

基隆市尚仁國民小學

基隆市七堵區八德路二十號

E-mail: [srps@msl.srps.kl.edu.tw](mailto:srps@msl.srps.kl.edu.tw)

學校網頁: <https://srps.kl.edu.tw/>

FB: [尚仁國小 - 首頁](#) | [Facebook](#)



校長:楊金芳

主編:紀宣甯

(第二百零一期) 中華民國一一二年三、四月

## 校長的話 Principal's Message

### 多元社團展能 啟動孩子自主學習的動機

尚仁使命宣言：

我們尊重每個孩子不同的天賦能力，並進一切努力，成就每個孩子，  
成為健康、快樂、成功、關懷、創新的領導人。

我們堅信每個孩子都有無限可以開發的潛能，需要我們提供多元的探索機會，引導孩子去發展自己的優勢能力！因此我們建構多元的社團，為孩子提供一個豐富的學習環境，擴大他們的學習資源和學習機會，鼓勵他們更主動地學習和探索。

#### 游泳社團

游泳社團是尚仁國小歷史最久遠的社團，雖然校園內沒有設置泳池，但泳隊仍舊蓬勃發展，培育出許多的游泳高手。每年的中小聯運和市長盃的游泳競賽，尚仁泳隊皆在乙組校群中(沒有設置泳池的學校)名列前茅，締造歷久不墜的佳績。

#### 桌球隊

桌球隊成軍將近 6 年，運用每天課後及週六時間鍛鍊球技。桌球運動可以訓練孩子手眼協調能力、敏捷度和反應速度。並且可以發展社交能力，建立孩子之間的友誼和團隊合作意識，促進彼此之間的交流和溝通協調。同時桌球也是很棒的休閒運動，可以讓孩子在課餘時間舒緩壓力，減輕焦慮和抑鬱等負面情緒，提高孩子的心理健康。並且有研究顯示，運動能夠提高孩子的記憶力、專注力和學習動機，有助於提高學業成績。

成軍以來，孩子們南征北討在練習和比賽中不斷挑戰自己、突破自己，累積不少實戰經驗與優異的戰績，不僅為校爭光，同時也強化孩子的自信心。

#### 弦樂社團

弦樂社團成軍至今不到 5 年，但已經累積了不少對外演出的經驗，是學校很棒的宣傳大使，也是學校辦理活動時一個最棒的亮點。在校園中時常可以聽到他們悠揚的樂聲，為校園增添了許多的藝術氣息。在今年的 6 月 11 日，弦樂團即將要和基隆市他校弦樂團舉行聯演，我們都很期待欣賞他們的精彩演出！

## 週四晨間社團

名稱	Scratch社	四季如春社	英語社	跆拳道社	體育社	桌遊社	藝起瘋閱讀	數學好好玩	科學動動腦
指導老師	黃冠勳	宋承恩 李翠蘋	唐秀穎 Sneha	陳稟穎 徐建輔	杜鴻傑	鄭詠文	于雅瀟 李孟芬	李晏淳 紀宣霽	廖淑芬
地點	電腦教室	四季如春	會議室	活動中心	活動中心 操場	創課教室	知彼解己班	要事第一班	雙贏思維班

週四晨間社團活動是由教職員們貢獻自己的專長，為 3 至 6 年級的孩子提供豐富多元的社團活動，孩子可以依據自己的興趣選擇想要參與的社團，享受自主學習的樂趣！

尚仁多元的社團引導孩子開展天賦潛能，積極為孩子搭建舞台，協助孩子超越自我，盡全力發掘每個孩子「成功」的機會，促進孩子穩健邁向「卓越」之路！

### 社團活動花絮



▲ 圍棋社



▲ 弦樂社



▲ 黏土社



▲ 演說社

## 尚仁國小桌球隊～一路走來，始終如一

文/蘇浩菁

親愛的家長、孩子們，請讓我來帶領你們認識尚仁桌球隊。尚仁國小桌球隊已成立約5年了，主要目的有以下四點：

● 讓孩子透過完整且足量的訓練提升專注力及體能，有益身體健康！

✓ 增強體能

✓ 預防近視

✓ 提高免疫力

✓ 增加反應力

✓ 提高專注力



✓ 提高手眼協調能力(桌球運動的基本認識，請參考文末說明)

