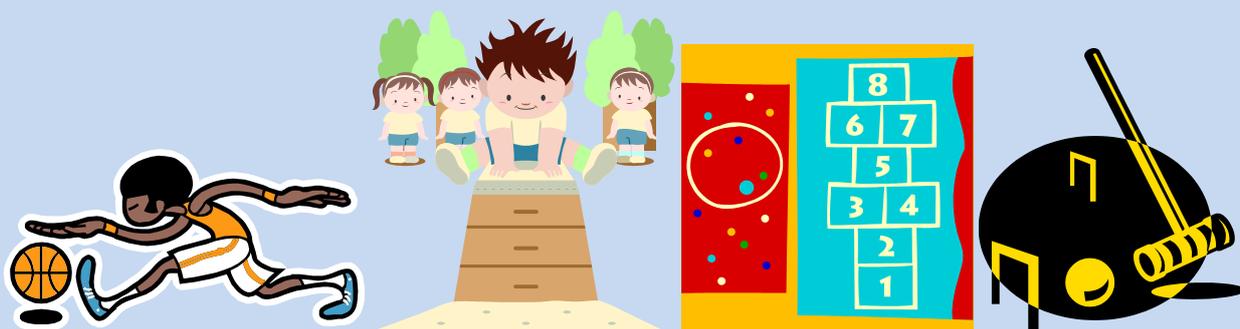


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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 August

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
08/02	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
08/09	一掃而空	畚箕	培養幼兒的肢體協調，增進專注力。
08/16	蜘蛛人	輪胎網	培養幼兒的敏捷度與肢體協調。
08/23	繩力超人	跳繩	培養幼兒的肢體協調與節奏感，增進專注力。
08/30	地心引力	單槓+軟墊	培養幼兒的上肢肌力，增進自信。

2021 September

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
09/06	迷你神射手	標靶+沙包	培養幼兒的敏捷度與力量控制。
09/13	滾滾而來	半圓水槽	培養幼兒的上肢肌力與手眼協調，增進自信心。
09/20	飛簷走壁	攀爬板	培養幼兒的協調性及四肢肌力。
09/27	穩如泰山	多功能T型椅	培養幼兒的肌耐力與平衡感，增進專注力。

2021 October

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
10/04	灌籃高手	組合籃框	培養幼兒的協調性，增進專注力。
10/11	載卡多	迷你棧板	培養幼兒的協調性，增進四肢肌力。
10/18	牛仔棒棒	短繩	培養幼兒的手眼協調，增進空間感與專注力。
10/25	超級瑪莉	水谷木箱	培養幼兒的反應與協調性，增進自信。

2021 November

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
11/01	小小外送員	客制機車	培養幼兒的平衡感與肌耐力，增進專注力。
11/08	前進奧運會	雙槓	培養幼兒的協調性及四肢肌力，增進專注力。
11/15	紅白勝利	紅白桶	培養幼兒的肌耐力與敏捷能力，增進空間感。
11/22	螞蟻雄兵	E字萬能工匠	培養幼兒的手眼協調，增進空間感。
11/29	宇宙漫步	外星頭盔巧拼	增強上肢肌力，增進平衡感與肌耐力，空間感與專注力

2021 December

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
12/06	救援小隊	平衡板+圓繩	培養幼兒的協調性與爆發力，增進空間感與專注力。
12/13	彩色步道	平衡橋	培養幼兒的平衡感，增進幼兒的敏捷能力，增進專注力。
12/20	轟炸堡壘	六環球	培養幼兒的敏捷能力，增進專注力
12/27	測驗 1	碼錶+捲尺	藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度

2022 January

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
01/03	測驗 2	碼錶+捲尺	藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度
01/10	測驗 3	碼錶+捲尺	藉由體適能測驗讓家長知道幼兒的體適能程度
01/17	超級小尖兵	萬象組圈圈	培養幼兒的心肺耐力與敏捷能力，增進方向感。
01/24	歡樂小旗手	布袋+PVC管	培養幼兒的協調性，增進自信。

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。