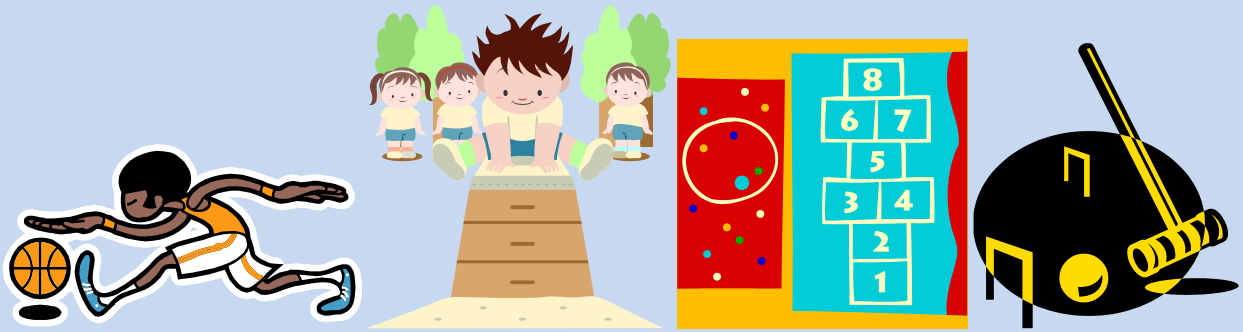


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2017/8/4~9/7 遊戲主題：團結

- 一童來交友：藉由全體遊戲讓新入學的幼兒快速適應團體生活
- 步步驚心：培養幼兒的平衡感與肌力，增進幼兒的專注力與自信。
- 千奇百怪：培養幼兒的柔軟與協調性，增進空間感。
- 單兵體驗營：培養幼兒的協調性與肌耐力，增進同儕間默契。
- 洞洞迷宮：培養幼兒的柔軟與協調性，增進空間感與自信。

2017/9/8~10/12 遊戲主題：勇敢

- 來跑酷：培養幼兒的敏捷、平衡與下肢肌力，增進空間感。
- 歡喜跳恰恰：培養幼兒的協調性與下肢肌力，增進距離感。
- 星際漫遊：培養幼兒的平衡感與核心肌耐力，增進幼兒的感覺統合
- 瘋狂果汁吧：培養幼兒的協調性與敏捷，增進幼兒的認知能力。
- 雞蛋運輸工：培養幼兒的手眼協調與腿部肌耐力，增進方向感。

2017/10/13~11/16 遊戲主題：活潑

- 鐵道之旅： 培養幼兒的平衡感與肌力，增進專注力。
- 轉轉大陀螺： 培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信。
- 築道引水： 培養幼兒的肢體協調與反應，增進專注力與默契。
- 漢堡小子： 培養幼兒的手眼協調與上肢肌力，增進專注力。
- NBA 技術挑戰賽： 培養幼兒的手眼協調、反應與肌力，增進空間感與專注力。

2017/11/17~12/21 遊戲主題：智慧

- 農用小撲撲： 培養幼兒的腿部肌力，增進方向感與自信。
- 好玩蹺蹺板： 培養幼兒的平衡感與敏捷能力，增進自信。
- 天空步道： 培養幼兒的協調性與腿部肌力，增進空間感。
- 芝麻官開門： 培養幼兒的協調性與肌力，增進空間概念。
- 外太空的神祕蛋： 培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進感覺統合

