

親親康橋133期

青山校區 · January 2018



康橋寶寶愛運動

學務處主任 **張錫鏞**

盧梭(1712-1778)在其著作《愛爾兒》(Emile)一書指出兒童在5至12歲期間，應重視體育、經驗和感官的教育。他認為體育是出於自然的，且與智育、德育相關聯。他曾說：欲養成兒童智力，必先養成支配智力的體力；欲養成兒童的聰明和正直，必先常常使他運動、鍛鍊身體，使他碩健強壯，任他做事、運動、跑步、叫喊，不可使他有暫息的時候，使他成為一個有體力的人，他不久就要變為一個有理性的人。

現代的研究也指出：運動會擴張血管，刺激腦部，促進分泌腦內啡，讓人感覺愉悅，幫助穩定情緒，舒緩壓力，幫助集中注意力，提升學習力；也可透過運動促進海馬迴神經滋長因子(BDNF)基因的表現，幫助記憶，讀書更有效率。

康橋有鑑於運動對孩子的重要，自創校以來，就規劃完善的體育課程與活動，希望藉此引導孩子愛運動。從康橋的課表來看，每天滿滿的8節課，相較於公立學校，負擔不可謂不重，但，學生為什麼還是喜歡康橋？樂於上學？喜歡上學？除了受到豐富、多元、有趣的各學科課程吸引外，充實的體育課程與活動，讓學生在滿滿的課程學習壓力中得到紓解與釋放，也是重要因素。康橋為孩子安排的體育課程與活動有哪些？從右圖可一窺全貌：

體育課程部分，安排有游泳課、健體課、PE課及身心健康與發展課程，社團課也規劃有體育性社團：

一、低年級健體課：以遊戲教學為主，如球類遊戲、墊上遊戲、追逐遊戲…等，從遊戲中認識自我肢體，運用肢體、開展肢體，也指導如何使用遊樂器材，於課間活動時運用這些器材訓練自我肢體運用能力，從而愛上各式各樣運動遊戲。

二、PE課(中高年級)：由外師授課，從體育課中輕鬆自然的學習外語，除了各項體育技能的基本技巧學習外，重視團隊合作學習，強化學生體適能，適時進行健康教育，奠定孩子運動技能，提升孩子運動興趣。

三、游泳課程：採能力分級、分組教學方式、為學生打造個別化課程，達到最佳學習效果。重視長泳能力，設計帽色、帽徽分級，建立認證、授證制度，學生可據此訂定自我學習目標，努力學習，提升自我成就感。課堂中也會進行各中水中遊戲，這些規劃與設計的目的就是讓孩子喜歡游泳、愛上游泳。

四、社團課程：社團課為孩子強勢智慧的試探，體育性社團是孩子普遍喜歡的項目，學校在場地、師資許可的情況下，包括外聘師資的聘用，都會盡量安排，以滿足學生興趣，提升從事運動的意願。

五、身心健康與發展課程：康橋依據九年一貫課程綱要及學生身心健康發展與需求，規劃本課程。以課程融入、專題講座、健康時間(第9節)方式實施，讓學生對身心健康得到最大限度的發展。

體育活動部分，安排有水上運動會、小鐵人賽、班際競賽、節慶活動及G6的圓夢雪山活動：

一、水上運動會：水上運動會與青山Time及English Open Day可說是康橋親師生活動的三大盛事。透過活動，孩子可以盡情揮灑、展現學習成果，因此受到孩子的喜愛，從高達88%的參賽率可獲得證明，也促使孩子為了比賽，更認真學習，從比賽中獲得成就，從學習中培養興趣。

二、小鐵人賽：小鐵人賽本是一項體力、耐力與意志力的考驗，比賽不受天候影響、風雨無阻，並不是一項輕鬆的比賽，但康橋孩子為了展現自己，仍然踴躍報名參加，105學年度中年級參加率達88%，高年級達93%，證明孩子不以為苦，喜歡有挑戰性的運動。

三、班際競賽與節慶活動：本活動設計以團體競賽為主，透過團隊合作凝聚班級向心力，營造熱絡、良好的班級氣氛，帶動班級運動風氣。

四、圓夢雪山：創造夢想，協助孩子完成夢想，是為人父母，為人師長者的責任。康橋創造雪山夢，希望透過圓夢雪山，營造超越困境，創造顛峰的學習環境，孕育孩子的體力、耐力、意志力及挫折容忍力，累積勇氣面對人生的挑戰，事實證明學校可以透過縝密的規劃，充分的溝通與宣導，完整的訓練與準備，可以引領孩子築夢、逐夢、圓夢，從高達94.4%的參加率可以看出康橋孩子喜歡築夢，也勇於接受挑戰。

課間活動部分：休息是為了走更長的路，適度的休息有助腦筋的靈活運轉，讓思路更為清晰，因此，課間休息很重要，紓解上課壓力更是重要。運動是紓解壓力的良方，康橋為引導孩子走出教室，透過運動紓解、釋放壓力，除了充分運用學校空間建置各項運動設施外，更安排每天上午20分、下午30分的大下課，讓學生盡情活動，從運動中體驗汗流浹背的快感，奔放吶喊的舒暢。

課後活動部分：課後才藝課程及寒暑假體育運動營隊的開辦，是在提供孩子豐富的生活體驗、開拓生命視野，透過多元的嘗試，引導發掘孩子潛能，進而習得專項運動技能。

康橋為了學生身心健康發展，規劃完善的體育課程架構，以充裕的體育經費，廣建運動設施，營造優質友善的運動環境；聘請專業的PE外師、游泳教師及課後才藝老師進行教學；提供充足的課間活動時間；並透過活動辦理，活絡體育發展、擴大運動參與，讓運動風氣蓬勃發展，學生獲得愉快運動經驗，進而熱愛運動，喜歡運動，實現「康橋寶寶愛運動」的課程規劃初衷。

