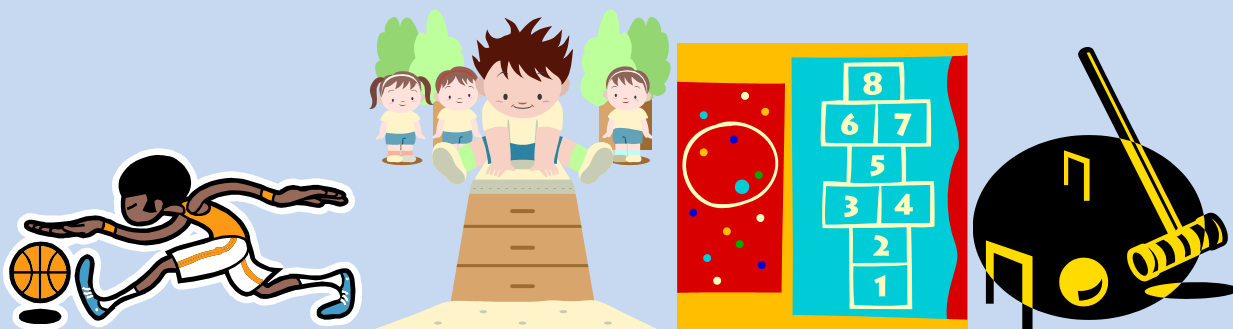


Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



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

2018/2/2~3/2 遊戲主題：默契

- 一童來交友：藉由全體遊戲讓新入學的幼兒快速適應團體生活
- 時光隧道：培養幼兒的肌力與敏捷能力，增進空間感。
- 橄欖出擊：培養幼兒的心肺耐力與敏捷能力，增進方向感。
- 攔架高手：培養幼兒協調性與肌力，增進空間感與專注力。
- 穿越時空門：培養幼兒協調性與肌力，增進空間感。

2018/3/9~4/12 遊戲主題：榮譽

- 做大餅：培養幼兒的核心肌耐力與平衡感，增進方向感。
- 我愛方塊酥：培養幼兒的手眼協調與肌力，增進空間感。
- 爆筋肌肉人：培養幼兒的肌耐力與肌力，增進自信。
- 足球小子：培養幼兒的協調性與敏捷能力，增進專注力。
- 六六大順：培養幼兒的協調性與肌力，增進專注力與距離感。

2018/4/13~5/17 遊戲主題：創意

- 跳箱高手： 培養幼兒的協調性與爆發力，增進空間感與專注力。
- 吳剛筏木： 培養幼兒的手眼協調與肌耐力，增進空間感與自信。
- 黏黏球戰隊： 培養幼兒的協調性與上肢動作發展，增進專注力。
- 木箱趴趴 GO： 培養幼兒的反應與協調性，增進自信。
- 暈頭轉向： 培養幼兒的肌耐力，增進同儕間默契與空間感。

2018/5/18~6/21 遊戲主題：考驗

- 體能高手： 培養幼兒的平衡感與肌耐力，增進空間感與專注力。
- 建築小工人： 培養幼兒的敏捷能力與上肢肌力，增進遊戲認知。
- 繽紛甜甜圈： 培養幼兒的手眼協調與上肢肌力，增進專注力。
- 我是不倒翁： 培養幼兒的協調性、敏捷能力與下肢肌力，增進空間感。
- 我愛地瓜： 培養幼兒的敏捷能力，增進專注力。

