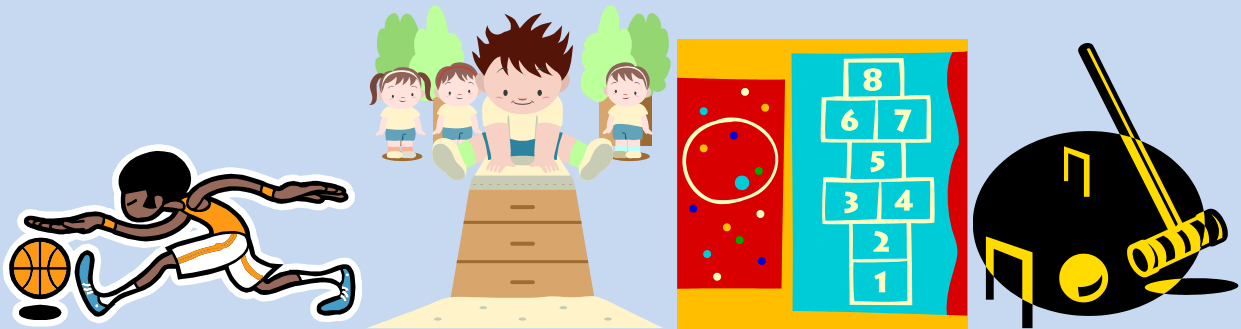


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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

2021/2/1~3/22

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| 空中漫步：   | 培養幼兒下肢肌耐力，增進專注力、協調性與平衡感。 |
| 足球小將：   | 加強肌肉發展及協調性，培養團隊合作增加自信心   |
| 樂樂棒球：   | 瞭解物體的特性及空間的運用方法訓練協調、平衡。  |
| 歡樂園地：   | 藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活          |
| 舉足輕重：   | 培養幼兒的幼兒的平衡感與觸覺刺激         |
| 應節合拍：   | 培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信       |
| 月球漫步：   | 培養幼兒的協調性與平衡感，增進專注力       |
| 巧克力多拿滋： | 培養幼兒的觸覺刺激，增進空間感          |

2021/3/29~4/26

- |       |                     |
|-------|---------------------|
| 敲鑼放炮： | 培養幼兒的協調性，增進四肢肌力     |
| 流星雨：  | 培養幼兒的手眼協調並增進專注力     |
| 搖搖擺擺： | 培養幼兒的平衡感與協調性        |
| 酷騎士：  | 培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力 |
| 瓦斯工人： | 培養幼兒的上肢肌力與協調，增進自信心  |

## 2021/5/3~5/31

- 包羅萬象： 培養幼兒的協調性與空間感，增進專注力
- 大珠小珠落玉盤： 培養幼兒的手眼協調，增進專注力
- 獨輪賽車： 培養幼兒的肌耐力與方向感
- 一掃而空： 培養幼兒的肢體協調，增進專注力
- 蜘蛛人： 培養幼兒的敏捷度與肢體協調

## 2021/6/7~7/5

- 繩力超人： 培養幼兒的肢體協調與節奏感，增進專注力
- 地心引力： 培養幼兒的上肢肌力，增進自信
- 迷你神射手： 培養幼兒的敏捷度與力量控制
- 滾滾而來： 培養幼兒的上肢肌力與手眼協調，增進自信心
- 飛簷走壁： 培養幼兒的協調性及四肢肌力

## 2021/7/12~7/19

- 穩如泰山： 培養幼兒的肌耐力與平衡感，增進專注力
- 灌籃高手： 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。