體育課程

PE課
健體課
游泳
課間社團
身心健康與發展課程

體育活動

水上運動會
小鐵人賽
圓夢雪山
班際競賽
節慶活動

康橋寶寶愛運動

上午-20分鐘
下午-30分鐘

課間活動

課後才藝
寒暑假運動營隊

課後活動



小學部重要行事

- ▲1/22(一)~1/24(三) 六年級戶外教學
- ▲1/23(二) 一年級輔導講座
- ▲1/24(三) 106-1 結業典禮
- ▲1/25(四)~2/2(五) 辦理樂團寒期集訓營
- ▲1/25(四)~2/2(五) 寒期輔導活動
- ▲1/28(日)~2/8(四) 辦理2018寒期領袖營，歡迎小朋友踴躍報名。
- ▲2/21(三) 106學年度第二學期開學日
- ▲2/22(四) 五年級生理衛生講座、輔導講座

※【寒假借書活動】

寒假借書活動時間：1/12(五)~1/24(三)，小朋友可借中英文圖書共6本！VIP小朋友可借中英文圖書共8本！讓書香陪你過新春。

圖書館一、二月份主題活動

歡樂的節慶

送走了聖誕節，所有華人地區熱熱鬧鬧的準備迎接農曆新年、過新春，舞龍舞獅、貼春聯、買年貨、跟家人吃團聚年夜飯。而每個農曆新年都有一個代表的動物，在送走了金雞年後，我們即將迎來汪汪狗年。

狗，是人類最好的朋友，你知道有哪些以狗為主角的故事嗎？你認識小狗奇普嗎？或是你家也有跟Biscuit一樣的淘氣小狗嗎？一~二月份就讓我們來閱讀狗狗的故事，陪伴我們汪汪迎新春。

康橋讓孩子成為水中蛟龍

體育組組長 郭志鴻

曾經有孩子問：「為何我在康橋要學游泳呢？」我回孩子：「在康橋不只要學會四個泳姿，更重要的是老師要教你如何成為優游自如的水中蛟龍，也要學會自救、或是如果遇到別人溺水了，該如何尋求他人支援，並判斷哪些物品可以做為浮具拋給溺者。孩子，讓你學會如何自救來保護自己，並能夠運用安全的方式救援他人，才是康橋游泳課程的重點喔！」



每一位康橋就讀的學生，必須要學會的運動就是「游泳」，游泳課程視為正式課程之一，每週固定有兩節游泳課，學期末進行游泳檢測、自救檢測，透過測驗以了解學生學習進度（高年級另有長泳檢測）。康橋游泳教學採分級分色制度、如同跆拳道段帶的概念，我們用泳帽以帽色區別分組，分組老師會依學生程度安排課程，鞏固基礎。為了讓每一位康橋寶寶喜歡上游泳，課程設計也融入了許多趣味活動，如：趣味水球賽、水中尋寶等，從樂趣中進而愛上游泳，更能快樂學習。

康橋學生除了學習四式泳姿、挑戰泳速外，「自救」更是游泳課程的核心。自初階即開始指導自救課程，基礎自救動作如：韻律呼吸、藉物漂浮等，除了教導正確的自救動作，老師也會透過相關案例，如新聞報導的溺水意外、教師自身經驗等，提醒學生從事水上活動務必首重「安全」。自救課程也包括教導學生判斷水域安全的方法、遇緊急狀況應先尋求支援等「自救技巧」；透過游泳自救課程，讓每一位康橋寶寶都擁有在水域活動時保護自己的能力。

為了讓康橋孩子所學有發揮的舞台，學校定期舉辦「水上運動會」，今年水運會的參加率中年級達88.54%、高年級達87.83%。游泳老師們利用課程時間為學生加強訓練，教導競賽規則，所以康橋水運會也以高規格、全賽事比照正規比賽的型式舉行，比賽當天除了小選手們蓄勢待發、迫不及待上場較勁之外，最強大的啦啦隊一家長們也盛大出席，在池畔揮舞著用心製作的看板、聲嘶力竭地為每位選手加油，是每年水運會期間最溫馨動人的畫面。

九年級橫渡日月潭是康橋為學生設計的菁英活動之一，是向自我挑戰的大型開放水域活動。在康橋，小學五年級已開始指導學生練習長泳，時間設定為一小時，距離需達1,000公尺以上，以模擬開放水域情境，完成長達一小時游泳不間斷的個人挑戰。105-2學年度五年級一小時通過1,000公尺的學生達100%，而六年級一小時通過1,000公尺的學生達98.95%，顯示學生們已有相當不錯的長泳能力。從五年級實施長泳訓練，也提前為日後六年級登山活動所需體能作基礎。透過長泳練習不但提升心肺能力，也為孩子磨練出堅持、不輕易放棄的毅力，相信未來無論面對何種困境與磨難，康橋的孩子都能夠勇往直前，迎向挑戰。

每一個孩子都是父母最珍貴的寶貝，要放心讓孩子從事水上活動，必先具備擅泳的能力，康橋讓學生學會完整的游泳四式，學會自救能力與長泳能力，也給學生安全從事水上活動的豐富常識。期望每一位康橋寶貝都能在學校所佈建的舞台，不斷主動設定游泳目標，追尋每個階段的自我成就，喜歡游泳、愛上游泳，個個成為水中蛟龍，透過良好的運動習慣培育健康的心靈與體魄，勇敢迎向未知的挑戰，成就更棒的自我。



校園傷病不可忽視

林郁軒 護理師

校園生活對孩童來說是快樂的、安全的，孩子們可以與同學一起運動打球；與朋友談天分享心事，但不論是動態或靜態的活動，有時難免因疏忽而受傷。在康橋，我們有一套「緊急傷病處理流程」，透過妥善的傷病處理、迅速聯絡家長、橫向聯繫送醫，期待將傷病傷害減至最少，讓合併症發生機率減至最低。

依據「學校衛生法」及「教育部主管各級學校緊急傷病處理準則」，學校傷病處理僅止於簡易救護技術操作，不能提供口服藥或侵入性醫療行為，如遇到無法由簡易救護方式得到緩解或自行痊癒者，必須立刻與家長或監護人聯絡，將學生帶回自行照護或協助送到醫療院所急診處理。根據此準則，以下列出校園常見傷病說明：

1. 發燒：發燒是一種警示反應，是免疫系統迎戰外來攻擊時所產生的一種現象。由於引起發燒的原因很多，必須配合其他症狀一起觀察，必要時執行胸部X光、血液、尿液等的細菌培養檢查，才能確診治療，如尿道感染、肺炎等，甚至是具有傳染性疾病，如腸病毒、流行性感冒等。由於學校是人口密集的地方，為了防止傳染性疾病傳播，建議家長接獲發燒通知時盡可能到校接回孩童，健康中心僅能協助以退熱貼、多喝水等較溫和的物理方式幫助散熱降溫。

