



創辦人：李萬吉
 發行人：張啟隆
 發行者：康橋雙語實驗高中
 編輯委員：張天恩、許銘欽、吳志弘、李慶耀、莊勝利、
 許麗瑩、張錫鏞、余天德、黃欽炎、吳浩銘、
 周秀蘭、賴國宜、陳孟菁、徐雅婷、何俊輝
 編輯：葉素綢、呂建儒、童澣萱
 美編：辛瓊瑤、林玉卿、王欣卉
 校址：23153 新北市新店區頂城五街80號
 網址：www.kcbs.ntpc.edu.tw
 電話：(02)8211-2000

親親康橋

September 2011/82th

康橋雙語實驗高中 青山校區

游在康橋

訓育兼泳訓組長 **高庭叡**

游泳教學的目標，在於增進水域活動的能力，且能參與正當的戶外活動，促進身心的健康。康橋K-12的游泳教學，兼顧個別與群性的發展，設計多元有趣的教學活動，期望孩子習得基礎游泳能力、水中自救能力、長泳能力；讓孩子從中發現自我特質、提供他們自我肯定的機會。在多班同時學習的活動中，讓孩子學習與他人和諧相處、培養良好的人際關係、尊重自己和他人的生命，進而尊重他人的權益。

康橋游泳教學採能力分級，每學期初，游泳老師為孩子們訂定學期目標，實施程度分組；學期末進行能力檢定，達到預定的目標即可晉級，這種晉級制度，猶如登階，讓孩子一步一步的往上爬，培養不怕困難、勇於接受挑戰的能力，此外，各學年也訂定最低學習目標，未達學年目標之學生，於游泳補救教學時加強練習。

四周環海的台灣，學子除應該具備游泳能力外，更應該具備正確的水域安全觀念及自救技巧。康橋的自救教學，依據游泳分級能力標準，制定各游泳程度學生應具備之自救能力，規劃主題月，落實水上安全及自救教學，並統一在學期初及期末實施安全教育課程。

長泳能力，是體力、耐力、意志力的展現。因此，康橋自五年級起每個學期末都會進行學生長泳的檢測；一至四年級的教學，則由老師設計短、中及長程游泳課程。除此之外，上下學期舉辦各年級的游泳班際競賽：幼稚園於每月最後一週安排主題活動，小學低年級於期末安排水上趣味活動，三年級以上則於每學年舉辦趣味競賽、大隊接力以及游泳比賽。除了每週每班安排兩節游泳課以外，更在寒暑假辦理結合鄰近水域，進行水域休閒活動，如：獨木舟、風帆、浮潛等，從游泳池到戶外水域活動，豐富每個學子學習的經驗。更於課後成立游泳社團、培訓游泳校隊，增加學生運動機會，招募游泳好手，提供運動舞台。

康橋在游泳及長泳兩大能力，都有具體的辨識系統；除了給予學生晉級的目標與能力的辨識外，在游泳池的安全管理上更有效率及辨識性：

← 游泳能力辨識系統

◎5色泳帽分級

白色泳帽： 初學者。	黃色泳帽： 標準：自由式15M以上、仰式16M。 自救救生能力：韻律呼吸及仰漂2分鐘。	藍色泳帽： 標準：捷泳25M、仰泳25M、蛙泳25M。 自救救生能力：抽筋自解、踩水練習(攪拌式、蛙式、剪刀式)。
紅色泳帽： 標準：捷泳50M、仰泳50M、蛙泳25M、蝶泳25M。 自救救生能力：踩水3分鐘。	黑色泳帽： 標準：仰泳50M、蛙泳50M、蝶泳25M、捷泳50M於60秒內完成、轉身動作。 自救救生能力：衣物自救。	黑色一顆星泳帽： 標準：捷泳100M、蛙泳100M、捷泳100M於1'50內完成。 自救救生能力：抬頭蛙泳25M。

← 長泳能力辨識系統

← 游泳能力辨識系統

◎盾形校徽分級

一顆盾形校徽： 長泳距離1000M-1499M。	二顆盾形校徽： 長泳距離1500M-1999M。	三顆盾形校徽： 長泳距離2000M-2499M。
四顆盾形校徽： 長泳距離2500M-2999M。	五顆盾形校徽： 長泳距離3000M-3499M。	六顆盾形校徽： 長泳距離3500M-3999M。

← 長泳能力辨識系統

康橋游泳教學辦得有聲有色，除了有專業的游泳老師進行各種教學活動外，更仰賴優良的安全制度。上課時，除專業救生員在水中執行安全維護工作外，還設立游泳守望員--由級任老師擔任，如此分工，可以讓學生在安全無虞的環境下，專心學習。此外，嚴格執行泳池巡邏是很重要的，因此，康橋嚴格要求落實泳池內空間巡邏的工作，預防意外事件的發生。

從小培育學生的各項水域能力，康橋希望孩子游在康橋、學在康橋、樂在康橋。



Physical Activity Improves Academic Performance!

