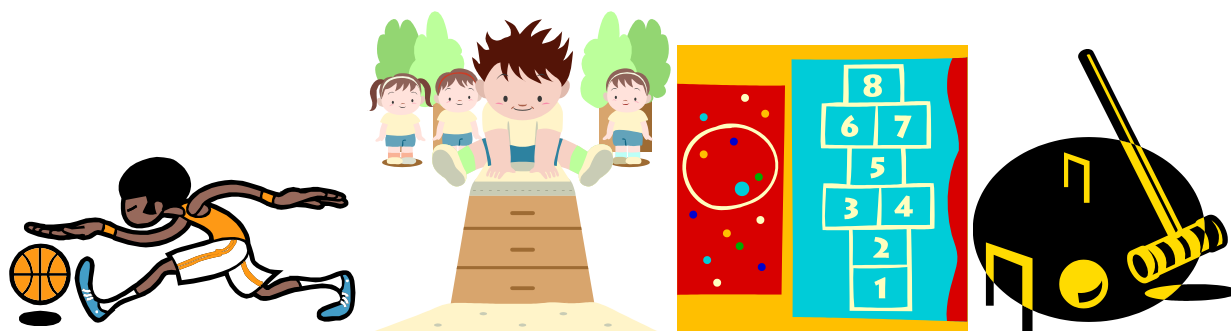


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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

2020/2/3~3/2

- 歡樂園地: 藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。  
小小大富翁: 培養幼兒的平衡感，增進專注力。  
無敵破壞王: 培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信。  
漫步雲端: 培養幼兒的協調性與平衡感，增進專注力。  
百變金剛: 培養幼兒的協調性，增進空間感。

2020/3/9~4/6

- 神鬼奇航: 培養幼兒協調性，增進空間感。  
彩球滿天飛: 培養幼兒手眼協調，增進專注力。  
郵差來報到: 培養幼兒手眼協調，增進專注力。  
狼來了: 培養幼兒上肢肌力，增進團隊默契與專注力。  
移動炸彈: 培養幼兒的手眼協調與肌耐力，增進專注力。

## 2020/4/13~5/11

- 極限挑戰: 培養幼兒的上肢肌耐力與協調性，增進空間感與自信。
- 我愛吃大餅: 培養幼兒的上肢肌耐力，增進同儕間的默契。
- 超級瑪莉: 培養幼兒的平衡感，增進空間感與專注力。
- 棉花糖世界: 培養幼兒的協調性與平衡感，增進專注力。
- 海灘救援隊: 培養幼兒的四肢肌耐力，增進空間感。

## 2020/5/18~6/15

- 小丑馬戲團: 培養幼兒的手眼協調與肌耐力，增進空間感。
- 小小蜘蛛人: 培養幼兒的肌耐力，增進空間感與自信。
- 好玩蹺蹺板: 培養幼兒的平衡感，增進專注力。
- 彈力超人: 培養幼兒的肌耐力，增進專注力。
- 有氧體操: 培養幼兒的下肢肌耐力，增進專注力。

## 2020/6/22~7/20

- 足球小將: 培養幼兒的敏捷度與下肢肌力，增進自信。
- 交通路障: 培養幼兒的肌耐力，增進專注力。
- 超級坦克: 培養幼兒的協調性，增進同儕間的默契與空間感。
- 月亮彎彎: 培養幼兒的肌耐力與平衡感，增進專注力。
- 花花世界: 培養幼兒的協調性，增進專注力。

PS: 以上內容在瑪歇爾目標設定下，由喜寶運動專業團隊羅教練規劃內容和指導教學。