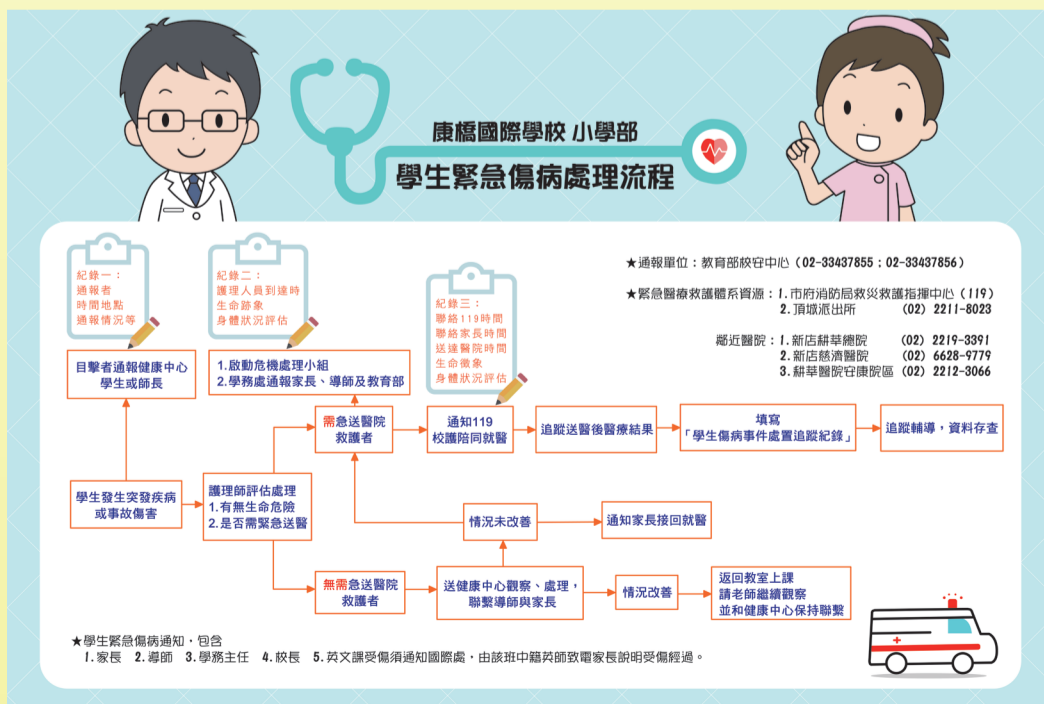
2. 病毒疣：疣的產生是由於皮膚的表皮層或黏膜受到一種人類乳突病毒感感染，當免疫力較差時，較容易在人與人接觸時經由細小的皮膚傷口傳染。病毒疣非雞眼，當學校發現疑似病毒疣會發給通知單，請家長帶孩童至皮膚科確診，因病毒疣具傳染性，治療期間的游泳課及其他必須脫鞋子的課程，請家長協助孩童以防水貼布包紮隔離傷口，使患部不直接接觸公共區域，並穿著自己的拖鞋，避免病毒擴散或傳染給親友，也不要自行將疣剪除以免形成傷口導致二次感染。一般治療方式為冷凍治療（數次）配合擦藥，需要您耐心支持孩童到治療痊癒，護理師將持續追蹤學生康復情形。

3. 撞傷、裂割傷：是校園中最常見的事故傷害，而傷害程度可大可小。一般性碰撞可於受傷部位執行冰冷敷減輕腫脹，但須密切觀察或緊急就醫者，如頭部撞傷、胸腹部撞傷等，有顱內出血、心、肺及腹部內臟破裂而危及生命之疑慮，健康中心先知會導師及家長，在學校由師長觀察，返家後由家長注意。一般性裂割傷可於止血後給予傷口照護。但其他較深的傷口，如撕裂傷或傷口不規則難以收合，可能需要縫合幫助傷口癒合減輕疤痕時，健康中心會通知家長接回，至個人熟識之皮膚科、整形外科等就醫診治。

4. 骨裂、骨折：在校園中最常發生在打球、吊單槓跌倒等，孩童大多主訴疼痛、無法動作，經健康中心評估後給予固定患肢及冰敷減輕疼痛。因骨折不容易被發現，僅能依孩童的主訴，建議家長接回就醫，經X光檢查來確診，並與醫師討論後續治療方式。骨折發生時，健康中心除了上述的固定冰敷、觀察受傷處末端肢體血流狀況及神經感覺，並協助盡速就醫，若家長無法立即到校接回，學校依緊急傷病處理流程，由護理師陪伴到學校鄰近醫院檢查，仍請家長必須到醫院會合。

5. 重大傷病（係指立即有危及生命之慮）：重大傷病，如癲癇、休克、溺水等或傷患人數超過健康中心負荷量時，立即啟動緊急傷病處理流程，並由護理師或現場急救員給予緊急救護處理後，立即通知119支援並護送就醫。

本校健康中心備有各項急救器材設備，於5樓走廊及游泳池設有自動體外心臟去顫器（AED），皆有定期維護保養。學校與鄰近單位建立緊急醫療連結網絡，如：頂城派出所、新店耕莘總院、耕莘醫院安康院區、新店慈濟醫院，使緊急送醫時間更加迅速。學生緊急傷病聯絡資料建立，尤其是第一、第二、第三緊急聯絡人資料必須維持正確無誤，期待家長的重視與配合，每學期進行線上檢視核對或於資料變更時立即上線修改，使校方與家長於緊急就醫時溝通聯絡無障礙，讓我們更能夠掌握孩子的健康。建立完善緊急傷病處理制度，讓我們的孩子能夠在安全、安心的環境下成長學習。



Focused on Fitness in Phys. Ed

Samantha Coles
Physical Education Department

Our Physical education (PE) program focuses on developing physical fitness while inspiring in our students a love for exercise and team sports. We believe a solid athletic foundation in these elementary years will enable them to incorporate fitness into their daily routine throughout their academic career and into their adult lives. As obesity levels rise, and our society deals with the repercussions of unhealthy diets and lifestyles, educating our students on the value of exercise becomes even more important. Our goal is to expose students to a wide range of different sports, giving them the opportunity to discover talents they may not even realize they had, while simultaneously teaching them vital social skills such as leadership, collaboration, and communication.

