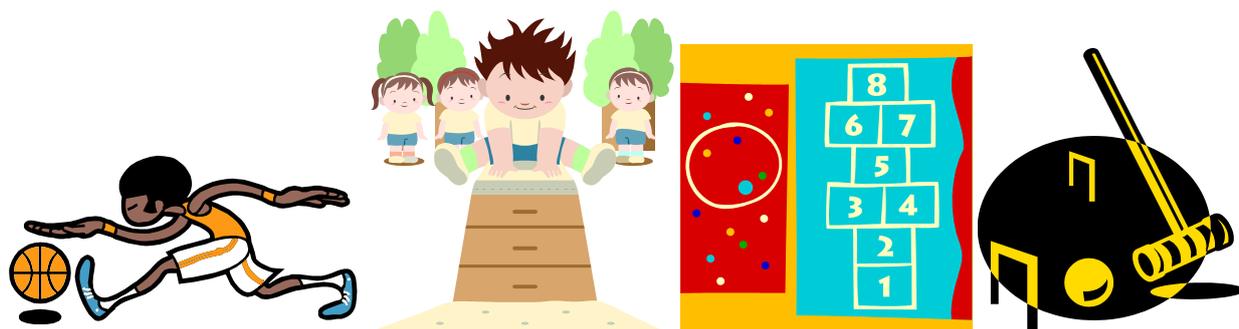


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2019/8/2~9/5

- 童在一起: 藉由遊戲讓幼兒更快融入團體生活。
八爪章魚: 培養幼兒的上肢肌力，增進同儕間的默契。
過河大橋: 培養幼兒的上肢肌力與平衡感，增進空間感。
登山探險隊: 培養幼兒的平衡感與肌耐力，增進空間感與自信。
安全障地: 培養幼兒的下肢肌力，增進專注力。

2019/9/6~10/10

- 彩色城堡: 培養幼兒的肢體協調性與肌力，增進空間感與自信。
我愛花生糖: 培養幼兒的肌耐力與平衡感，增進專注力。
閃電小子: 培養幼兒的下肢肌力與敏捷度，增進空間感。
小矮人交通車: 培養幼兒的協調性與肌耐力，增進自信。
裝甲部隊: 培養幼兒的協調性與肌耐力，增進空間感。

2019/10/11~11/14

- 水來土淹: 培養幼兒的上肢肌力與平衡感，增進專注力。
- 橡皮人: 培養幼兒的下肢肌力，增進自信。
- 飛天魔毯: 培養幼兒的上肢肌耐力，增進同儕的默契與專注力。
- 小兵日記: 培養幼兒的手眼協調，增進空間感。
- 跑酷達人: 培養幼兒的肌耐力，增進專注力。

2019/11/15~12/19

- 踩踩踩: 培養幼兒的下肢肌耐力與協調性，增進專注力。
- 測驗 1: 藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度
- 測驗 2: 藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度
- 測驗 3: 藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度
- 不倒翁: 培養幼兒的平衡感與肌耐力，增進專注力。

2019/12/20~1/23

- 灌籃高手: 培養幼兒的手眼協調，增進空間感，認識專項運動。
- 飛盤神射手: 培養幼兒的手眼協調加強專注力，增進空間感。
- 磚塊藝術家: 培養幼兒的協調性與肌耐力，增進專注力。
- 漫步天梯: 培養幼兒的協調性與平衡感，增進自信。
- 穿越大峽谷: 培養幼兒的平衡感，增進空間感與專注力。

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。