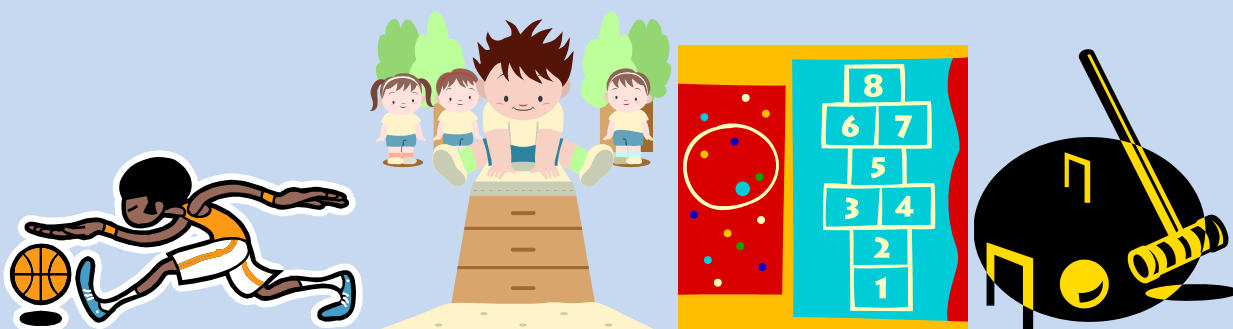


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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 August

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
08/07	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
08/14	八爪章魚	八爪繩	培養幼兒的手眼協調與平衡感，增進專注力。
08/21	登階高手	小登階椅	培養幼兒的敏捷、平衡與下肢肌力。
08/28	功夫小子	長形蛋糕	增進幼兒的手眼協調與上肢肌力，增進專注力

### 2023 September

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
09/04	極限體能王	洞洞三角錐	提高幼兒的協調性與腿部肌力，增進空間感。
09/11	漫步雲端	大中小方盒	培養幼兒的協調性與爆發力，增進距離感。
09/18	戰鬥小尖兵	數字墊	培養幼兒的手眼協調與協調性。
09/25	歡樂小騎士	滑步車	增進幼兒的方向感，增進下肢肌力與肌耐力。

## 2023 October

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
10/02	頂尖球技	角標+球	培養幼兒協調性，增進同儕間的默契與空間感
10/09	歡樂旅程	段木	提高幼兒專注力，培養幼兒平衡感與腿部肌力
10/16	百變金剛	紙捲筒	培養幼兒的協調性，增進自信。
10/23	翻滾吧小孩	卡丁車胎	增進專注力，幼兒敏捷度與協調性，上肢肌力
10/30	消防小勇士	輪胎繩	增進幼兒方向感，幼兒下肢肌耐力與爆發力

## 2023 November

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
11/06	千奇百變	短木棍	促進幼兒空間感、專注力，加強平衡感
11/13	天空之城	水谷木箱+棍	培養幼兒的專注力，增進空間感與自信。
11/20	短兵相接	橄欖球+球門	增進幼兒專注力與反應，加強協調與下肢肌力
11/27	跑跳高手	軟墊+步伐梯	培養幼兒的協調性與爆發力

## 2023 December

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
12/04	千變萬化	萬能工匠	培養幼兒的心肺耐力與敏捷能力，增進方向感
12/11	羽球高手	羽球拍+球	培養幼兒專注力與協調性，增進幼兒自信心。
12/18	一槌定音	槌球	培養幼兒的敏捷度與下肢肌力，增進自信。
12/25	勇往直前	多功能觸覺板	培養幼兒的平衡感，增進空間感與專注力。

## 2024 January

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
01/08	圓圓滾滾	塑膠車胎	培養幼兒的協調性，增進專注力。
01/15	奧運小選手	雙槓	培養幼兒下肢肌耐力，專注力、協調與平衡感
01/22	奇幻旅程	感統步道	增進平衡感與肌耐力，空間感與專注力。
01/29	別有洞天	馬蹄鑽籠	增進幼兒的空間感，幼兒的下肢肌力與敏捷度

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。