Our PE program introduces a number of different sports, allowing students to discover their own unique talents and preferences. By participating in sports such as basketball, soccer, tchoukball, and badminton, our students can find a sport they truly love. Research supports the vital role physical fitness plays in students' academic success. In a recent article in the New York Times, outlining the findings of the Institute of Medicine, National Academy of Sciences, it was found that children who are more active are better able to focus their attention, are quicker to perform simple tasks, and have better working memories and problem solving skills than less-active children. They also perform better on standardized academic tests. The report emphasizes how important PE programs are in schools, and reiterates how physical activity should be a core part of the education program. Luckily, the Chairman of Kang Chiao is a triathlete himself, and thus there is great support for our program. Our students have regular exercise through the PE, swimming, and adventure programs, in-school and after-school sports clubs, as well as extra-curricular activities such as mountain climbing. PE provides students the skills, attitudes and strategies to be successful in all these sports and activities.

Our Kang Chiao students must learn the rules and instructions specific to the sport being taught, but we also realize that it is essential to keep students active and exercising as much as possible during their PE classes. Time is precious, as our students lead busy lives with long school days. It is vital that we ensure our students receive sufficient exercise to keep them fit and healthy. During our classes, we plan our lessons to ensure students move as much as possible. We begin our classes with student-led stretching routines to warm up their muscles and to provide an activity that gets the class ready for exercise. Increasing our students' physical fitness is one of the pillars of our program. Physical fitness is generally considered to be "the ability to perform daily tasks without fatigue". It includes several components: cardio respiratory fitness, muscular endurance, muscular strength, flexibility, coordination, and speed.

Starting in grade four, students begin training for their nation-wide fitness testing. There are many benefits of fitness testing for our students. Practicing for the tests provides a chance for the students to set personal goals and objectives. We can monitor their improvement throughout the year and can identify strengths or weaknesses and coordinate practice accordingly. All students have a record of their results each year and strive to progress and achieve their goals for each fitness component.

From grades four to six students participate in four different fitness tests that measure different components. The 800m Run measures endurance and aerobic capacity. The Sit-Ups test measures the strength and endurance of the abdominals and hip-flexor muscles. The Standing Long Jump measures explosive leg power. Some good sports and exercises that we do in P.E. class to help train muscular strength, power and endurance are plyometrics training, soccer, basketball, volleyball, jump rope and strength training exercises like, plank, burpees and squats. The last test is the Sit and Reach test which is a measure of flexibility of the hamstrings and the lower back. Our continuous stretching routines and sports like gymnastics help improve flexibility. Being flexible is very important for an athlete, it helps prevent injury, creates better posture and makes movements more efficient in sports and activities.

Overall our PE curriculum covers a variety of sports and exercises that improve health and physical fitness. Our continuous goals are to have students moving at all times in a safe and inclusive environment, and most importantly, to have students develop a love for sport and fitness that they will carry throughout their lives!



手機掃描QR Code閱讀中文翻譯

動靜皆宜~安全又充滿探索樂趣的大下課時間

陳科佑 老師

「噹~噹~噹~噹~噹~噹~噹~！」奇怪！明明下課鐘聲已響起，為什麼學校還是這麼沉穩？除了少數班級的整隊聲外，教室外面怎麼還是這麼安靜呢？原來這是康橋的特色，僅有5分鐘下課時間的「小下課」時間，而與這個短暫下課時間相對的，孩子們每天還有上午、下午各20分鐘、30分鐘的「大節下課時間」。到底「小下課」和「大節下課」分別代表什麼意義呢？

原來，在康橋為了兼顧中文課程與英文課程，因此在中英文課程編排時採用浸潤式的課程設計，即中英文課程是上午上課時間交互排課，下午的上課時間也是如此，而為了讓孩子在學習時有足夠的學習的時間與最好的學習的品質，於是課程結構呈現塊狀，也就是說，以兩節課作為一個學習的節數。在這種情況下，「小下課」的用意在於同為中、英文學習時段間的科任教室移動時間。因此除了更換科任教室及少數上廁所的同學外，在小下課時間幾乎看不見孩子們在教室外走動，多數的同學仍在教室內進行學習。相對的，「大節下課」的設計，一來是為了區隔中文、英文課程之間的學習情境，另一方面，則是為了有一段完整的活動時間，讓孩子們能自主安排。上午20分鐘再加上下午的30分鐘的「大節下課」，整天下來等於讓孩子們每天多了一節的體育課時間。



在兩段「漫長」的大節下課中，猜猜看孩子們會如何運用呢？打球？看書？聊天？跑步？這些答案都對，但也都不完整。就孩子們的分類大節下課的活動可分為靜態活動與動態活動兩大類。孩子們會進行靜態活動通常是各班「紳士、淑女日」的時候，當天由於穿著服裝為制服，因此學務處鼓勵以靜態活動為主，並在五樓設置主題牆宣導並建議「紳士、淑女日」當天可進行的活動類別。同時，學校也在一、三、五、六樓分別設置小朋友口中的「祕密基地」讓孩子們可以在一個一個的祕密基地中盡情地分享彼此的祕密。

說到靜態活動的場地，就不能不說到圖書館，擁有數萬冊圖書的圖書館是孩子們心目中的寶庫，相對於傳統只有10分鐘下課時間的學校，下課挑完書就已經快上課了，根本沒時間好好確認這本書是否是自己喜歡的。康橋的孩子由於有了大節下課，孩子選書完，就在圖書館找個位子，靜靜地閱讀，確認是自己想看的書，再借回家閱讀。發自內心喜歡一本書才會從頭到尾真的把這本書徹底讀一遍。康橋的孩子愛看書，也許也是因為可以沒有時間壓力，自在的選一本自己喜歡的書吧！

