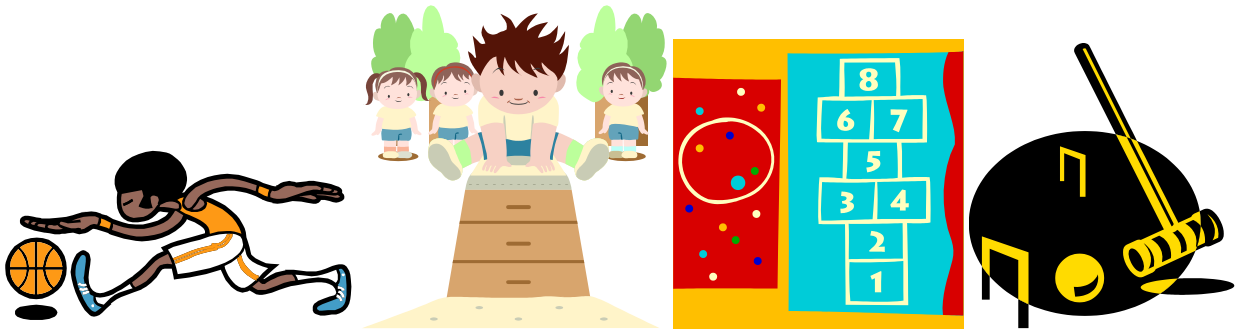


## Marshall's Physical Education Time 瑪歇爾體適能時間



## 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

2019/2/8~3/14

- 都是好朋友: 藉由全體遊戲讓新入學的幼兒快速適應團體生活  
傑克與魔豆: 培養幼兒手眼協調，增進敏捷與反應能力。  
瘋狂捲捲樂: 培養手眼協調與上肢肌力，增進幼兒邏輯思考。  
穿針引線: 培養幼兒四肢肌力及增進空間感。  
無敵風火輪: 培養幼兒肢體柔軟度，增進空間感。

2019/3/15~4/18

- 拆彈小組: 培養幼兒手眼協調及肢體協調性，增進反應力。  
天旋地轉: 培養幼兒下肢的肌耐力，增進空間感。  
桌球小將: 培養幼兒的手眼協調與上肢肌力，增進幼兒的反應。  
綠色泡泡: 培養幼兒手眼協調、爆發力以及反應力。  
搖搖晃晃: 培養幼兒平衡感，提升專注力。

## 2019/4/19~5/23

- 破風小子: 培養幼兒下肢肌力、平衡感，加強幼兒方向感。
- 五百障礙: 培養幼兒大肌肉發展、協調性，增進幼兒空間感。
- 有夠輪轉: 培養幼兒上肢肌力及肢體協調，增進專注力。
- 分門別類: 提升幼兒動作發展培養幼兒的上肢肌力，增進遊戲認知。
- 七彩煙花球: 刺激幼兒觸覺，訓練上肢肌耐力。

## 2019/5/24~6/27

- 可愛健身房: 培養幼兒上肢及腹部肌群，增進專注力。
- 投擲訓練營: 培養幼兒手眼協調與投擲技巧，增進空間感與專注力。
- 大步前行: 培養幼兒的肌力與敏捷能力，增進空間感。
- 急救小天使: 培養幼兒上肢肌力，增進急救知識與默契。
- 羽球高手: 培養幼兒的協調性與上肢動作發展，增進敏捷與反應。

## 2019/6/28~7/25

- 輕艇快手: 培養幼兒四肢肌力與協調性，增進幼兒方向感
- 森林冒險王: 培養幼兒手眼協調與平衡感，增進專注力。
- 踩高蹺: 培養幼兒的平衡感與協調性，增進幼兒的空間感。
- 益智小神童: 培養幼兒抓握能力與增進邏輯思考
- 繽紛 Pocky: 培養幼兒下肢肌耐力與身體協調性，增進空間感。

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。