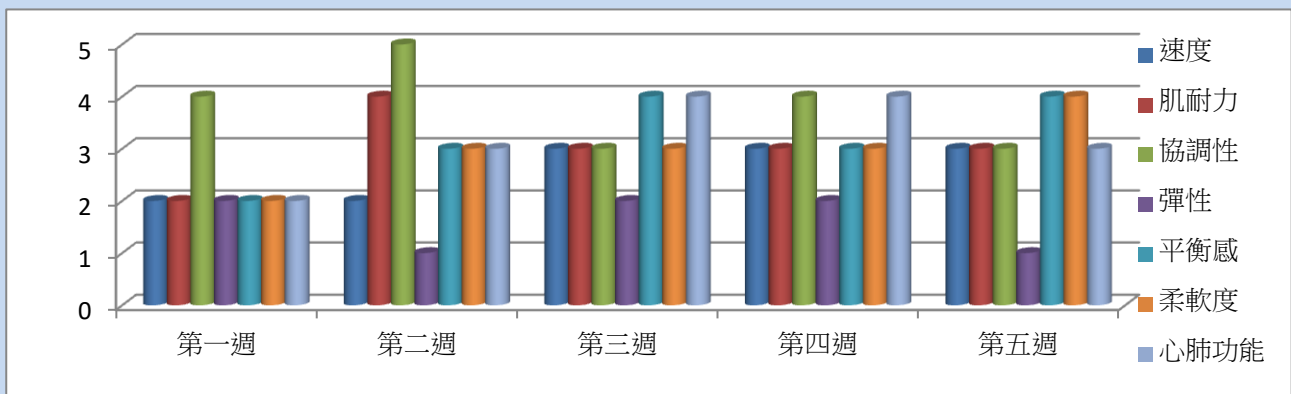
2018/6/22~7/26 遊戲主題：敏捷

- 天空之城： 培養幼兒的肌耐力與下肢爆發力，增進專注力與空間感。
- 變形金剛： 培養幼兒的下肢肌力，增進方向感。
- 七彩雲朵： 培養幼兒的上肢肌耐力與下肢爆發力，增進專注力。
- 滾出你的 Style： 培養幼兒的手眼協調與肌耐力，增進專注力。
- 彩虹瀑布： 培養幼兒的協調性，增進自信。

PS: 以上內容在瑪歇爾目標設定下，由喜寶運動專業團隊羅文鴻教練規劃內容和指導教學。

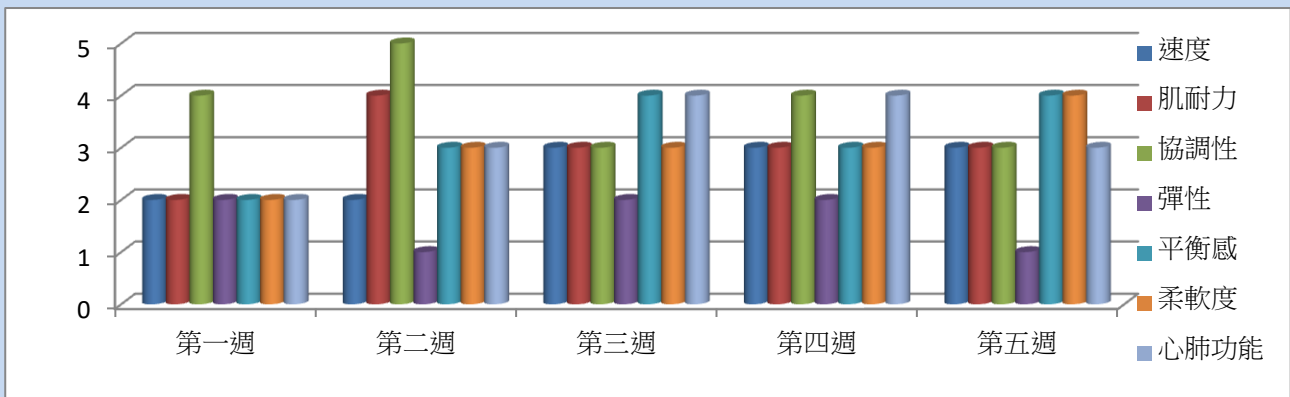
2018/2/2~3/8 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
2/02-2/08 一童來交友	全體遊戲	48
2/09-2/15 時光隧道	木製聖火架	55
2/16-2/22 橄欖出擊	橄欖球	66
2/23-3/01 欄架高手	組合式 PVC 管	50
3/02-3/08 穿越時空門	拱門+中低平衡木	58



