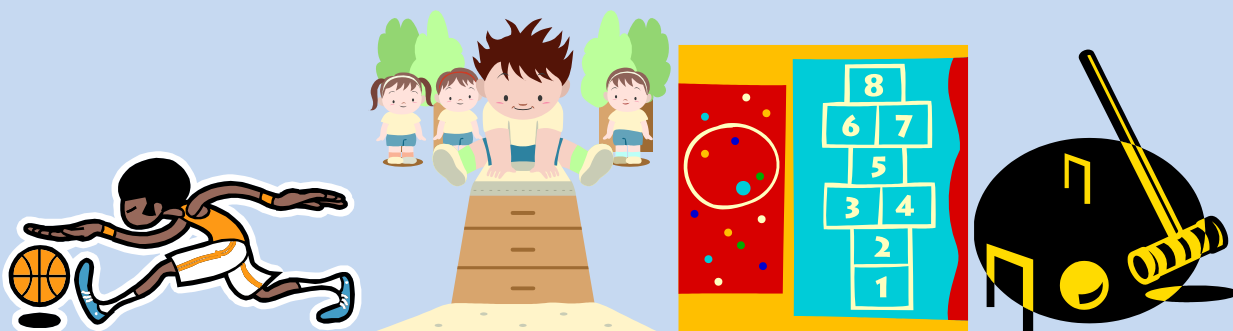


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2025 February

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
2/03	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
2/10	彩色步道	平衡橋	培養幼兒的平衡感與專注力。
2/17	愛的同心圓	呼拉圈+角標	培養幼兒的速度感與爆發力。
2/24	武林高手	泡綿柱	培養幼兒的手眼協調與爆發力。

2025 March

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
3/03	變形金剛	塑膠工具箱	培養幼兒的協調性，增進四肢肌力。
3/10	限時快送	藍色桶車	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力。
3/17	烏龜烏龜翹	烏龜墊	培養幼兒的肢體協調，增進空間感與專注力。
3/24	山羊過橋	水谷箱+木板	培養幼兒的平衡感，克服對高度的恐懼感。

2025 April

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
4/07	幾何天地	PVC 框+魔鬼氈	培養幼兒的上肢肌耐力，增進空間感與自信。
4/14	步步高升	大登階椅	培養幼兒的平衡感，增進專注力。
4/21	健美高手	健身壺鈴	培養幼兒四肢肌力，提升自信心。
4/28	扭腰擺臀	蛋糕+妞妞盤	培養幼兒肢體協調與平衡感。

2025 May

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
5/05	滾滾而來	小籠球	培養幼兒的協調性，增進四肢肌力。
5/12	穿針引線	萬象圈+座	培養幼兒的肢體協調，增進空間感與專注力。
5/19	瑪莉兄弟	數字圓盤	培養幼兒的協調性，增進專注力。
5/26	地心引力	雙槓支架+墊	培養幼兒的上肢肌力，增進自信。

2025 June

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
6/02	有夠輪轉	彩色輪胎角錐	培養幼兒爆發力與專注力。
6/09	冰上奇蹟	曲棍球	培養幼兒的上肢協調性與方向性。
6/16	章魚小丸子	章魚燒架+球	培養幼兒的協調性，增進四肢肌力。
6/23	萬馬奔騰	跳跳馬	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力。

2025 July

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
6/30	桌上功夫	桌球拍+球	培養幼兒的手眼協調及專注力。
7/07	做工的人	迷你棧板	培養幼兒的協調性，增進四肢肌力。
7/14	天羅地網	大網球+拍	培養幼兒手眼協調及專注力。
7/21	颯風騎士	滑步車	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力。

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。