Physical Education (PE) class and physical activity in general is very important to you. PE and regular activity at your age helps your brain become healthier. A healthy and fit body means a healthy and fit mind. Exercise can enhance your memory, concentration and attention span! It can improve your test scores and increase your own self-confidence too! PE is so much more than playing games!

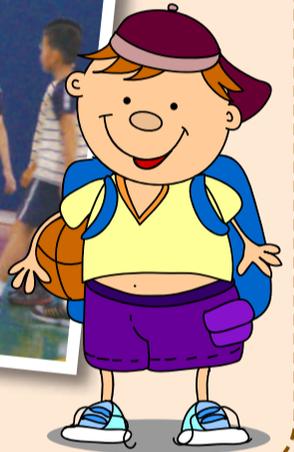
Our PE program's philosophy at Kang Chiao is to promote an "active-living" lifestyle for all of our students. The main goal of our classes is to have everyone participating at all times and to teach activities that students can use throughout their lifetimes. We try to promote the importance of effort in Physical Education. Every student should try to give 100% effort in our classes. We teach life lessons such as team work, leadership, sharing, honesty, communication, health education and numerous other skill sets that help children become healthy in body and mind. We follow three main competencies throughout our curriculum :

Competency #1-The student performs various movement skills and learns the ability to adapt to different physical activity settings.

Competency #2-The student is taught how to adopt a healthy and active lifestyle.

Competency #3-The student learns tools to help him or her interact with others positively in a kind and inclusive manner.

The aim of our Physical Education program is for the students to experience a wide range of team- and individual-based sports in a fun and exciting way. This semester, we will be teaching the following sports: fitness, Ultimate Frisbee, volleyball, badminton, football, baseball, basketball, Omnikin, basic lead-up, warm-up and cooperative games.



MEET OUR PE TEACHERS

Ms. Samantha Coles



"Never mind what others do; do better than yourself, beat your own record from day to day and you are a success."

My name is Samantha Coles. I teach the Grade 5 & 6 Physical Education classes . I have taught at Kang Chiao since 2004. I have been a basketball coach for 10 years and love playing every sport I teach. Being a teacher is not just my job, it is my path in life. I value every day that I am involved in teaching children various ways to interact with others, how to work as a team and the importance of never giving up. I learn while I teach and the students and I grow together through sport.



Mr. David Pereira

"You don't have to be the best, but only your best will do!"

My name is David Pereira and I teach the Grade 3 & 4 Physical Education classes. This will be my fifth year teaching at Kang Chiao. I have been an avid sportsman and coach my entire life and still play rugby here in Taiwan. I also have been involved in boxing and kickboxing for over 20 years. My teaching style can be best described as Interactive Physical Learning which involves a large emphasis on student participation in a fun, safe and informative environment.





我最喜歡的體育課



105 邱奕淇

我最喜歡的體育課是在風雨操場打籃球，因為可以長高。

105 高庭好

我最喜歡的體育課是在風雨操場跳格子，因為很好玩。

302 張于暄

我最喜歡的體育課是游泳。上游泳課時，我會和我的朋友一起在很淺的水池聊天，還會到比較深的水池玩水，我很喜歡游泳課，因為我玩得很開心。

305 陳昕妍

我最喜歡的體育課是PE課，因為老師教我們玩變成動物的遊戲，我們一會變成袋鼠，一會又變成兔子，好像在動物園一樣，真有趣。

403 黃裕鈞

我最喜歡的體育課是游泳課。因為每次練習後都可以和同學一起玩遊戲，其中我最喜歡和同學一起打水球，這讓我想起我以前和媽媽一起玩球的情景，我真愛上游泳課。

302 林湘庭

我最愛的體育課是躲避球。躲避球是一個刺激的活動，需要大家的合作才能贏得比賽。當我接到球時，要先把球瞄準敵人，丟過去；當球被對方接住時，我就要小心靈活的躲那顆球。我最喜歡和我的好朋友一起玩躲避球，躲避球真好玩。

