

# 2024 年下學期課程表

- 上課日期：2024/9/7-2025/1/25
- 停課日期：無

## 英文閱讀課程

我們為小朋友設計了一系列的紮實的英文課程，特別針對台灣的小朋友較弱的一環〔閱讀〕開始〈全民英檢普遍最難的就是閱讀測驗〉，我們使用與國外小朋友同步的自然發音法，讓小朋友從小就對英文閱讀打下根基，本課程設計從初學 K 級至 6 級，〈K-1, K-2, K-3, K-4, K5, 1-1, 1-2 . . . . .，以此類推〉。

盼望透過完整且長期訓練，讓你的孩子在英文閱讀能力上高人一等。

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
英文閱讀 K-1(K-2)級	週六/上午 09：00-10：30	適合 5-7 歲未上過英文的小朋友	從字母、發音、形狀、色彩開始教起並加入好聽的英文歌曲。	<b>曾世偉 (David) 老師</b> *現任懷恩幼稚園美語老師 *曾任高等法院附設幼稚園美語老師
英文閱讀 K-3(K-4)級	週六/上午 10：45-12：15	適合 5-7 歲上過 K-2 級或有同等程度者	基礎發音練習運用基礎字彙認知	*曾任何嘉仁美語老師
英文閱讀 1-2(1-3)級	週六/上午 10：45-12：15	*完成 K 級程度者 *有短篇基礎者報名	培養孩子進階閱讀短篇故事能力，PHONICS 進階練習。	<b>范郁民(Peggy)老師</b> *曾任大種子美語 *曾任凱斯美語 *現任芝麻街美語
英文閱讀 2-1(2-2)級	週六/上午 09：00-10：30	*小一以上 *原班級舊生 *新生請先預約檢測時間	中篇文章閱讀能力訓練，文法觀念句型時態的加強練習與解析，深入淺出，增加閱讀樂趣。	<b>楚惠瑀(Tiffany)老師</b> *曾任佳音英語 *現任長頸鹿美語 *現任喬幼國際幼兒學校
英文閱讀 3-1(3-2)級	週六/上午 09：00-10：30	*提升參加英檢閱讀測驗能力 *歡迎國中生報名參加	長篇文章閱讀與解析，文法句型的應用練習。	<b>彭玲玲(Joanna)老師</b> *前格蘭英語 老師 *前長頸鹿英語老師 *現任 長春籐英語老師 *現任 金甌附幼 幼美老師
英文閱讀 3-3(3-4)級	週六/上午 09：00-10：30			
英文閱讀 4-3(4-4)級	週六/上午 10：45-12：15			
英文閱讀 5-3(5-4) 級	週六/上午 09：00-10：30			
英文閱讀 6-1(6-2) 級	週六/上午 10：45-12：15			

## 兒童智能課程

圍棋和魔術方塊是一項有趣的益智遊戲，也是最具有思考性的學習遊戲，小朋友在冷靜思考中學習專注，在一次一次的對奕和思考中，培養勝不嬌、敗不餒的品格，本課程目標是讓孩子們有機會接觸圍棋和魔術方塊，認識遊戲，進而訓練思考。

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
創意圍棋班	週六/上午 09：00-10：30	*大班—小二 *初學者及舊生	*圍棋初學班的重點，在於讓第一次接觸圍棋的孩子，透過遊戲與故事體認對圍棋的趣味，引發興趣後，高深的推理變簡單了，孩子們學習到面對輸贏與克服困難的快樂。	<b>朱祐增老師</b> *松江南京圍棋中心圍棋老師。 *從事兒童圍棋教學二十年。 *精通各種異形魔術方塊的解法。 *從事魔術方塊教學十年。
魔術方塊班	週六/上午 10：45-12：15	*國小以上學生	*藉由魔術方塊轉時，像是在展演一場五彩繽紛的花式儀隊表演。我們透過說故事的方式，讓孩子在手上揮灑這一場彩色方塊的絢麗故事。訓練孩子們的觀察力、邏輯性、記憶力和創造力。	

## 兒童藝術課程

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
品格舞蹈 初級班	週六/上午 09：00-10：30	*幼律班升級學生(經梁老師評估) *原班級舊生 *新生但學舞未滿一年者	*在學習中，融入品格教育，學習專注、順服、感恩、誠懇、饒恕、美德...等品格。 *肢體舞蹈學習中，培養孩子的觀察	<b>梁雯婷老師</b> *國立台灣藝術大學舞蹈系畢 *現任新莊思賢國小舞蹈老師 *現任太平洋 Sogo 都會生活俱樂部幼兒舞蹈老

