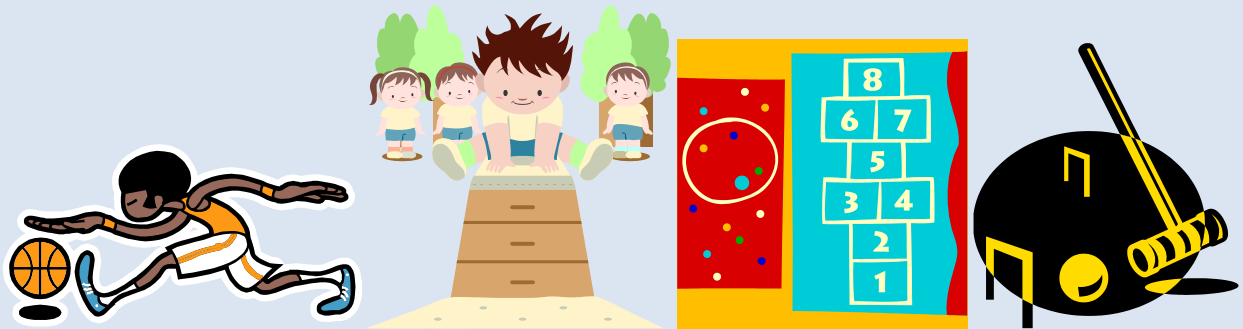


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2017/02/07~03/06 遊戲主題：歡喜來逗陣

- 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
強棒出擊：增進幼兒間的默契，培養幼兒協調性與四肢肌耐力
移動迷宮：增進幼兒的空間感，培養幼兒的下肢肌力與爆發力
條條道路通羅馬：增進幼兒的空間感，培養幼兒的平衡感與下肢肌力

2017/03/07~04/10 遊戲主題：小英雄天團

- 烏龜超人：增進幼兒間的默契，培養幼兒的協調性與肌耐力
神奇蜘蛛俠：增進幼兒的空間感，培養幼兒的協調性與肌耐力
別有洞天：讓幼兒發揮想像力，培養幼兒的肌力與肌耐力
好運滾滾來：增進幼兒的方向感，培養幼兒的敏捷度與肌力
瘋狂跳跳人：增進幼兒的專注力，培養幼兒的協調性與肌力

2017/04/11~05/15 遊戲主題：微笑天使

- 軌道四驅車：增進幼兒的方向感，培養幼兒的肌耐力與敏捷度
- 神奇飛盤：增進幼兒的專注力，培養幼兒手眼協調與上肢肌力
- 柏嶺老虎王：增進幼兒的空間感，培養幼兒的協調性與上肢肌力
- 特戰小兵闖天關：增進幼兒的方向感，培養幼兒的協調性與肌耐力
- 耕田趣：增進幼兒的方向感，培養幼兒的下肢肌耐力與爆發力

2017/05/16~06/19 遊戲主題：太空漫遊

- 微笑波浪：增進幼兒的勇氣與空間感，培養平衡感與肌耐力
- 我是大力士：增進幼兒的專注力，培養上肢肌力與爆發力、平衡感
- 環遊世界：增進幼兒的認知，培養敏捷度與心肺耐力，爆發力
- 小皮球大作戰：增進幼兒專注力，培養手眼協調與上肢肌耐力
- 瘋狂搖搖杯：增進幼兒的專注力，培養敏捷度與協調性，上肢肌力