506 許藝齡

體育課是我最喜歡的科目之一，躲避球是我最喜歡的球類運動，打躲避球總是讓我感到很开心。

有一次，我們玩躲避球男女PK賽。比賽中玩得正激烈的時候，我被一位男同學打中頭部，頭冒星星，正想站起來時，不幸的又被另一位男同學打中頭，當時的我真是太倒楣了。

體育課結束後，那兩位男同學來向我道歉，他們彎下腰，向我鞠躬道歉後，站直身體，沒想到居然同時撞到後面的柱子，他們的頭上也冒星星了。

體育課的趣事真是讓人回味無窮，而且上體育課也會讓人忘記作業，忘記考試，笑聲也特別開懷，所以，我最愛體育課。

306 石若葳

我最喜歡的體育課是跑步，因為我跑步時，跑的很快，風從耳邊呼嘯而過，我喜歡風涼涼的感覺，真舒服！跑步完，一定要多多補充水分呵！

603 陳宥蓁

體育課往往是同學們最期待的科任課之一。多運動不但能幫助我們增強抵抗力、遠離疾病，還能培養同學們之間的團隊默契，所以體育課是個有益身心又富有教學意義的課程。

在眾多體育活動中，我最喜愛的運動是羽球。老師會讓我們自行分組，再由兩組進行競賽，所以同組的隊員必須齊心協力，發揮團隊精神才能獲得勝利。

在體育課我第一次接觸羽球時，要擊到球是一件非常不容易的事，當球朝著我飛來，我雖然立即揮動球拍，但它總是與我的球拍擦身而過，讓我感到非常氣憤。

經過幾次羽球課後，我的打擊的技巧熟練了許多，分組競賽時我也相當樂在其中。雖然我與班上其他高手的實力相較起來還是相形見拙，但我還是為我自己的進步感到驕傲。

403 王晴

我最喜歡的體育課是游泳課，老師好像有一種魔法，會讓我覺得有趣又好玩。在老師的認真教導下，我學會非常多的遊戲，也學會用正確的方式游泳，所以我喜歡游泳課。游泳課也有自由活動時間，可以自由的玩水，讓我感覺非常愉快。

403 周士婷

我最喜歡上的P.E課項目是躲避球，因為過程中需要丟來丟去，躲來躲去。躲避球還可以練習接球，如果有人要打你，你也可以很容易就閃開，訓練反應和速度，所以這是最好的運動，這也就是我為什麼喜歡躲避球的原因。

304 李騏均

我最喜歡的體育課是踢足球或打籃球。以前一、二年級的體育課都是練習丟球，我不覺得有趣。踢足球跟打籃球都可以跟別的隊伍進行對戰，非常有趣。我喜歡的體育課是能夠跟很多同學一起運動、奔跑的體育活動。我希望以後的體育課，體育老師能讓我跟同學一起踢足球、打籃球。

506 張晴

如果能天天上體育課，一定是既開心又趣味十足的呀！

記得有一次學校運動會，其中一個項目是大隊接力。比賽前，老師依照同學的能力挑選選手，逐一排列，大家都努力的練習。我們自己製作接力棒，而我提議棒子可以做成狗骨頭的形狀，比較好接。練習的時候，每個人都非常認真。沒想到，校狗小黑一直在旁邊觀察我們，找到一個空檔，牠居然趁機把接力棒咬走！全班追著牠跑，想把棒子搶回來，我們跑得氣喘吁吁，累死了！我想，小黑大概是肚子餓了，把接力棒當成狗骨頭了吧！

現在，我只要看見別人在跑步，就會想起飛毛腿校狗小黑，還有那群追著狗跑的朋友，這真是難忘的趣事。

302 陳林澤

我最喜歡的體育課是游泳課。記得五歲那年，游泳池內的我總是驚慌地掙扎而嗆到水，因此，我害怕水。但是在康橋的訓練下，我現在在水中就像一條魚，這就是為什麼我最喜歡游泳，它讓我有機會克服了心理障礙。