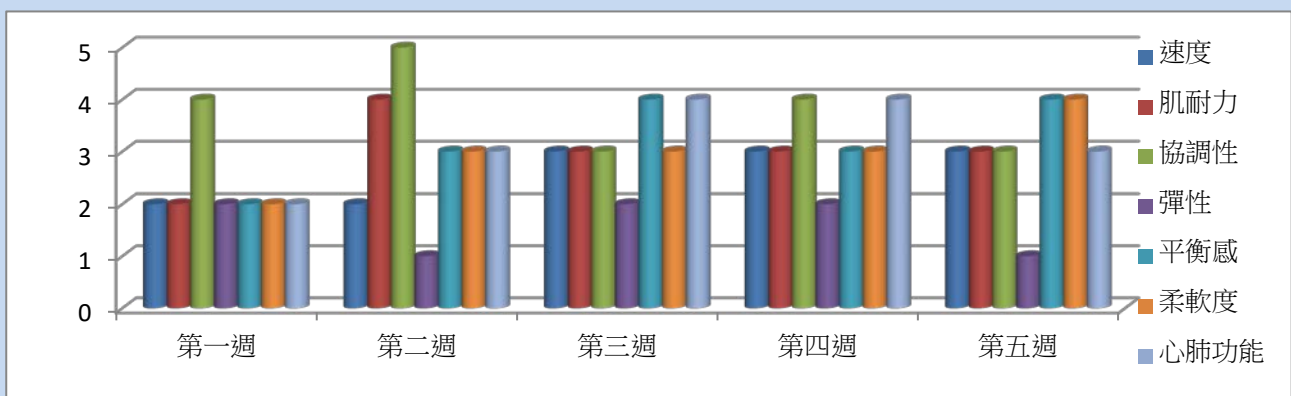
2017/12/22~2018/1/25 遊戲主題：自信

- 棒棒開花： 培養幼兒的協調性與大肌肉發展，增進自信與專注力。
- 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
- 河馬先生的幫助： 培養幼兒的協調性與爆發力，增進距離感。

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。

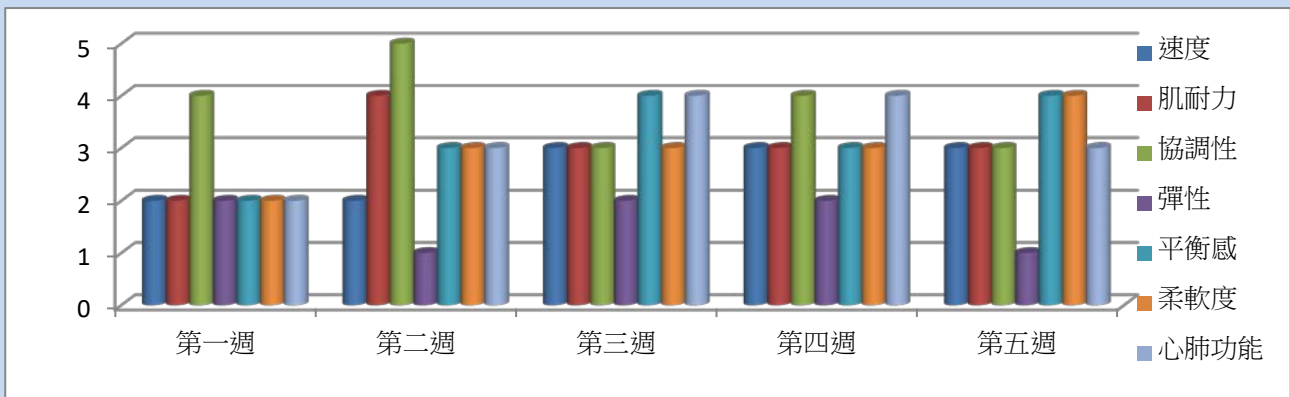
2017/08/04~09/07 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
08/4-08/10 一童來交友	全體遊戲	48
08/11-08/17 步步驚心	棧木	55
08/18-08/24 千奇百怪	短繩	66
08/25-08/31 單兵體驗營	軟墊	50
09/01-09/07 洞洞迷宮	組合式呼拉圈	58



