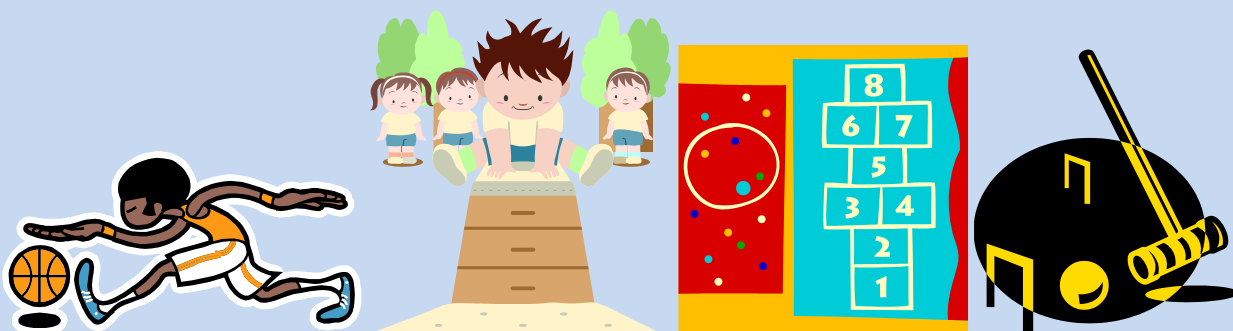


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2026 February

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
2/02	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
2/09	香濃好滋味	花生球	增進幼兒的粗大動作、身體協調性。
2/16			農曆過年年假
2/23	彩色樂園	彩色積木	培養幼兒的手眼協調、組合與創造能力。

2026 March

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
3/02	豐年祭	烤山豬	增進幼兒的控制身體、模仿能力。
3/09	旋風颯速	輪胎車	提高幼兒的下肢肌力與協調性。
3/16	翻山越嶺	原木水谷木箱	培養幼兒的肢體控制力與協調性並模仿動物行為。
3/23	一飛沖天	泡棉飛盤	培養幼兒的手眼協調與空間概念、方向感。

2026 April

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
4/06	左搖右晃	圓形搖晃板	增進幼兒的平衡感、本體覺，增進核心肌群力量。
4/13	瑪莉兄弟	大水管	培養幼兒的平衡感與協調性、大肌肉發展。
4/20	少林足球	足球	提高幼兒的協調性、敏捷性與腿部肌力。
4/27	幼兒駕訓班	滑步車	培養幼兒的平衡感與協調性，增進大肌肉發展。

2026 May

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
5/04	力拔山河	拔河繩	增進幼兒的全身性肌力與本體覺。
5/11	觸覺小探險	刺刺球	增進幼兒的粗大動作、身體協調性與觸覺刺激。
5/18	蜘蛛人	攀爬網登階椅	促進幼兒的手眼協調，培養幼兒的核心肌力。
5/25	甜甜圈	甜甜圈實心胎	培養幼兒的粗大動作與協調性、空間感。

2026 June

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
6/01	堡壘攻防	IKEA 椅凳	增進幼兒的專注力、協調性與下肢肌力。
6/08	登峰造極	M 型鋁梯	促進幼兒的手眼協調，培養幼兒的核心肌力。
6/15	山羊過橋	水谷板瑜珈磚	培養幼兒的平衡感與協調性、大肌肉發展。
6/22	步步高升	PVC 組合梯	增進幼兒的全身性肌力、空間感與本體覺。

2026 July

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
6/29	我最搖擺	大呼拉圈	培養幼兒的平衡感與協調性、大肌肉發展。
7/06	甜美笑容	微笑彎板	增進幼兒的平衡感、本體覺，增進核心肌群力量。
7/13	小小工程師	木卷軸	培養幼兒的粗大動作與協調性、空間感。
7/20	幾何世界	T 型組合架	增進幼兒的全身性肌力、空間感與本體覺。

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。