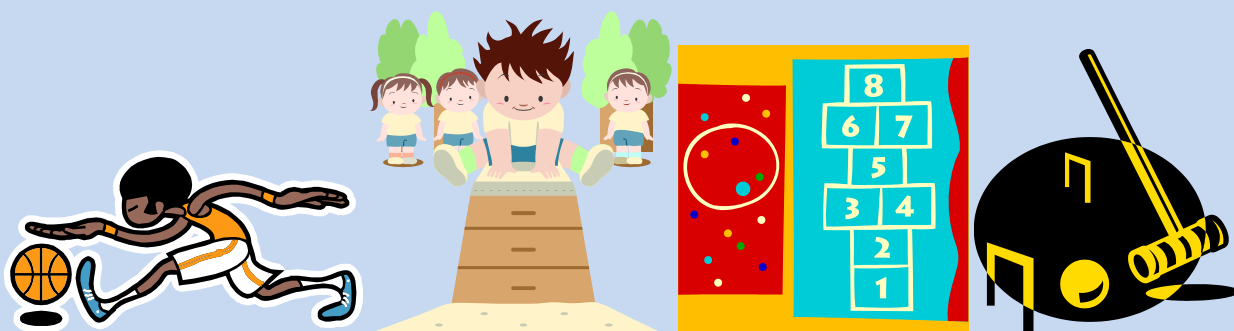


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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

### 2022 February

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
02/07	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
02/14	虎虎生風	老虎腳丫	培養幼兒的手眼協調與腿部肌耐力，增進方向感。
02/21	爵士搖滾杖	PVC 拐杖	培養幼兒的協調性與上肢動作發展，增進專注力

### 2022 March

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
03/01	瑜珈精靈	瑜珈滾筒	培養幼兒的核心肌耐力與平衡感，增進方向感。
03/07	巧固金手	彈簧床	培養幼兒的協調性與上肢動作發展，增進專注力
03/14	無敵飛毛腿	木製繩梯	培養幼兒的下肢肌力與敏捷度，增進空間感。
03/21	步步高升	大登階椅	培養幼兒的下肢肌耐力與平衡感，增進專注力。
03/28	滾球高手	組合 Z 型架	增進幼兒的方向感，培養幼兒的上肢肌力

## 2022 April

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
04/06	時光隧道	木製營火架	培養幼兒的肌力與敏捷能力，增進空間感。
04/11	驚喜箱	多功能箱	培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信。
04/18	歡樂搖滾圈	搖滾圈	培養幼兒的平衡感與協調性。
04/25	大建築家	桶車泡棉塊	培養幼兒的腿部肌力，增進方向感與自信。

## 2022 May

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
05/03	小馬遊樂園	充氣跳跳馬	培養幼兒下肢肌耐力、身體平衡感，增進幼兒反應。
05/09	體操高手	軟墊	培養幼兒肌耐力、協調性，增進幼兒團隊默契。
05/16	砲彈託運	藥球+呼拉圈	培養幼兒肌耐力與爆發力，增進幼兒對重量的感受。
05/23	歡樂烤番薯	章魚燒架	培養幼兒敏捷性與反應能力，增進幼兒的專注力
05/30	蛇行步道	S型平衡步道	培養幼兒下肢以及前庭平衡，增進專注力。

## 2022 June

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
06/06	生日快樂	造型蛋糕	培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信。
06/13	山羊過橋	水谷木箱	訓練幼兒大肌肉發展、協調性，增進幼兒空間感。
06/20	拉風小騎士	斜板+障礙桿	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力。
06/27	實況野球	樂樂棒球組	培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力。

## 2022 July

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
07/04	稻田小農夫	毬子	增進幼兒的空間感，培養幼兒的核心肌力與敏捷度
07/11	小布球大作戰	泡棉圓盤	增進幼兒專注力，培養幼兒的手眼協調與上肢肌耐力
07/18	橄欖出擊	橄欖球	培養幼兒的心肺耐力與敏捷能力，增進方向感。

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