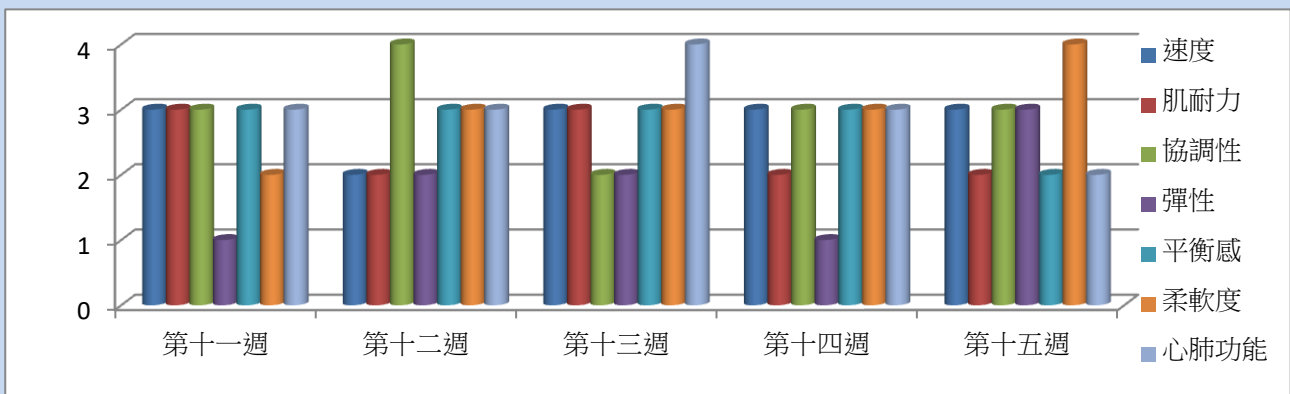
2018/3/9~4/12 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
3/09-3/15 做大餅	瑜珈滾輪	61
3/16-3/22 我愛方塊酥	粉藍小方格	54
3/23-3/29 爆筋肌肉人	單槓組+軟墊	58
3/30-4/05 足球小子	足球+足球門	57
4/06-4/12 六六大順	拉力器	48



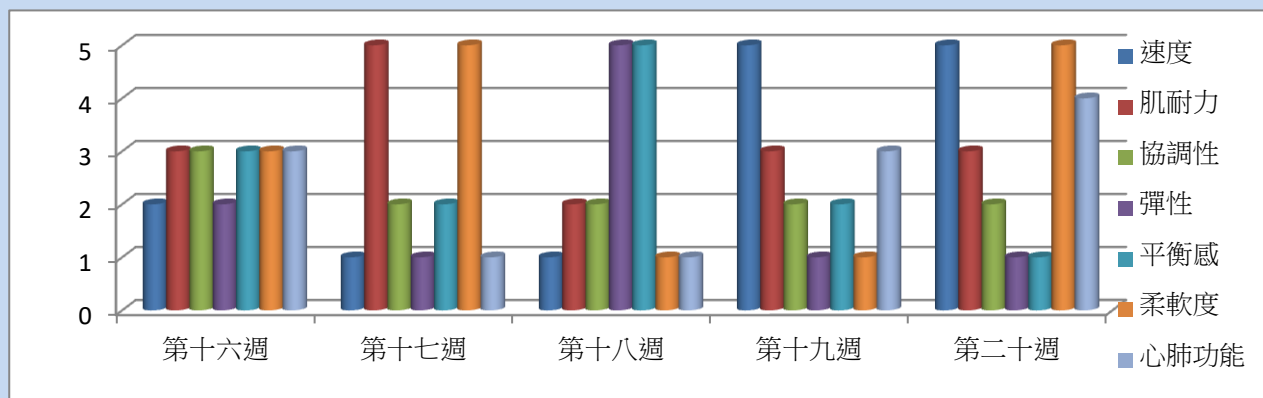
2018/4/13~5/17 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
4/13-4/19 跳箱高手	跳箱	54
4/20-4/26 吳剛筏木	PVC 圓形水管+魔鬼氈	54
4/27-5/03 黏黏球戰隊	魔鬼氈黏黏球	49
5/04-5/10 木箱趴趴 GO	水谷木具五件組	51
5/11-5/17 暈頭轉向	彩色大轉盤	57



2018/5/18~6/21 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
5/18-5/24 體能高手	觸覺步道	54
5/25-5/31 建築小工人	瑜珈磚+槌子	42
6/01-6/07 繽紛甜甜圈	圓環圈	49
6/08-6/14 我是不倒翁	平衡板+呼拉圈	49
6/15-6/21 我愛地瓜	地瓜球	57



2018/6/22~7/26 感統輔助器材 VS 感統體能百分比圖

課程名稱	輔助器材	運動強度
6/22-6/28 天空之城	萬能工匠	51
6/29-7/05 變形金剛	大卡車	60
7/06-7/12 七彩雲朵	萊卡布	63
7/13-7/19 滾出你的 Style	彩色紙筒	63
7/20-7/26 彩虹瀑布	彩帶	60