對於進行動態活動的孩子們來說，場地是一大考驗，高年級喜歡打籃球，中年級則以足球、躲避球最多，低年級最愛跳繩及遊樂場。為了讓同學能最有效率地使用到學校的設施，學務處也費心設計，利用時段與地點的分流，讓同學們可以「心想事成」。以體育館為例，這學期上午大節下課時段為高年級專屬，因此，上午時段就可以看到高年級的孩子們馳騁於體育館中，而到了下午，高年級想打籃球的同學就自然而然會往頂樓球場去打球。



除了活動之外，孩子們的安全是學校最重要的考量，為了讓孩子們可以安心的打球，每個場地都有足夠的球讓孩子們自行取用。此外，在每次的大節下課時間，學務處特別規劃了課間督導老師，在每個活動的場域依場地大小及活動人數多寡，安排老師在大節下課時間督導孩子們活動的安全。課間督導老師在大節下課出現在各活動場域中，除了維護場所的秩序外，同時也檢視該場域硬體設施是否有危安問題出現。

在康橋不只中、英文課程與教學經過精心設計，連孩子們的下課時間的活動場域與活動內容也透過巧思規劃，讓孩子們在多元又安全的環境下快樂學習。



師長感言

能夠超越過去的自己，就是最大的突破！

黃萃丰 老師

水上運動會，是康橋學校最重要的體育盛事，也是每位康橋學子最期盼的活動之一。每當老師們宣布開始報名的那一刻起，孩子們各個興奮不已，思考著自己應該要報名什麼項目。這時，我總是會跟

孩子們說：「得名絕對不是唯一的重點，最重要的是你在比賽過程中是否有認真的去做！只要盡心盡力的去完成一項比賽，即使未得名，你也不會有遺憾；得了名，那就是你自己贏得的甜美果實！在比賽中，最大的敵人就是自己，你只要能夠超越過去的自己，就是最大的突破！」

水上運動會能夠成功，除了孩子們的努力之外，另一個關鍵就是家長的團結力！由於水運會當天，老師們會常常在休息區與比賽場地間來回奔波，這時就有賴於各班家長的強力後援。家長們都會自發性的進行組織，有的協助場地的環境整潔維護，有的負責孩子們的比賽檢錄，更有的是在比賽場地擔任應援啦啦隊，每每看到這樣的場面，我都非常的感動。因為每個班，從孩子們的認真競賽，到家長們團結合作，無不為了班級榮譽在做無私的付出。

水運會除了是一場競賽，更是一場品格力的展現。孩子們是整場賽事的主人，他們也都



展現出「勝不驕，敗不餒」的精神，為了爭取佳績，努力奮戰。對於獲勝者，大家給予歡呼與喝采；對於落後者，大家給予掌聲與加油。這就是水運會所要帶給大家的精神啊！



成長中孩童肢體協調性的重要

王素娟 老師

肢體動作的協調表現，對正處於成長階段學童的骨骼發展與肌肉長成非常重要，除了少數與生俱有能力的學童，肢體協調性與運動神經會有異於常人的特殊表現外，每個正常孩子，都可藉由不同的運動練習，培養完美的肢體協調性與優異的運動表現。因此，學校教育中引導孩子循序漸進學習運動技能，讓孩子愛上運動的學習歷程是非常重要的。

所有的運動，簡單而言都是肢體連續動作的協調展現，目前本校低年級的健體課程規劃就是從簡單的遊戲活動來引發他們的興趣，透過結合多種運動多元發展學童手腳的協調性，例如：全身柔軟伸展的暖身操、彈跳拍和節奏的開合跳、敏捷轉身反應的折返跑、翻滾跳躍的墊上體操、韻律動感十足的舞蹈、手眼協調運用的丟接運球訓練、肩腰臀協調扭動的呼拉圈，以及結合平衡感、靈敏度、節奏率、協調性與心肺功能訓練的跳繩等，這些運動既可培養孩童的運動協調性，還可以鍛鍊他們筋骨肌肉的韌性，進而刺激身高成長激素，幫助學童健康成長。

在學校，老師可以透過課程的設計，培養孩子運動技能與興趣；在家裡，父母可藉親子活動的安排，讓孩子跳繩、騎車、打球、跑步來培養持續的運動習慣。日常生活中，親子間每一個簡單熱情的擁抱也是最好的肢體動作協調表現，藉由親密肢體互動拉近親子情感交流，也能增添家庭和樂氣氛。親師攜手一起陪伴孩子快樂學習、健康成長，讓每位學童都能身心手腦獲得協調發展，培養能陪伴孩子一輩子健康發展的運動素養。



享受運動的孩子

佑澂、佑宣 媽媽

從孩子參與學習的第一個學習機構乃至幼兒園、小學、甚至高中、大學，一定都煞費父母不少苦心。

當初，會選擇康橋，除了希望孩子能夠在快樂的學習氛圍中培養良好的基本能力，也期待這是一所不會把體育課拿來做其他正課補課的學校，因為身體的鍛鍊同樣重要。

生養男孩的家長們一定跟我們一樣在意孩子在學校的體能活動是否充足，是否有足夠的場地讓孩子能運動，而康橋的運動課程多元豐富，包含了游泳課程、PE課程、課間及課後運動社團，值得一提的是，下課的時間，學校也把場地規劃的很好，不同年段都有適切的活動區域，讓孩子們能輪流使用，每天，孩子們都有足夠的時間在運動場上揮汗與嬉戲。

這些年，他們經歷了好多的精彩，「小鐵人競賽」讓兩個兒子對鐵人三項產生興趣，去年，他們還參加了台北市鐵人三項協會舉辦的鐵人三項競賽，並順利地完成了比賽。「水運會」總能看見孩子努力的痕跡。水運會在康橋可算是個重要的競賽吧？！身為家長的我感受到的是每個孩子對水運會的重視，孩子們總是努力地練習著，期望在水運會當天以最好的狀態獲取優秀的成績，比賽當天總是全員動起來，家長們熱情地在水道旁加油打氣，孩子們努力的在水裡衝刺著，那種熱情，感染也感動著所有人。「課間、課後的運動社團」也讓孩子們喜愛的運動項目得以更精進，並獲得更好的體能。孩子們參加過的運動社團真的好多元，有桌球、籃球、游泳、直排輪、跆拳道…，覺得有興趣的運動就去試試看，再發掘最喜愛的，這樣真的很棒。



