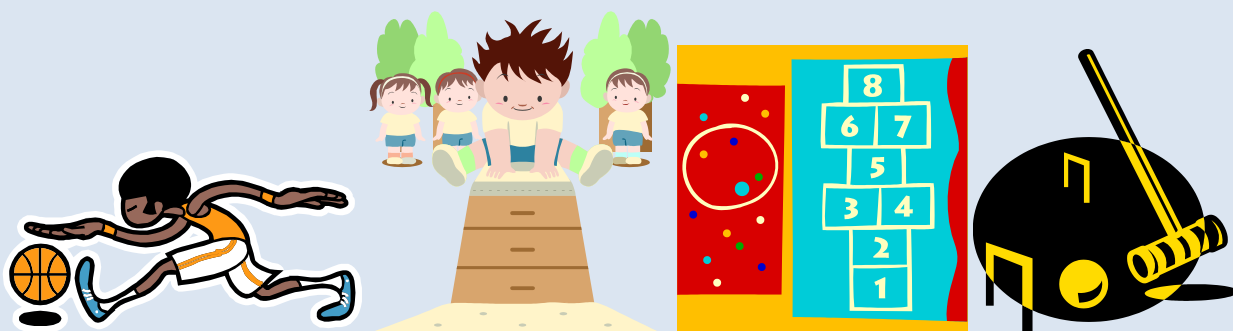


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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

### 2018/8/3~9/6 遊戲主題：團結

- 歡樂一起來：藉由全體遊戲讓新入學的幼兒快速適應團體生活  
超級棒球員：培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力。  
臥虎藏龍：培養幼兒的手眼協調與腿部肌耐力，增進方向感。  
大建築家：培養幼兒的腿部肌力，增進方向感與自信。  
驚奇小超人：培養幼兒平衡感及協調性，增進幼兒的反應。

### 2018/9/7~10/11 遊戲主題：勇敢

- 彩虹小馬遊樂園：培養幼兒下肢肌耐力、身體平衡感，增進幼兒反應。  
跑跑小高手：培養下肢爆發力、肌耐力，增進專注力。  
槌球小將：培養幼兒的手眼協調與上肢肌力，增進專注力。  
體操高手：培養幼兒肌耐力、協調性，增進幼兒團隊默契。  
幼兒體能王：訓練幼兒身體協調性、四肢肌力及前庭平衡，增進幼兒間默契。

## 2018/10/12~11/15 遊戲主題：活潑

- 一起來踢球：培養幼兒下肢肌力及協調性，增進專注力與反應。
- 布袋英雄：培養幼兒的上肢肌耐力與下肢爆發力，增進專注力。
- 螞蟻雄兵：培養幼兒協調性與肌耐力，增進幼兒空間感。
- 麵包超人：培養幼兒上肢肌力，增進小朋友比賽和刺激感官神經刺激。
- 霹靂轎娃：培養幼兒身體協調性，增進團隊合作默契及律動感。

## 2018/11/16~12/20 遊戲主題：創意

- 遨遊天際：培養幼兒平衡感與協調性，增進專注力。
- 測驗 1：藉由測驗讓家長參考並了解幼兒的體能程度。
- 測驗 2：藉由測驗讓家長參考並了解幼兒的體能程度。
- 測驗 3：藉由測驗讓家長參考並了解幼兒的體能程度。
- 嘟嘟車大冒險：培養下肢肌肉發展及腿部肌耐力，增進空間概念、自信與勇氣。

