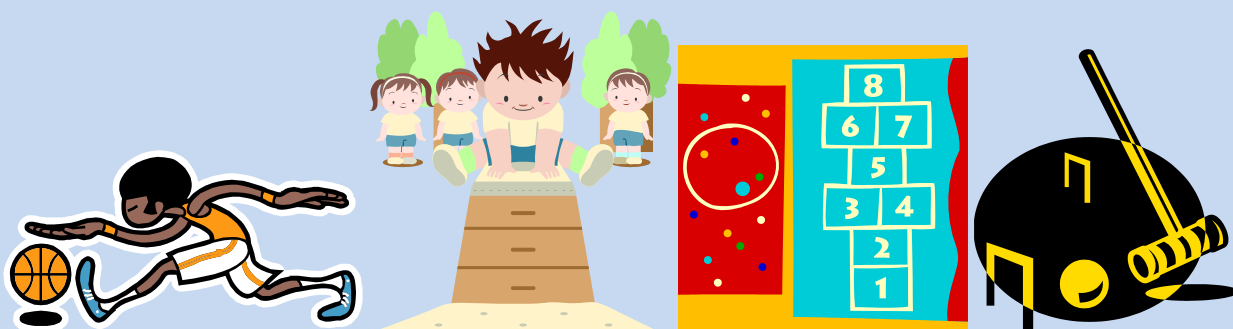


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2023 February

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|------|---------|-----------------------|
| 2/6 | 歡樂園地 | 全體遊戲 | 藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。 |
| 2/13 | 巨人杯杯 | IKEA 椅凳 | 增進幼兒視覺刺激及肢體控制能力。 |
| 2/20 | 籃球精靈 | 籃球 | 培養幼兒的手眼協調與手部肌力控制。 |
| 2/27 | 一飛衝天 | 泡棉飛盤 | 培養幼兒協調性與上肢動作發展，增進專注力。 |

2023 March

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|------|-------|----------------------|
| 3/6 | 衝鋒飛車 | 輪胎車 | 培養幼兒的下肢肌肉發展，增進方向感。 |
| 3/13 | 身手不凡 | T型組合架 | 培養幼兒的協調性與動作發展，增進專注力。 |
| 3/20 | 棒棒開花 | 四角泡棉棒 | 培養幼兒的上肢肌力與敏捷度。 |
| 3/27 | 微笑天梯 | 微笑彎板 | 培養幼兒的方向感與平衡感，增進專注力。 |

2023 April

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|-------|----------|-----------------|
| 4/3 | 超級瑪莉 | PVC 大水管 | 增進幼兒的平衡感與爆發力。 |
| 4/10 | 茶餘飯後 | 花生球 | 培養幼兒的軀幹與四肢肌耐力。 |
| 4/17 | 黃金小釣手 | 木製釣魚組 | 培養幼兒的手眼協調與專注力。 |
| 4/24 | 歡樂開麥拉 | 大口 PVC 框 | 培養幼兒的肢體控制力與空間感。 |

2023 May

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|------|-------|------------------|
| 5/1 | 天旋地轉 | 塑料大陀螺 | 訓練幼兒的本體覺。 |
| 5/8 | 步步為營 | 木箱+木梯 | 培養幼兒的攀爬能力與肢體肌耐力。 |
| 5/15 | 力拔山河 | 拔河繩 | 訓練幼兒下肢爆發力與上肢肌力。 |
| 5/22 | 冰上高手 | 曲棍球 | 培養幼兒的上肢控制力與手眼協調。 |
| 5/29 | 墊上精靈 | 數字墊 | 培養幼兒肢體柔軟度與肌力。 |

2023 June

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|-------|-------|-----------------------|
| 6/5 | 超級大腳丫 | 泡棉大腳丫 | 培養幼兒的協調性與方向認知，增進下肢肌力。 |
| 6/12 | 摩托 GP | 重機車胎 | 培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力。 |
| 6/19 | 花花世界 | 組合花盆 | 增進幼兒的協調性與增進專注力。 |
| 6/26 | 建築工人 | 工地推車 | 培養幼兒的手眼協調與上肢肌耐力 |

2023 July

| 日期 | 課程名稱 | 輔助器材 | 教學目標 |
|------|-------|--------|-----------------------|
| 7/3 | 益智小神童 | 圓柱洞洞盤組 | 培養幼兒抓握能力與增進邏輯思考 |
| 7/10 | 蜘蛛人 | 攀爬網登階椅 | 培養幼兒的四肢協調與肌力。 |
| 7/17 | 消防小英雄 | 消防捲線筒 | 培養手眼協調與上肢肌力，增進幼兒邏輯思考。 |
| 7/24 | 瘋狂搖搖杯 | 疊杯 | 增進幼兒的專注力，培養幼兒的敏捷度。 |

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。