品格舞蹈 進階班	週六/下午 12:00-13:30	*學舞滿一年 經老師認定 者	力、協調性、反應力、韻律感群體關係以及安全感....等，其中也包括空間、重量、流暢的創作思維.....等方式。 *課程以芭蕾，民族與創作性的舞蹈交叉教學。 *不定期有舞蹈小品的學習及作品欣賞。 *穿著吸汗柔軟的衣褲，或是舞蹈緊身衣襪褲上課。	師 *現任板橋吉賽兒兒童舞蹈中心舞蹈老師
兒童創意 繪畫班	週六/上午 10:30-12:00	*國小一~三年級	*運用多方面思考方式去學習素描去認識更多繪畫技巧 *透過創意的思考來延伸對繪畫的認識與學習 *培養孩子的設計思考與創作能力	<b>徐子凡老師</b> *國立臺灣藝術大學美術學院雕塑學系畢業 *2022 宜蘭高級中學暑期雕塑實作課講師 *2023 當代木雕藝術家助手

### 兒童乒乓球課程

有較佳的體能者，不為輕易產生疲勞或力不從心的感覺，在科技進步的文明社會中，孩子的營養攝取越來越高，看電視打電腦的時間不斷增加，但身體的活動卻越來越少，因此培養規律的運動是維持健康的基礎。

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
乒乓球 A 班	週六/上午 09:00-10:30	*小一以上且 身高達 120 公分者	*基本正手，反手 *發球 *基本對打 *腳步移位 *認識旋轉球 *正反手切球	<b>周孟謙 老師</b> *桃園市忠貞國小 桌球助理教練 *淡水鄧公國小 桌球教練 *淡江大學桌球校隊
乒乓球 B 班	週六/上午 10:35-12:05			

\*需自備部分體育用品

\*請穿著吸汗柔軟的衣褲及運動鞋，攜帶水壺、毛巾

### 學齡前課程

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
律動班	週六/上午 10:30-11:20	足四歲到六歲(舊生)	*請穿著吸汗柔軟的衣褲，或是舞蹈緊身衣襪褲上課 *身體平衡感與韻律 *以遊戲，故事等活潑的教學法帶孩子進入律動舞蹈的領域 *大肌肉、小肌肉的運動	<b>梁雯婷老師</b> *國立台灣藝術大學舞蹈系畢 *現任新莊思賢國小舞蹈老師 *現任太平洋 Sogo 都會生活俱樂部幼兒舞蹈老師 *現任板橋吉賽兒兒童舞蹈中心舞蹈老師
幼幼律動班	週六/下午 11:20-12:00	足三歲到六歲(新生)	*以唱跳活潑的教學法幫助小小孩感受身體，音樂群體關係 *請穿著吸汗柔軟的衣褲，或是舞蹈緊身衣襪褲上課	
幼幼創意美術班	週六/上午 9:30-10:20	足四歲到六歲	*培養孩子的耐性與自信 *有趣的繪畫啟發孩子對色彩及造型的想像力 *透過綜合媒材運用，使孩子熟悉認識多元的材料	<b>徐子凡老師</b> *國立臺灣藝術大學美術學院雕塑學系畢業 *2022 宜蘭高級中學暑期雕塑實作課講師 *2023 當代木雕藝術家助手

### 其他課程

課程	時間	招生對象	課程特色	師資簡介
父母加油站	週六/上午 09:00-12:00	各班家長	*陪伴兒女成長議題 *家長經驗分享(親子、夫妻、學校等議題)	<b>唐淑英(Jean Tang) 老師</b> 曾任懷恩堂主日學搖籃級及幼兒級主任 *週末兒童快樂天堂行政督導

### 分享園地

## 如何幫助有焦慮症的青少年 (上)

John Thurman 作/ 倪悅吟 譯/ Zoe 修編

摘自愛家雜誌

*如果你的孩子正在經歷著焦慮，你並不孤單。*

焦慮症在青少年群體中呈上升趨勢。根據最近的一項調查，隨著越來越多的青少年與心理健康問題作鬥爭，焦慮的比率已經超過了抑鬱症。雖然焦慮可能是青春期的必經之路，但普通的焦慮和侵入性的慢性焦慮之間還是有很大區別的。作為父母和有愛心的成年人，我