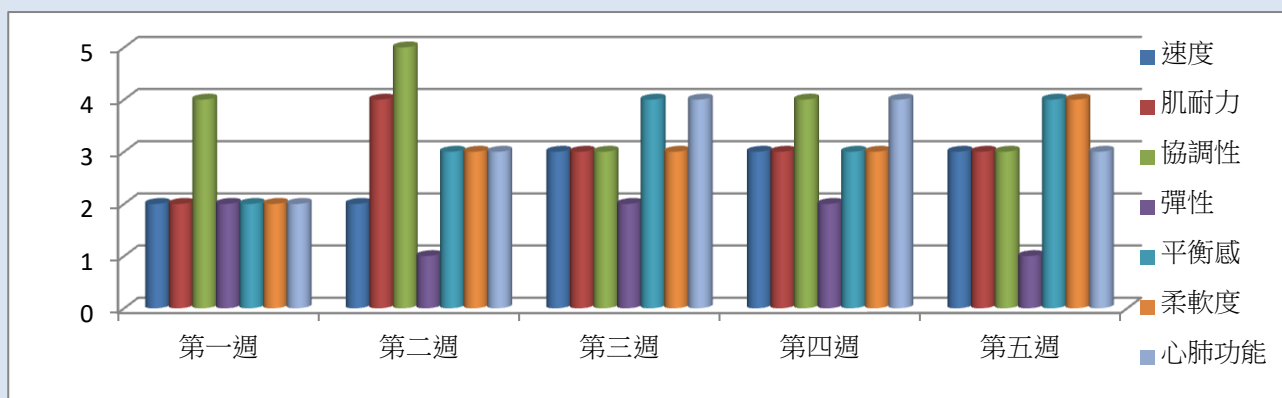
## 2018/12/21~1/31 遊戲主題：考驗

- 蛇行步道：培養幼兒下肢以及前庭平衡，增進專注力。
- 瘋狂格鬥家：培養幼兒下肢肌力及身體協調性，增進幼兒距離感的概念以及勇氣訓練。
- 砲彈託運：培養幼兒肌耐力與爆發力，增進幼兒對重量的感受。
- 歡樂烤番薯：培養幼兒敏捷性與反應能力，增進幼兒的專注力
- 翻滾吧小孩：培養上肢肌耐力、下肢爆發力，增進空間感。
- 看誰跳最高：訓練大動作肌耐力、上肢動作、腿部訓練、核心肌群訓練

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。

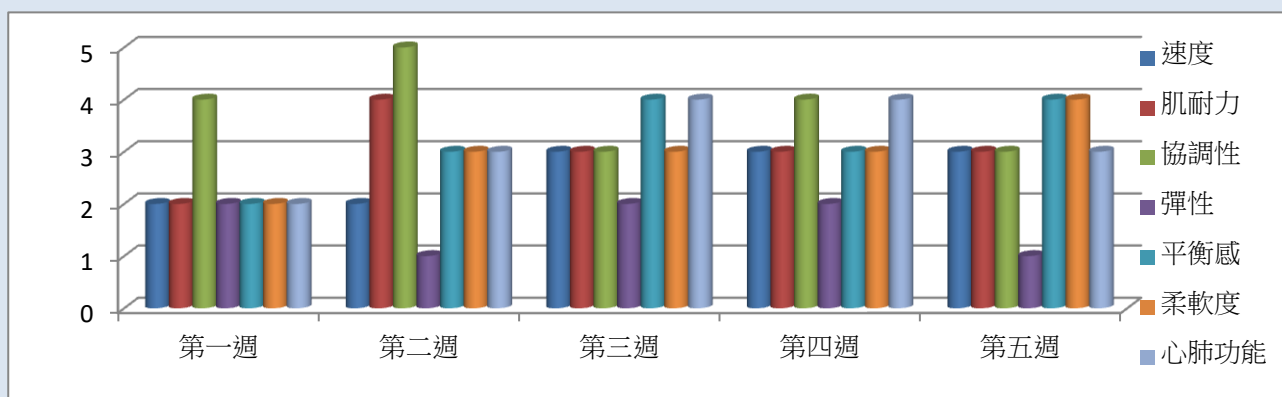
## 2018/8/3~9/6 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
8/03-8/09 歡樂一起來	全體遊戲	48
8/10-8/16 超級棒球員	樂樂棒球組+巧奈球	51
8/17-8/23 臥虎藏龍	老虎腳丫+角標	60
8/24-8/30 大建築家	藍色桶車+橘色泡棉塊	52
8/31-9/06 驚奇小超人	彈簧床	62