305 呂松濤

我最喜歡的體育課是游泳課，因為我覺得游泳可以鍛鍊身體，又可以像魚一樣在水中自由自在的游，所以我非常喜歡上游泳課，希望有一天也能橫渡日月潭。

607 鄭郁潔

每一個禮拜都會有兩節體育課，我認為體育課是一個很好的課，它可以使我們的身體變健康。體育可以幫我們排汗，這樣身體裡的毒素就可以排出，有益身體健康。

每一次上課的內容幾乎都不同，我們有時教籃球、排球、羽毛球、足球等不同種的球類運動。每個學期我們還會有考試，檢測我們學到的規則。

體育課是我最喜歡的課程之一，因為我喜歡運動，而且上體育課能讓我放鬆心情好好玩。體育老師也是一個很風趣的人，所以時常和我們有說有笑。

我最喜歡的是老是每次教我們的遊戲，因為那些遊戲很刺激，而且可以全班一起玩，那些遊戲每次都讓我玩得很高興，也流很多汗。我最喜歡體育課了。





處室報導

幼稚園

1. 08/31 (三) 新學期展開。
2. 09/03 (六) 舉行本學期「親師懇談會」。
3. 受理「五歲幼兒免學費教育計畫」申請作業。
4. 09/28 (三) 舉行防災演練。
5. 10/20 (四) 幼兒聽力檢測。
6. 10/31 (一) 舉行萬聖節派對。



小學部

榮譽榜



賀! 小學部師生參加100學年度文山區語文競賽成績斐然，榮獲「國小組團體第三名」，「團體精進獎第三名」。

賀! ◎小學部呂詩婷老師，參加文山區語文競賽，榮獲國小教師組國語演說第一名，將代表參加市賽。

◎小學部林倩好老師，參加文山區語文競賽，榮獲國小教師組作文第二名，將代表參加市賽。

◎小學部吳怡歡老師指導學生林妤蓁，參加文山區語文競賽，榮獲國小組國語演說第一名，將代表參加市賽。

◎小學部連月卿老師指導學生宮安生，參加文山區語文競賽，榮獲國小組作文第三名，將代表參加市賽。

賀! 小學部賴明遠老師、黃丰乃老師指導彭語華、王芊喻、孫曉涵、鄭筱琪、林威鈞、張書涵等六位學生，參加新北市科展競賽，榮獲特優。

賀! 小學部賴明遠老師、黃丰乃老師指導樓恩琦、楊恩璇等兩位學生參加新北市科展競賽，榮獲甲等獎。

賀! 小學部賴明遠老師、黃丰乃老師指導彭語華、王芊喻、孫曉涵、鄭筱琪、林威鈞等五位學生，參加全國科展競賽，榮獲佳作獎。



1. 9/07(三)一年級校園安全教育宣導。
2. 9/08(四)防火防震教育演練(第7節)。
3. 9/13起實施課間社團。
4. 9/17(六)班親會及圓夢玉山家長說明會。
5. 9/19-9/30進行九月份英語村課程。
6. 9/21-9/29交通車逃生演練及安全檢查。
7. 9/24新北市文山區國語文競賽(大豐國小)。
8. 10/1(六)召開家長代表大會(秀岡校區)。
9. 作業調閱：數學(10/05~10/07)、國語(10/17~10/21)。
10. 新北市學生美術比賽作品徵選(10/11截止)。
11. 10/12(三)登玉山啟動儀式及登山訓練。
12. 10/3-10/14國際處第一次英語作業及連絡簿抽查。
13. 10/14(五)健康檢查(G1. G4)。
14. 10/16(日)慶祝創校十週年，於青山校區演藝廳辦理音樂會，歡迎家長蒞臨觀賞。
15. 10/16-10/22校慶十週年系列活動。
16. 10/22(六)校慶園遊會及公益路跑(國父紀念館)。
17. 10/22(六)配合校慶，於國父紀念館辦理戶外藝文演出。
18. 10/28(五)流感疫苗施打(G1-G6)。
19. 暑期作業優秀作品展。
20. 提供藝文訊息：親子藝文欣賞~百年咕咕雞(如果劇團)。
21. 課後社團辦理第二階段招生，歡迎鼓勵孩子們踴躍參加。
22. 教學大樓1樓童趣廣場這學期增加2組鞦韆供低年級使用。
23. 田園教學區已完成一區，將配合自然課程開放使用。
24. 英語村書店即將開幕，懇請全校師生捐贈二手文具及書籍，詳情歡迎連結至英語村部落格。
25. 九月份品格教育-禮節。
26. 新轉入生輔導(第2. 3週)。
27. 跑道於9月初完成，預計月底開放使用。



親子英文

Home Sweet Home

Kindergarten Teacher : Tr. Trevor



- Child : Hi Mommy, I am home.
 Mommy : Welcome home son/daughter.
 Child : Is Daddy home yet?
 Mommy : Not yet, sorry. How was your day?
 Child : I fell down today
 Mommy : Are you OK?
 Child : Yes, teachers were there to help me.
 Mommy : I am glad you are OK.