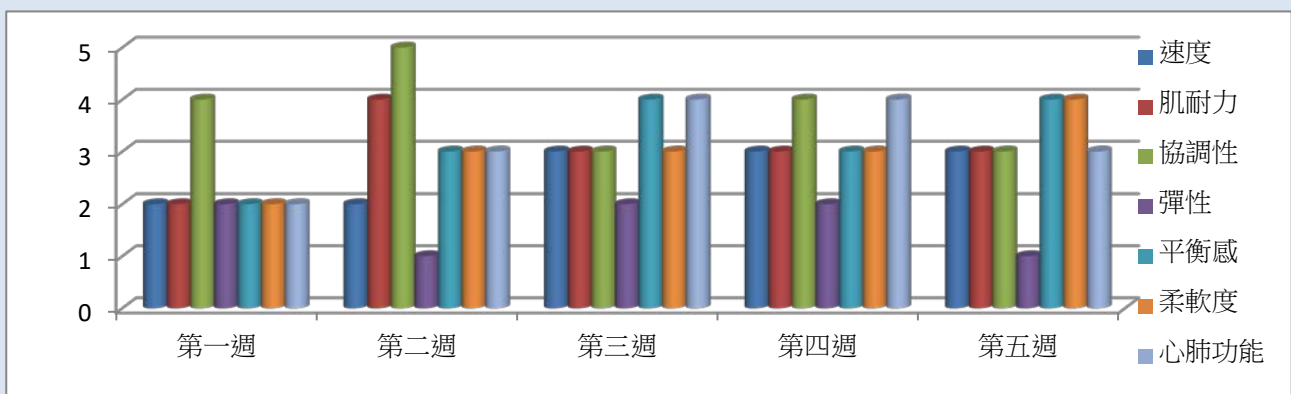
2017/06/20~2017/07/24 遊戲主題：體能我最棒

- 軌道滾球：增進幼兒的空間感，培養幼兒的手眼協調與敏捷度
- 快樂小農夫：增進幼兒的方向感與專注力，培養幼兒的協調性
- 穿越時空：讓幼兒發揮想像力，培養幼兒的協調性與肌耐力
- 特技越野車：增進幼兒的方向感，培養幼兒的上肢肌力
- 魔術方塊：增進幼兒的專注力與反應，培養幼兒的協調性與下肢肌力

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。

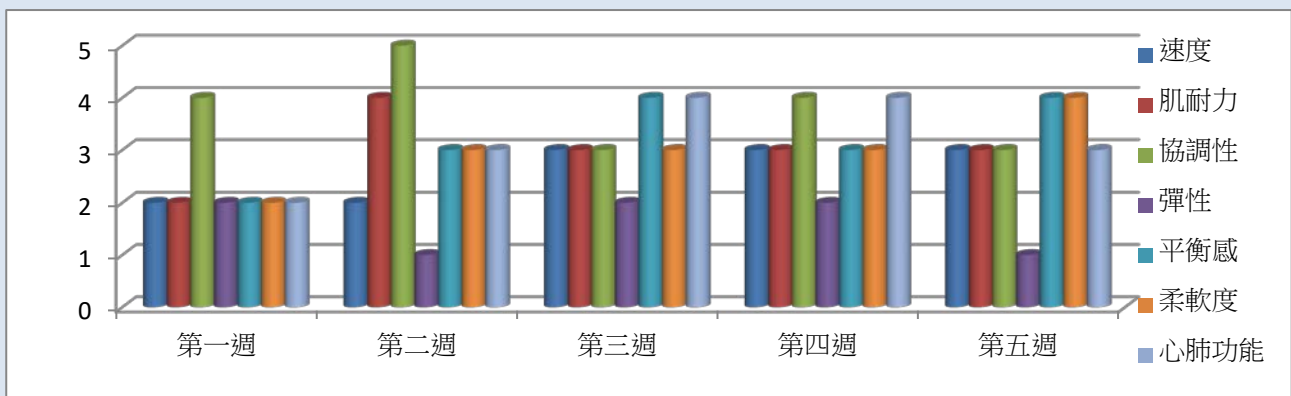
2017/02/07~03/06 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
01/31~	~	46
02/07~ 歡樂一起來	: 神秘禮物	60
02/14~ 強棒出擊	: 泡棉棒	49
02/21~ 移動迷宮	: 短平衡板	60
02/28~ 條條道路通羅馬	: 低中高 PVC 管	54



