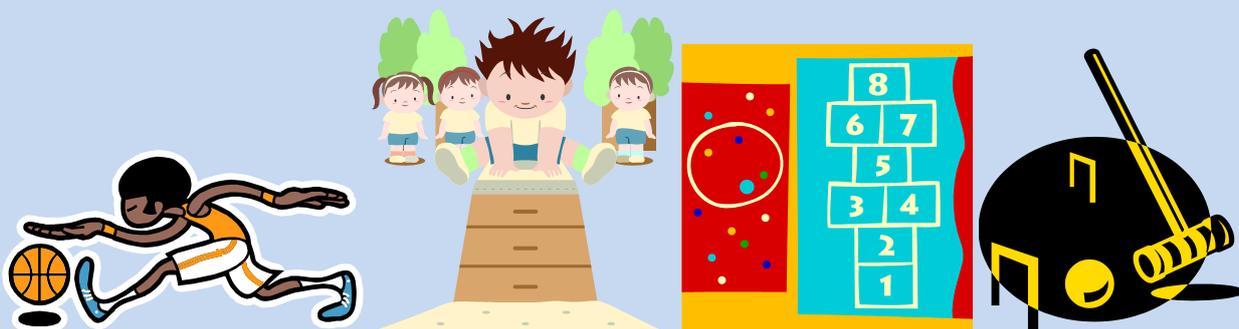


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2024 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。
08/05	瘋狂搖滾	搖滾圈	增進幼兒的專注力，敏捷度與協調性，上肢肌力。
08/12	神力超人	藥球+呼拉圈	增進幼兒的專注力，培養幼兒敏捷度與協調性，上肢肌力。
08/19	驚奇百變	萊卡布	培養幼兒的柔軟度及協調性，增進空間感。
8/26	紅白勝利	紅白桶	增進幼兒辨別認知與下肢爆發力。

2024 September

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
09/02	百變金剛	壓路機	增進幼兒專注力，培養幼兒的手眼協調。
09/09	數一數二	數字墊	養幼兒的四肢肌耐力與平衡感，增進專注力
09/16	救援小隊	A字梯	培養幼兒的平衡感與協調性。
09/23	戰鬥小尖兵	卡車內胎	增進幼兒的方向感，培養幼兒的下肢肌耐力爆發力。

2024 October

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
9/30	跳箱高手	跳箱	培養幼兒的下肢肌耐力，增進專注力、協調性與平衡感。
10/07	滾滾甜甜圈	瑜珈滾筒	培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信。
10/14	穩如泰山	雪糕搖晃椅	增進平衡感與肌耐力，空間感與專注力。
10/21	足球小將	足球	培養幼兒的敏捷度與下肢肌力，增進自信。
10/28	別有洞天	造型鑽洞組	增進幼兒的空間感，培養幼兒的下肢肌力與敏捷度

2024 November

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
11/04	無敵小海盜	橡木桶	培養幼兒的心肺耐力與敏捷能力，增進方向感。
11/11	極限挑戰	三角板平衡板	培養幼兒的專注力與平衡感，增進幼兒自信心。
11/18	超級任務	流星球	培養幼兒的手眼協調，增進專注力。
11/25	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 December

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
12/02	圓圓滾滾	塑膠車胎	培養幼兒的協調性，增進專注力
12/09	奧運小選手	雙槓	培養幼兒的下肢肌耐力，增進專注力、協調性與平衡感。
12/16	搖搖晃晃	圓枕木瑜珈磚	提高幼兒的專注力，培養幼兒的平衡感與腿部肌力。
12/23	一拍即合	板羽球	培養幼兒的專注力，增進空間感與自信。
12/30	魔術方塊	小巧拚	培養幼兒四肢肌力、手眼協調，增進專注力。

2025 January

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
01/06	我是不倒翁	小搖晃板	培養幼兒的專注力與平衡感，增進幼兒自信心。
01/13	把球接好	組合 Z 型架+球	增進幼兒的專注力與反應，培養幼兒的協調性與下肢肌力。
01/20	把球接好	組合 Z 型架+球	增進幼兒的專注力與反應，培養幼兒的協調性與下肢肌力。

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。