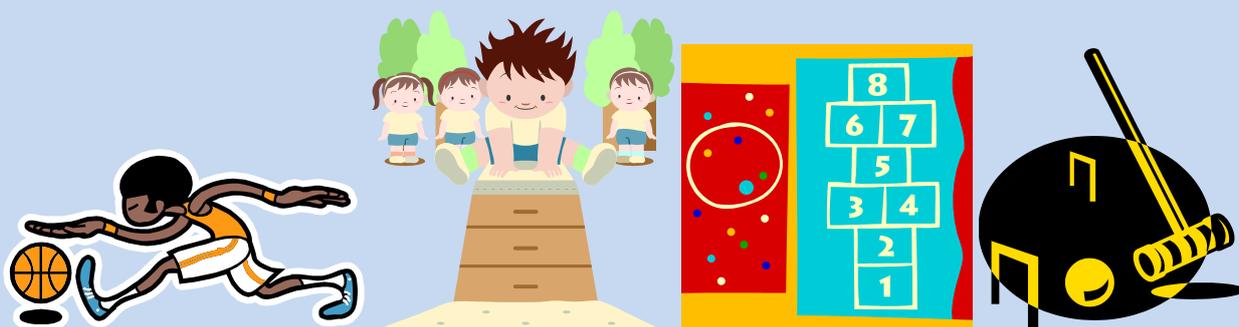


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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 August

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
08/01	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活
08/08	超能特攻隊	障礙桿+角錐	增進幼兒下肢肌力、爆發力及協調性
08/15	定時炸彈	大籠球	培養幼兒肌耐力、協調性，增進幼兒團隊默契
08/22	森林探險	日字PVC框	培養幼兒的平衡感與敏捷能力，增進空間感
08/29	足球小將	足球	培養幼兒的核心肌耐力與平衡感，增進方向感

2022 September

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
09/05	衝浪高手	衝浪板車	培養幼兒的協調性與上肢動作發展，增進專注力
09/12	小熊出沒	水谷木箱+木板	培養幼兒的上肢肌力與敏捷度，增進空間感
09/19	奇幻旅程	M型鋁梯	培養幼兒的四肢肌耐力與平衡感，增進專注力
09/26	超級小尖兵	輸出巧拼墊	增進幼兒的方向感，培養幼兒的上肢肌力

2022 October

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
10/03	步步高升	高低平衡木	培養幼兒的肌力與敏捷能力，增進空間感
10/10	百發百中	發泡馬蹄鐵	培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信
10/17	迷彩小尖兵	麻袋枕頭	培養幼兒的平衡感與協調性
10/24	快樂小騎士	滑步車	培養幼兒的腿部肌力，增進方向感與自信
10/31	勇往直前	滾輪組+軌道板	培養幼兒下肢肌耐力、平衡感，增進幼兒專注力

2022 November

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
11/07	全力以赴	單結繩結	培養幼兒協調性，增進幼兒團隊默契
11/14	虎克船長	船型木板+底座	培養幼兒肌耐力與爆發力，增進幼兒對重量的感受
11/21	舉足輕重	多功能觸覺板	培養幼兒的幼兒的平衡感與觸覺刺激
11/28	迷你神射手	輸出標靶+沙包	培養幼兒的敏捷度與力量控制

2022 December

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
12/05	月球漫步	核半球	培養幼兒的協調性與平衡感，增進專注力
12/12	穿越時空	IKEA 鑽籠	增進幼兒的空間感，提升幼兒四肢肌力與敏捷度
12/19	搖搖晃晃	搖晃板	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力
12/26	網球王子	大網球拍+球	培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力

2023 January

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
01/02	手忙腳亂	多功能繩梯	培養幼兒下肢肌耐力、身體平衡感，增進幼兒反應
01/09	微笑甜甜圈	甜甜圈實心胎	增進幼兒專注力，幼兒的手眼協調與上肢肌耐力
01/16	移動浴缸	澡盆車	培養幼兒的四肢耐力與敏捷能力，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。