運動，真的是我和爸爸覺得很重要的一個項目，週末，我們最常做的活動就是打籃球，孩子與爸爸總樂在其中，連兩歲的小弟都被哥哥們影響，已經很會運球與投籃了。其實，腦袋要靈活，身體反而愈要動，靈活的身體更能帶來靈活的腦袋！

最後，想感謝一下學校舉辦小鐵人與水運會活動，辦活動不會輕鬆，辛苦是絕對的，從籌備的辛勞到當天十幾小時的疲憊，我們都有感受到，謝謝你們～



學生心得

407黃杉

在康橋的體能課程中，我最喜愛的是PE課！在PE課，我們會學習足球、躲避球、羽毛球等等。其中我最喜歡的是羽毛球。

還記得一開始練習羽毛球時，我不太會控制球拍，也不會接球、發球，每次當球在我眼前落下，我總是奮力揮拍，卻怎麼樣都接不到球，幸好經過同學、老師的加油打氣，我慢慢進步。雖然我仍然不太會發球，但是我在體育課上學習到了不斷練習，才會有甜美的成果。

姐姐在康橋六年級時曾登雪山，登頂成功的她告訴我擁有好的體力十分重要。現在的我決心要多多運動，享受運動。

408王丞渝

中高年級的游泳課、PE課是我們的體能課程。而我最喜歡的是游泳課，因為在水裡我把自己想像成小魚，可以自由自在的在水中悠游。

記得剛開學，第一節游泳課，海瓜子老師介紹各顏色的泳帽分級，和頒發泳帽給我們，我居然拿到紅帽了！接下來游泳老師教我們如何游蝶式，我又用想像力，想像自己就好像「水中的蝴蝶」一樣，盡情在水中飛舞，不過在游的過程才發現是一件很辛苦的事，一點都不像蝴蝶般的輕鬆，反而非常的消耗體力！但是我也終於學會如何輕鬆游蝶式的技巧。接下來就是學期末，要游泳考試了，希望可以順利從紅帽七級升上紅帽九級唷！

最後我要謝謝學校建立了這麼棒的游泳池，讓我們可以快樂的游泳，也謝謝老師給我的教導，讓我學習到了很多游泳的技巧，謝謝大家！

501黃朱可安

如果你問我：「你們學校的PE課好玩嗎？」我會毫不猶豫的說：「好玩！」學校PE課可以讓同學們學習各式各樣的運動，增強運動能力。

記得從三年級開始，每次的PE課，都是期待已久的「學習」時間，我總帶著輕快的步伐，眉開眼笑的走進體育館。課程一開始，同學會先暖身，也有人會趁機竊竊私語，和自己的好朋友聊聊天。暖身完，全班會沿著體育館跑三、五圈，熱身完後，就開始了正式課程。老師在講解遊戲規則以及運動方法時，我都會聚精會神的聽，深怕錯過任何一個字。

老師開放練習時，同學們一定會把握時間好好練習；練習後，老師會把全班分成兩隊進行比賽，但因為對遊戲還不熟，所以並不是每次都能稱心如意，這也讓我體會想要變強，一定要經過日積月累，以及努力不懈的練習。賽中，也難免有人會為了贏而犯規，可是就是因為這樣才有趣呀！比賽結束的哨音，也讓PE課在歡笑中結束。

「勝不驕，敗不餒」許多人因為只一心想著贏，卻忘了PE課本身的意義，PE課不僅讓我學會團結合作力量大，也讓我不斷超越自我，所以我愛上PE課，你呢？

502蕭郁璇

在我剛升上三年級時，我就對PE課充滿了想像。雖然哥哥早已告訴我一些有關PE課的課程情況，但我總是利用下課時間，盡情的幻想著上課的情形。

在我第一次上PE課時，我感到既期待，又緊張。期待的是對於熱愛運動的我已經大概知道PE課的內容，而且我也可以慢慢的接觸到各種不同的體育課程與各式各樣的小遊戲，而緊張的是我非常害怕我聽不懂PE老師的英文講解與課程！還好在老師講解的過程中，我還算是聽得懂。到了四年時，我徹底的愛上了PE課，並且認真的參與每堂課程和每一項遊戲。

如今，我已經升上了五年級，我對PE課的熱情與喜愛也越來越濃厚了。PE課不僅能讓我增進對各種運動的技巧，我也領悟到團隊合作的重要性。贏了要有風度，輸了要有氣度，這是在PE課所學到的事。PE課真的很好玩，也希望大家能愛上PE課！

504林庭安

以前，游泳課對我來說，是一個世界末日；而現在，游泳課卻是一堂讓我紓解壓力的課程。課堂上的小遊戲，不僅讓同學們培養默契和感情，還可以讓游泳課變得更生動、更有趣。

游泳教練平時教我的基本動作，我總是聽得津津有味。每當我的動作做得不標準時，教練也總會糾正我，讓我有進步的空間。教練也會鼓勵我們，幫我們加油打氣，讓我們就算失敗了，也還有那股不放棄的動力使我們繼續練習。平時的游泳課雖然累人，但當自由活動時，大家就像從籠子裡被放出來的小鳥一樣，有的坐在小池裡談天說地，有的人在玩遊戲，有的人甚至會繼續練習老師剛教完我們的新姿勢，歡笑聲此起彼落，十分熱鬧。

游泳課，帶給我快樂，讓我忘記煩惱，更讓我「泳」往直前，帶給我前進的動力。感謝康橋給我們這麼好的機會能上游泳課，不僅強健體魄，更讓大家彼此相處更融洽。

505張漢芸

你知道嗎？游泳課是我最喜歡的康橋課程之一了。我媽媽以前告訴過我，我從很小開始就很喜歡玩水呢！所以，我跟游泳有著密不可分的淵源唷！

還記得二年級才轉來康橋的我，在第一次上課之前，我興奮的蹦蹦跳跳著，內心十分期待游泳課。一進到游泳池，濃厚的游泳池水味撲鼻而來，我心想：就是這裡！這就是我最喜愛的上課地點了！而學校的教練也辛勤的指導我們，讓我喜愛游泳，更讓我升上黑帽三顆星。

