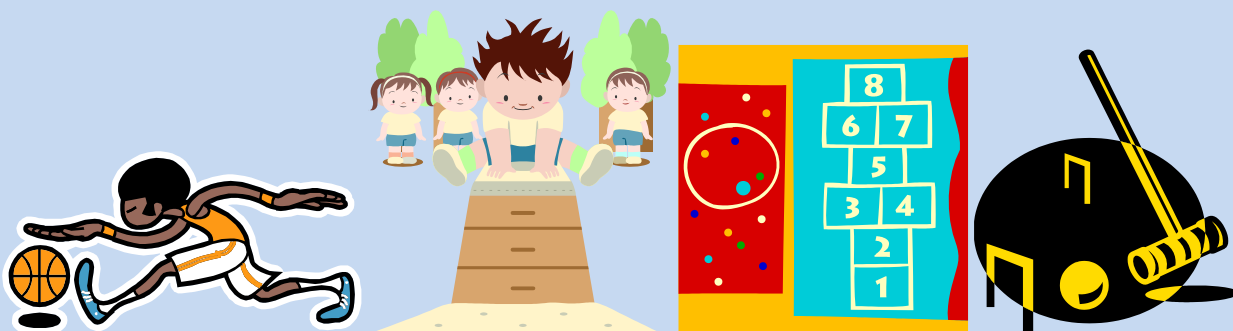


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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 February

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
2/05	羽球高手	羽球拍+球	培養幼兒的專注力與協調性，增進幼兒自信心。
2/12	加油打氣	加油棒+球	培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力。
2/19	歡樂園地	全體遊戲	藉由遊戲讓幼兒更快適應團體生活。
2/26	拋磚引玉	瑜珈磚	培養幼兒的柔軟度及協調性，增進空間感

2024 March

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
3/04	彩色多拿滋	大泡綿胎	培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力。
3/11	靈活小精靈	高低欄架	培養幼兒的下肢爆發力與敏捷能力。
3/18	左閃右躲	懸吊球	培養幼兒的上肢肌力與敏捷度，增進空間感。
3/25	S 型大考驗	搖滾圈邊條	培養幼兒的平衡感與協調性。

2024 April

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
4/01	蜘蛛人	輪胎網	培養幼兒的四肢肌耐力與平衡感，增進專注力
4/08	瞬間移動	圓繩+接力棒	培養幼兒的下肢爆發力與敏捷能力
4/15	方方面面	木框五件組	增進幼兒的空間感，提升幼兒四肢肌力與敏捷度。
4/22	飛越高峰	攀岩板	培養幼兒的肌力與協調性，增進空間感
4/29	東躲西跑	躲避球假人板	培養幼兒的協調性與上肢肌力，增進自信

2024 May

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
5/06	四平八穩	塑膠小方椅	培養幼兒的平衡感與協調性
5/13	身強體壯	健身炮管	培養幼兒上肢肌力，增進幼兒對重量的感受。
5/20	神奇寶貝	寶貝球車	增進幼兒的空間感，提升幼兒四肢肌力與敏捷度
5/27	驚心吊膽	單槓+軟墊	培養幼兒上肢肌耐力、身體平衡感

2024 June

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
6/03	風火輪	獨輪車	培養幼兒的協調性，增進專注力
6/10	活蹦亂跳	彈簧床	培養幼兒的身體平衡，前庭覺刺激提升動作發展。
6/17	飛簷走壁	組合橋	培養幼兒的協調性與平衡感，增進下肢肌力
6/24	棒棒開花	樂樂棒球組	培養幼兒上肢肌力、手眼協調，增進專注力

2024 July

日期	課程名稱	輔助器材	教學目標
7/01	敲鑼放炮	鞭炮繩	培養幼兒下肢肌耐力，增進幼兒反應。
7/08	柳綠桃紅	泡綿水果盤	增進幼兒專注力，培養幼兒的手眼協調
7/15	變形金剛	大卡車	培養幼兒的四肢耐力與敏捷能力，增進方向感。
7/22	限時專送	泡綿明信片	增進幼兒辨別認知與下肢爆發力

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。