們肯定希望孩子們擁有最好的青春年華。我們希望他們在面對生活的挑戰時，能夠快樂、健康、有韌性。

### 焦慮從何而來？

許多因素導致了焦慮症的上升。

讓我們從一些常見的來源切入，現在的孩子們正面臨全球恐懼、學校壓力、同伴壓力、社交媒體疲勞、身體問題。對於某些家庭來說，過度保護的父母也是導致焦慮增加的原因。流行病的影響和它的餘波也嚴重擾亂了青少年的正常學習和社交生活。許多人因為在線學習和欠缺的課堂參與感而失去了他們的支持網絡。所有這些因素都導致青少年陷入了一種空前的孤獨感，持續影響著他們的心理健康。

青春期一直是一個挑戰，社交媒體的出現和無時無刻都生活在網絡世界中的壓力讓這段時間變得更加混亂。我們的青少年接觸到了大量的外部焦慮源。

### 焦慮來源

可能引起焦慮的原因有多個層次。

- **他們的身體和情緒**的變化明顯地引起了許多年輕人的焦慮和壓力。
- **他人的看法**。每個年輕人都很在意同齡人對他們的看法。雖然這是一個正常的發展，但對一些人來說，這可能是一個挑戰。他們的表現——青少年會害怕自己表現得不夠出色，這種感覺往往植根於一種完美主義，這種感覺有時來自於父母的影響、同伴的壓力，有時也來源於是他們想要完美以避免衝突或批評的心理。  
根據心理學家理查德·韋斯布豪德(Richard Weissbourd)的說法，在許多中產階級和上層社會，焦慮的一個重要來源是孩子們需在各學科和廣泛的課外活動中取得成績的壓力，換言之，也就是他們在打造令人印象深刻的大學申請檔案時所面臨的壓力。
- **社交媒體**。我們的孩子們會花無數時間在手機上發短信、聊天、瀏覽社交媒體平台。不幸的是，雖然社交媒體幫助青少年與朋友和家人保持更緊密的聯繫，但它也可能會促進網絡欺凌，並對青少年的自尊心產生負面影響。
- **家庭問題**。如離婚、家庭成員離世、搬家等其他事件都會令青少年產生明顯的焦慮感。

### 焦慮的症狀

讓我們坦誠相待。所有青少年或多或少都會經歷一些焦慮。焦慮來自於腎上腺素和皮質醇的混合，是對於壓力的正常生理反應。大多時候，壓力和焦慮之感可能會很強烈，但往往這些感覺也會有幫助。例如，讓我們想想青少年的一周的活動，他們可能會經歷一系列事情，如課堂討論、音樂演奏會、試鏡、體育比賽、做演講、調情等。即使是考慮邀請某人參加學校的舞會也是件令人緊張的事情。

對於一些青少年來說，焦慮可能會是壓倒性的和侵入性的。當這種情況發生時，它可以對他們的身體、心理和精神健康產生負面影響。它還會妨礙他們的人際關係、學習成績和日常生活。

青少年在焦慮的過程中會表現出各種各樣的症狀。他們可能會像隱修士一樣把自己關在房間里，也可能會像綠巨人一樣情緒爆發。

很多時候，父母和其他的長輩會忽略青少年的焦慮症狀，因為青少年往往很會隱藏自己的感受。

當我們仔細探尋青少年焦慮背後的原因時，我們會發現他們沒有充分的機會來鍛鍊韌性。與我們這一代人相比，許多青少年的所有基本需求都得到了滿足，他們很少有機會犯錯並

從中吸取教訓。此外，有一些父母對青少年的學習和社會生活進行了過度干預，而無法自我鍛鍊。

因此，許多青少年不具備獨立處理心理不適的技能。以下是焦慮的一些常見症狀：

- 睡眠問題，包括睡眠質量的變化
- 對日常生活的持續恐懼和擔憂
- 極端的自我意識或對批評的敏感性
- 反復尋求確認
- 更加退縮或把自己孤立起來
- 身體不適，特別是頭痛或胃痛
- 難以集中注意力
- 成績或其它表現下降(樂隊、體育、課外活動)。
- 拒絕上學
- 逃避困難的情況

耶和華所賜的福、使人富足、並不加上憂慮。

箴言 10:22

The blessing of the LORD, it maketh rich, and he addeth no sorrow with it.

Proverbs 10:22