我之所以會這麼喜愛游泳課是因為我對游泳充滿熱情，這更是我加入校隊的原因。我很喜歡游泳，在炎熱的夏天裡跳進冰涼的水池可是一大享受。和同學們一起泡在水池裡更是最喜愛的時刻。就算是在寒冷的冬天，學校的水池依然很溫暖。雖然有時校隊的訓練會讓我感到疲憊不堪，但是看到大家都努力不懈的練習，所以我也會告訴自己要堅持到底才行。

如果你問我最喜歡上什麼課，那我會告訴你：我最喜歡游泳課了！康橋的游泳課，真好！

親職教育 專欄

健康活力——培養良好的運動習慣

輔導組組長 許淑雲

為讓孩子跳脫舒適圈、體驗不同的人生經驗，並學習從困境中鍛鍊堅強意志力和團體合作精神，培育具國際競爭力的社會菁英，許孩子一個美麗的未來。康橋國際學校提供完善的運動設施、專業的老師及循序漸進的課程與活動設計，並規劃多元創意的體育競賽活動、水上運動會、小鐵人、長泳檢測、登雪山領畢業證書等活動，除了培養體能、體力及意志力之餘，並為自己寫下人生難忘的精彩故事。

「圓夢雪山」是康橋獨有的特色課程，不但可以培養孩子的逆境抵抗力、挫折忍耐力，更能培養出未來人才最需要的堅毅性格，非常具有教育意義。孩子要參加登山活動的先備條件是要有健康的身體，然而讓孩子從小喜歡運動、享受運動的樂趣，在運動中找到成就感，為健康活力打好根基，除了學校使力之外，也需要家長的推波助瀾。那麼家長如何激勵孩子養成良好的運動習慣呢？可從以下的幾個作法著手：

一、重視運動價值：運動不僅可以改善體適能、肌肉的力量與柔韌性，讓身體健康茁壯、身型線條勻稱，也學著用心、用眼、用腦，還能學習自律、服從，也能培養團隊合作與領導能力，更可以享受確立目標後，專心達陣的成就感，或者是面對失敗的自我調適，從一次又一次的經驗中，習得人生的智慧。

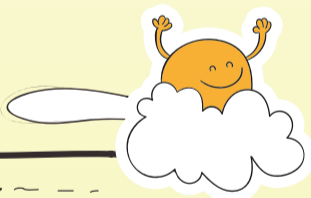
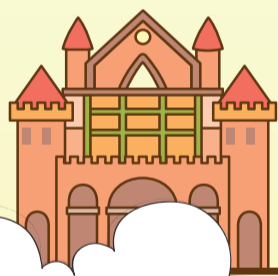
二、參與親子運動：挽救滑世代的體適能及提高家人相聚的溫度，親子運動是最有效的途徑。若家長可成為孩子的運動良伴，對於彼此身心健康發展及親子關係，有莫大的裨益。例如：水上運動會、親子路跑、飛盤接力、單車、跑步及球類活動等，都是家長與子女可以一起參與的運動。若家長只要求子女多運動，自己卻坐在家中看電視、滑手機或上網，試問如何培養孩子良好的運動習慣呢？唯有與孩子一起運動，家長以身作則，讓子女效仿，久而久之，孩子的運動習慣自然養成。

三、規劃運動時間：要健康就要動，享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。家長與孩子共同討論合適的運動時間。每次運動至少30分鐘，每週宜有3-5天，親子一起運動。依照家人的作息，將運動融入到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是周末假日，只要符合方便做到，又不容易忘記，就是最佳時間。

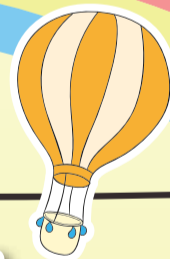
四、善用科技輔助：現在有很多科技小工具可以協助我們去記錄運動過程的數據。最簡單的就是計步器，可以追蹤運動量是否達標。智慧型手機也有不少實用的應用程式，可以利用科技小程式協助自己訂定運動目標，並激發親子持續運動的動力。

五、賞識運動亮點：孩子若是喜歡運動且有運動天分，對於運動願意投入，家長可以藉由賞識孩子們的體育天份，建立孩子的自信心與成就感。康橋國際學校水上運動會，包括：自由式、仰式、蛙式、蝶式、混合式及浮板打水等個人賽外、還有男女混合接力賽等，比賽規模不輸一般大型的游泳競賽。讓康橋熱愛游泳的孩子們勇於挑戰，透過競賽激發孩子超越極限自我突破。家長在賽前的積極鼓勵孩子報名參加，比賽中家長使勁的加油吶喊聲，孩子的運動潛能油然而生，在賽後不管輸贏，家長能賞識孩子運動的亮點，對孩子來說是最大的鼓勵。

未來勝出的關鍵，就是人格特質，包括：耐力、紀律、挫折忍耐力及堅持到底的勇氣，以運動精神培養未來能力。各種運動的挑戰不僅能維持身體健康，還能強化大腦，讓IQ高、EQ好，是孩子受用一生的資產，家長培養孩子養成良好的運動習慣，就從現在開始吧！



美麗校園



無憂無慮的學習——門禁安全管理

行政組組長 王黛蓉

上學囉！一大早不管是颶風下雨或艷陽高照，警衛叔叔就站在校門口指揮交通，指引校車及自接車輛入校，維持交通順暢及安全，讓孩子們一個個都能開心的來上學！

每天維護交通安全是警衛叔叔的職責，總務部警衛叔叔扮演的就是學校守護神的角色，致力提供一個安全無慮的學習環境，讓師生都能安心、開心地在康橋共同成長。

警衛叔叔在康橋校園的三大任務為：1. 接待訪客、來賓及廠商 2. 校園安全巡邏 3. 上、放學交通管制。為了讓警衛能更落實校園安全管理任務，提供環境安全、學童安全及門禁安全，總務部訂定了校園安全管理辦法，建構了校園安全責任巡查制度，同時裝設校園緊急求救通報系統，並規範外包人員在校作業規定，種種規範，讓警衛在落實執勤工作上有依循的方針。

在校園設備及遊具上，除符合CNS 12642及12643的規範外，總務部更執行定期安全維護，以確認設備之安全性，種種措施，皆為了確保全體學童及教職員生命及財產安全，讓師生在安全無慮的優質環境下，快樂的教導與學習。

