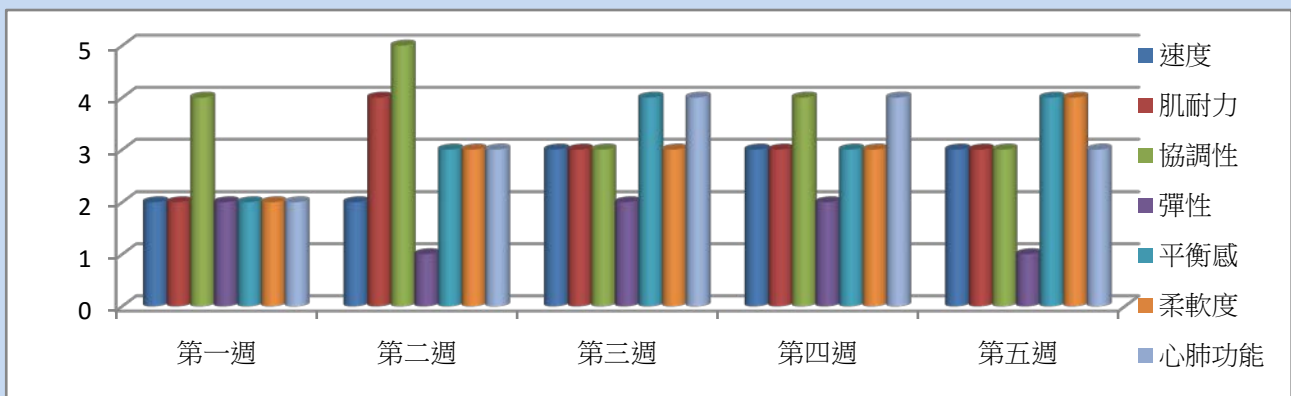
2016/08/01~09/05 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
08/01~ 歡樂一起來	: 神秘禮物	46
08/09~ 戰鬥小尖兵	: 加油棒+乒乓球	60
08/16~ 轟炸堡壘	: 池球+籃子+滑溜布	49
08/23~ 危險任務	: 數字墊	60
08/30~ 變變變	: 大角錐	54



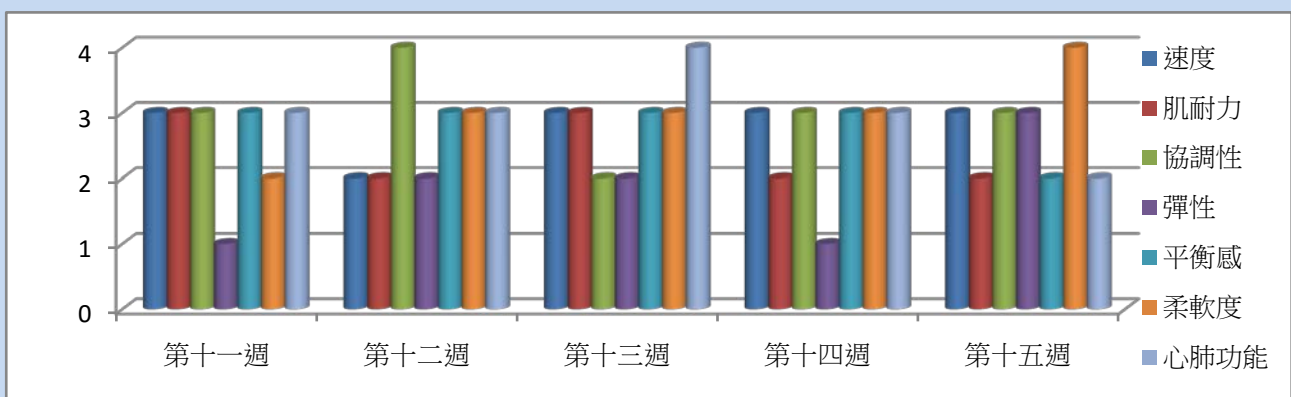
2016/09/06~10/10 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
09/06~ 移動迷宮	: 水谷木具	51
09/13~ 天旋地轉	: 扭扭盤	51
09/20~ 石頭路	: 河石	54
09/27~ 蛋糕迷宮	: 蛋糕組+呼拉圈	57
10/04~ 無敵小小兵	: 步伐梯+巧奈球	51



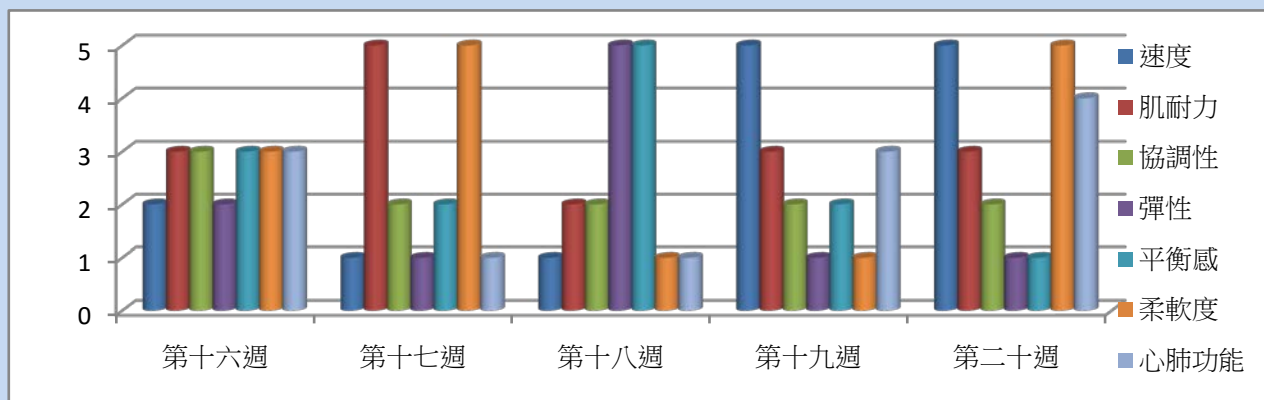
2016/10/11~11/14 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
10/11~ 小畫家	: 圓繩+接力棒	54
10/18~ 超級任務	: 迷彩 PVC 管+	54
10/25~ 搖頭晃腦	: 泡棉圓盤	49
11/01~ 我愛綠豆湯	: 大搖晃板+大巧拼	51
11/08~ 兩棲小蛙人	: 泡棉粒+桶子	57



2016/11/15~12/19 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
11/15~ 測驗 1	: 碼表+捲尺	54
11/22~ 測驗 2	: 碼表+捲尺+小木盒	42
11/29~ 測驗 3	: 碼表+捲尺+測驗球	49
12/06~ 打獵季節	: 大山豬+PVC 烤架	49
12/13~ 把球接好	: 竹竿+布袋+巧奈球	57



2016/12/20~2016/01/23 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
12/20~ 步步驚奇	: 進階組合橋	51
12/27~ 稻田小農夫	: 毬子+斗笠	60
01/03~ 小小釣魚手	: 釣魚組+呼拉圈	63
01/10~ 穿針引線	: 組合式 PVC 管	63
01/17~ 快樂疊杯王	: 紅白色桶子	60