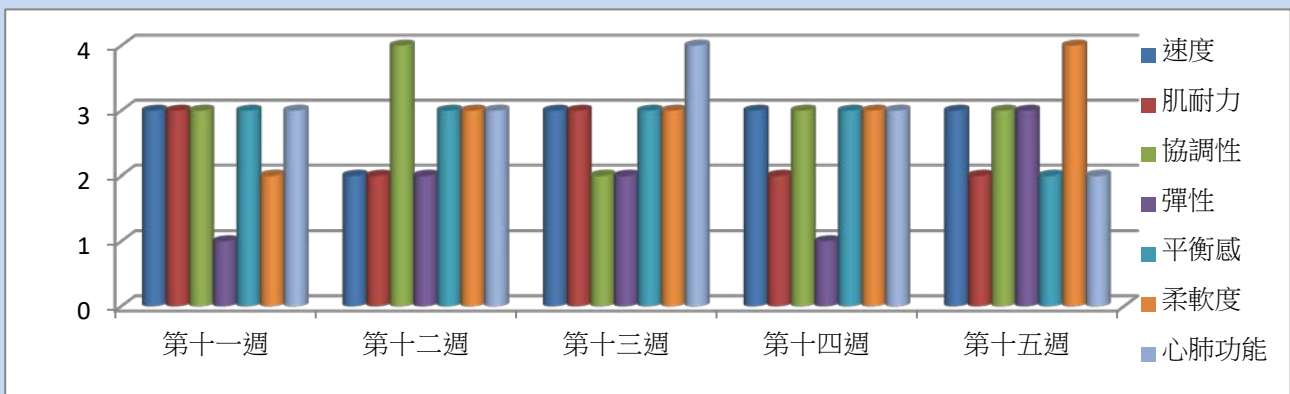
2017/09/08~10/12 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
09/08-09/14 來跑酷	長斜板	61
09/15-09/21 歡喜跳恰恰	橡皮筋繩子+PVC 管	54
09/22-09/28 星際漫遊	核半球	58
09/29-10/05 瘋狂果汁吧	水果+籃子+泡棉圓盤	57
10/06-10/12 雞蛋運輸工	槌球門+巧奈球	48



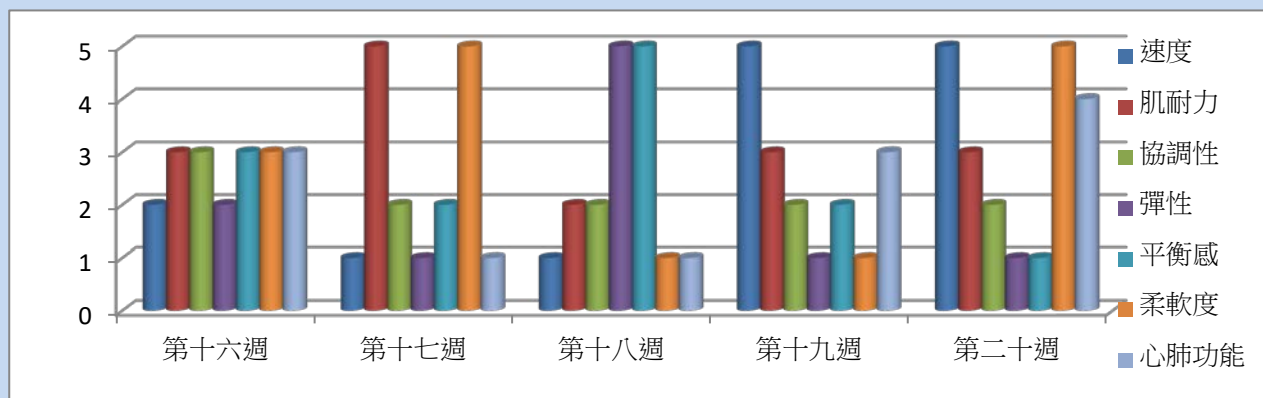
2017/10/13~11/16 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
10/13-10/19 鐵道之旅	雙槓+組合橋	54
10/20-/10/26 轉轉大陀螺	塑料大陀螺	54
10/27-11/02 築道引水	半圓 PVC 管	49
11/03-11/09 漢堡小子	迷你網球組	51
11/10-11/16 NBA 技術挑戰賽	籃球+障礙	57



2017/11/17~12/21 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
11/17-11/23 農用小噗噗	採收車	54
11/24-11/30 好玩蹺蹺板	蹺蹺板	42
12/01-12/07 天空步道	長短木板	49
12/08-12/14 芝麻官開門	組合式 PVC 管	49
12/15-12/21 外太空的神祕蛋	六環球	57



2017/12/22~2018/01/25 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
12/22-12/28 棒棒開花	大紙筒+空氣棒	51
12/29-01/04 測驗 1	碼表+捲尺	60
01/05-01/11 測驗 2	碼表+捲尺	63
01/12-01/18 測驗 3	碼表+捲尺	63
01/19-01/25 河馬先生的幫助	河馬小方盒	60