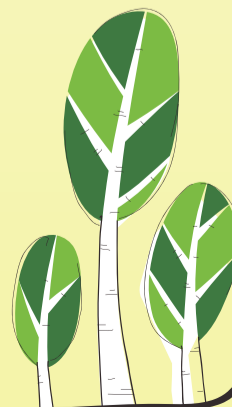
交通指揮



接待訪客



安全巡邏



聖誕快樂·故事起飛

青山校區 黃芸怡 組長

每到聖誕季節就是幼兒園最忙碌的時刻，老師們忙著準備溫馨的校園氛圍、應景的節慶活動、好聽的聖誕故事，還有準備一份最特別的禮物，送給所有的小康寶們；孩子們也沒閒著，他們開始和老師們一起裝飾教室和聖誕樹，藉著老師們的引導感知別人的需要，並學習關懷他人，也試著整理玩具送給其他更需要的小朋友，正如聖誕大戲-大野狼訓練營兒童劇中的聖誕老公公提醒大家「愛分享」、「愛給予」、「愛家人和朋友」，讓大家一起分享所有人滿滿的愛與祝福！

「愛分享」一如同『玩具圖書館二手玩具募集』及『玩具醫生到康橋』的活動，孩子們逐漸了解小心維護玩具，可以讓玩具長長久久還可以分享給更多需要的小朋友。學習感知他人的需要，也享受分享的快樂。

「愛給予」一如同『誰來說故事』的活動，大家好期待KCIS Radio開播的時間，爸爸媽媽們帶來了好多好棒的故事，讓幼兒們有個甜美的午後時光。

「愛表現」一如同『露天故事屋』活動，提供幼兒大方表現自己的故事的平台，不論自創或敘述經典故事，只要是小朋友說故事都是最好聽的故事。

「聖誕點燈」活動，邀請小學許校長蒞臨，與幼兒園孩子們一起點燈，當全園聖誕燈同時亮起，霎那間就如施展了聖誕魔法讓孩子開心不已；加上小學部學長學姐的歡樂歌曲，溫馨的聖誕佳節從此展開。

「聖誕大戲」更是讓幼兒園的中外師們卯足全力的準備兒童劇《大野狼訓練營》，看見孩子們全神貫注的融入劇情當中，就知道這齣舞台劇是多麼的精采有趣，老師們的用心，讓孩子們感受到老師們的『愛』！也因為這些老師們的小「心機」，開啟了孩子們想像的城堡，讓想像力盡情馳騁，讓故事起飛！



雪花紛飛~耶誕節系列報導

康軒校區行政組 謝惠滢 組長

Merry Christmas~聖誕節是令人雀躍期待的日子，也是聖誕老公公準備挨家挨戶送禮物，最忙碌的時刻，而這時康軒的小寶貝在忙什麼呢？讓我們一起來瞧瞧吧！猜出我們在做什麼了嗎？我們正在忙著佈置我們的聖誕樹，除了將掛飾著上美麗的色彩外，我們還用紙條做出不同顏色的彩帶，運用色紙或紙盤創作出可愛的聖誕老公公，再加上我的手印，創意十足的聖誕樹就完成囉！

聖誕節的夜晚，我們齊聚在一起展開一場耶誕創意饗宴。活動結合美勞、烘焙的DIY，以及爸爸媽媽們精心準備的美食佳餚，搭配孩子與老師們的熱情舞蹈，為活動揭開精彩的序幕~

小小廚師烘焙DIY，由多元社團之甜蜜烘焙班的小安老師及Jason老師負責，帶著孩子們替杯子蛋糕擠上綠色的奶油，讓杯子蛋糕化身成聖誕樹。小小畢卡索DIY，由多元社團之美勞創作、多彩捏塑的蘇老師負責，帶著孩子們運用彩色泡棉替餐巾盒做裝飾，大家用心挑著自己喜歡的圖案和顏色，替自己打造一個獨一無二的餐巾盒！

填飽肚子後，大夥手牽手肩搭肩，一起扭扭身體跳著兔子舞，舞台上舞台下都可以看到孩子們活潑可愛的身影。

溫馨有趣的活動，在聖誕老人登場發送禮物中畫下句點，這個夜晚寫下了難忘的回憶！讓我們一同期待明年的到來，也謝謝大家熱情的參與~



歡樂學習迎耶誕

大直校區教務組 劉盈蘭 組長

叮叮噹~叮鈴噹~寒冷的耶誕節前夕，大直校區舉行耶誕爸爸媽媽來報到的送暖活動，爸爸媽媽搖身一變成為故事姊姊、藝術老師還有廚藝高手，活動前爸爸媽媽各個絞盡腦汁設計活動，期待給予孩子美好的回憶。

首先魔法森林故事屋中耶誕媽媽娓娓道來這溫馨耶誕節以及薑餅人的故事，寶貝們專心地聆聽，熱烈的舉手回答問題，天真的話語真可愛呢！接著來到了創意卡片DIY魔法站，寶貝們迫不及待的想要開始動手做囉！有的寶貝正在為綠油油的耶誕樹妝點色彩，製作耶誕元素的拍照小物，化身為小麋鹿；還有還有，你看那是什麼呢？那有好多的油漆小精靈在工作呢，透過實際操作，設計屬於自己的耶誕樹，利用神奇畫筆施予魔法，哇~繽紛耶誕樹完成囉~油漆小精靈任務達成！最後，少不了的就是小小廚藝家所製作的薑餅屋及湯圓囉，透過揉捏、塑形、烹煮與烘烤，湯圓、餅乾出爐囉，飄香四溢呢！

今年的重頭戲，我們帶著寶貝們前往奧森博物館，寶貝們不僅徜徉在歡樂的遊戲過程中，亦從中體驗不同的科學奧妙，做中學，學中樂，大人小孩都不亦樂乎，盡情享受，捨不得結束這次的旅程，依依不捨地與耶誕老人留影話別，用歡笑為這次的耶誕活動畫下完美的句點！也特別感謝爸爸媽媽用盡心力給予寶貝們這難忘的驚喜耶誕禮物，在這冷冷的耶誕節，因為你們，寶貝們都溫暖了，也為這次的活動增添了豐富的歡笑與愛，期待下一次我們相聚的機會吧！