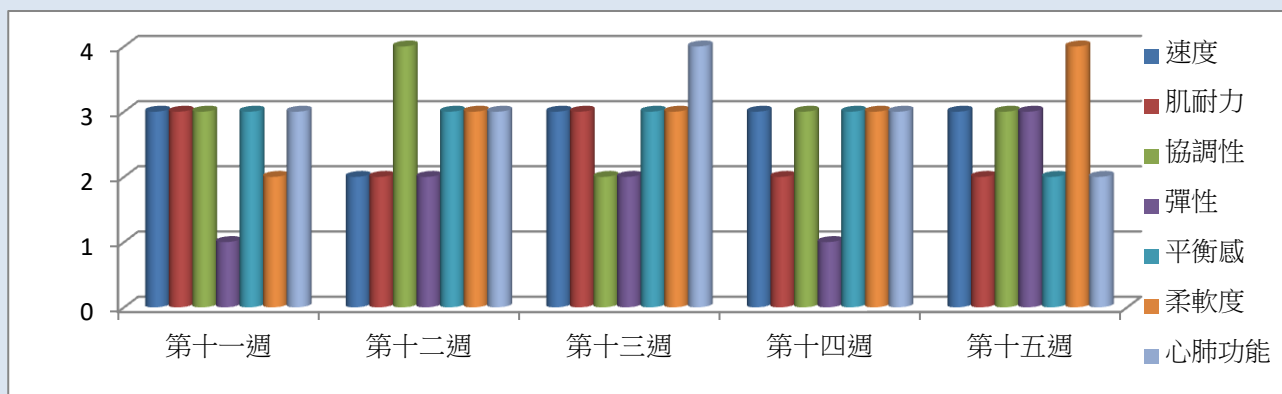
## 2018/9/7~10/11 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
09/07-09/13 彩虹小馬遊樂園	充氣跳跳馬	61
09/14-09/20 跑跑小高手	塑膠斜板	53
09/21-09/27 槌球小將	槌子+巧奈球+ㄇ形 PVC	58
09/28-10/04 體操高手	軟墊	64
10/05-10/11 幼兒體能王	大中小輪胎	52



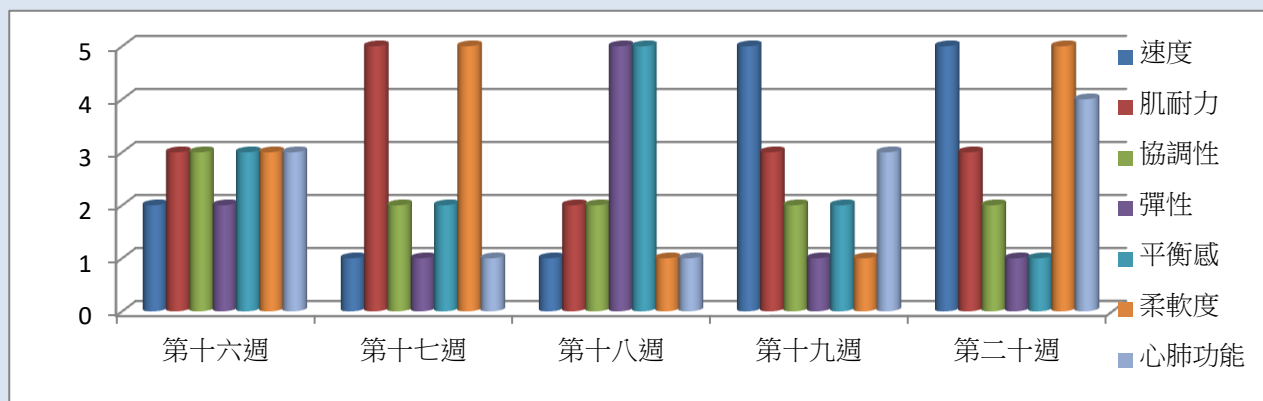
## 2018/10/12~11/15 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
10/12-10/18 一起來踢球	充氣足球	62
10/19-10/25 布袋英雄	長布袋+呼拉圈	65
10/26-11/01 螞蟻雄兵	橘桶	49
11/02-11/08 麵包超人	半月球	51
11/09-11/15 霹靂轎娃	PVC 轎子	57



## 2018/11/16~12/20 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
11/16-11/22 遨遊天際	平衡獨腳椅	53
11/23-11/29 測驗 1	測驗道具	45
11/30-12/06 測驗 2	測驗道具	58
12/07-12/13 測驗 3	測驗道具	49
12/14-12/20 嘟嘟車大冒險	輪胎車	58



## 2018/12/21~1/31 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
12/21-12/27 蛇行步道	彎曲 S 型平衡木	49
12/28-01/03 瘋狂格鬥家	充氣不倒翁	54
01/04-01/10 砲彈託運	藥球+呼拉圈	63
01/11-01/17 歡樂烤番薯	章魚燒架+橄欖球	48
01/18-01/24 翻滾吧小孩	扁輪胎	52
01/25-01/31 看誰跳最高	登階椅+跳箱+墊子	62