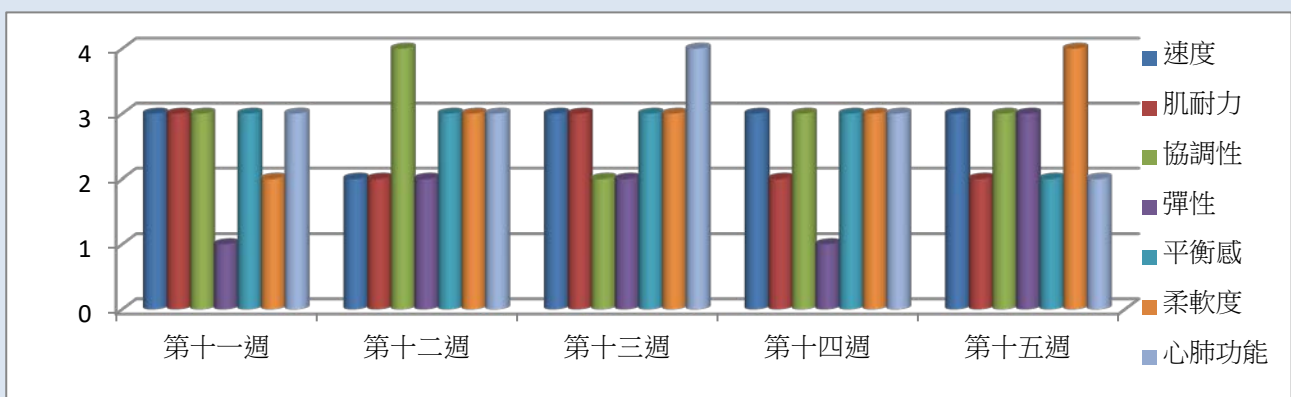
2017/03/07~04/10 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
03/07~ 烏龜超人	: 烏龜墊	51
03/14~ 神奇蜘蛛俠	: 手腳板	51
03/21~ 別有洞天	: 障礙桿	54
03/28~ 好運滾滾來	: 巧奈球小角標	57
04/04~ 瘋狂跳跳人	: PVC 管	51



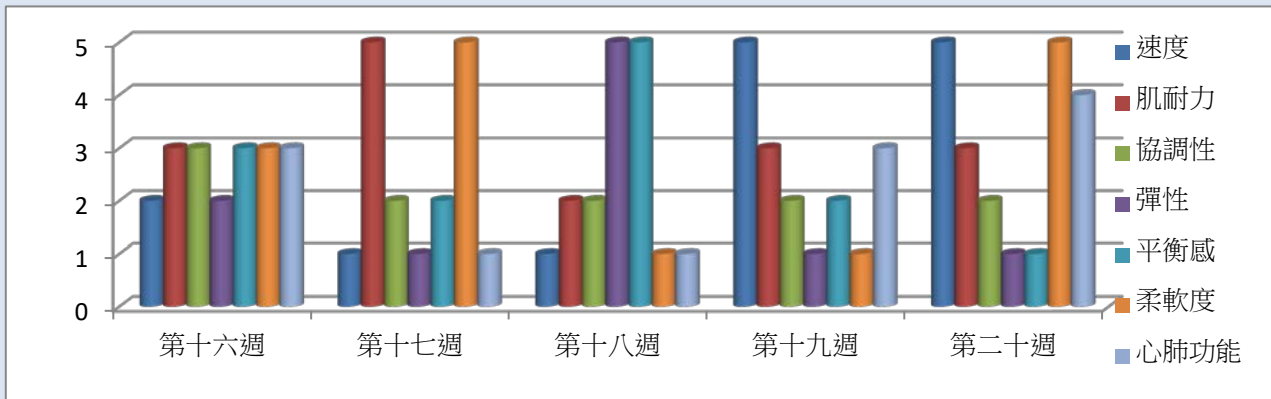
2017/04/11~05/15 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
04/11~ 軌道四驅車	: 圓繩+方形板車	54
04/18~ 神奇飛盤	: 萬能飛盤+呼拉圈	54
04/25~ 柏嶺老虎王	: 高爾夫球桿+	49
05/02~ 特戰小兵闖天關	: 小泡棉球	51
05/09~ 耕田趣	: 迷彩網+伸縮桿+旗座	57



2017/05/16~06/19 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
05/16~ 微笑波浪	: 波浪木板	54
05/23~ 我是大力士	: PVC 管+泡棉圓盤	42
05/30~ 環遊世界	: 呼拉圈+骰子	49
06/06~ 小皮球大作戰	: 浮板+小皮球	49
06/13~ 瘋狂搖搖杯	: 疊杯+泡棉圓餅+乒乓球	57



2017/06/20~2017/07/24 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
06/20~ 軌道滾球	: Z 字形 PVC 管+巧奈球	51
06/27~ 快樂小農夫	: 泡棉鋤頭+河石+PVC 管	60
07/04~ 穿越時空	: 滑溜布	63
07/11~ 特技越野車	: 獨輪車	63
07/18~ 魔術方塊	: 小巧拚	60