● 學習團隊合作，培養耐耐心、團隊榮譽感，養成有禮貌、守秩序的習慣，進而產生同理心而相互配合。

● 透過教練訓練自己和其其他同學，學習到自我觀察到自我修正，並了解到生氣、抱怨、沮喪不是解決問題的方法。

● 透過大小不同的比賽，培養勝不驕、敗不餒的精神；也培養在落後分數下的耐耐心，不氣餒地把握好每一球，積極爭取比賽勝利！

隨著我看這批小孩已經好幾年，從我2020年底接任尚仁桌球隊後援會會長到2023的寒假結束，雖然學員人來人往進進出出，但目前桌球隊的選手們我都很珍惜，不分年級，只要一看到她們就會找她們聊一聊，哪怕是眼神的交流，就像對待自己的孩子般。孩子在努力學習的過程中，我想其中收穫(也就是桌球隊成立的目的是遠大於比賽的成績!)在尚仁，同時配合學校自我領導力的學習，孩子更必須學會提早完成學校的課業，也能在學業態度上鼓勵主動完成且在評量前做好複習規劃! 要先達到先做該做的事，才能想做想做的事! 這些點點滴滴的過程正是讓七習習慣更能重複練習運用在孩子們每一天的生活細節! 讓孩子們有思考、有學習、有健康!



冬季時天黑的早，幾次得空去接送時看到活動中心內還燈火通明，一走入內，看到大家一起快樂練球的身影、有禮貌的打招呼、以及那專注落點的神情，我想這恐怕更是讓我一定要把桌球隊壯大、延續下去的心了，也恐怕是讓我利用自己的時間默默處理會務的動力了，沒有之一。去年的小運會比賽，我待好待滿了3天在現場加油、錄影、拍照、打雜等，裡裡外外忙進忙出讓我感觸良多，首先是我真心想看到隊員們不斷的進步，看著各個小小的身驅在場上為學校榮譽奮戰，最終拿到佳績而落淚，在此之前，身為一個爸爸，我真的已忘記我上次是何時落淚了！

隨著這些孩子們日日與桌球為伍、一起茁壯、取得佳績的日子，我們已不滿足只在基隆比賽，所以一開始走出北部、跨越濁水溪去四處征戰，無論是積分賽、自由盃、少國選拔賽、諸羅山盃等，最遠到南台灣的屏東，無論是孩子們或是家長們都建立起良好的革命情感，我到現在都不曾忘懷這一路上的相互扶持，以這些的磨練當訓練，證明了尚仁有能力成為基隆頂尖的球隊，雖然我們經歷了許多失敗及挫折，但輸球並不可恥，但要在跌倒處站起，從錯誤中修正，才是我們要教給孩子們的，惟有如此，我想終會找到屬於自己的一片天，那怕不是在求學階段。所謂好酒沈甕底，我們的男子團體及黃金雙打就在110年的基隆市理事盃及111年小運會為球隊爭光，勇奪尚仁在基隆市的第一座國小桌球男團冠軍及桌球個人項目雙打冠軍！（110~111年的各比賽成績詳以下備註）

親愛的家長們，感謝你們相信尚仁桌球，肯把孩子送到球隊來學習、培養，大家要知道桌球不是馬上就可有成績的，而是要經年累月的付出，才能有所成就。但……我重視的不只是成績，而是要一個維持技術、體能、禮節、態度等全方位位的球隊，這是我之前接任會長時對自己許下的的一個目標，希望孩子們不要只要求眼前的成績，還有其他待人處事之道，才是更需要我們一起努力教給孩子們的。在尚仁，不只是只有小孩在練球，球隊每學期也都有為家長們舉辦戶外健行活動、會員大會及期末聚餐，不但能讓我們家長們更了解球隊的運作，也更能讓球隊家長們的心凝聚在一起。

打桌球的好處相信不用我在此贅述，我期待尚仁桌球隊可以成為伴隨孩子在尚仁成長的一盞燈，這盞燈已開始點亮了，期盼未來這盞燈能更發光、發熱！尚仁桌球需要你的加入！

尚仁桌球後援會第二任(前)會長

蘇浩菁 (109.12-112.02)



備註：基隆市公開比賽尚仁桌球歷史佳績——

110 理事會長盃男子團體冠軍

110 理事會長盃女子團體亞軍

110 小運男團亞軍

111 小運女團季軍

111 小運男雙冠軍

111 基隆運動盃 i 台灣桌球聯誼賽少男團冠軍、季軍

111 基隆運動盃 i 台灣桌球聯誼賽少女團季軍



## 桌球運動說明

桌球運動是一種需要高度技巧的運動，它綜合了準、穩、快、狠、轉、變等六大特性，它體積小、重量也輕，選手的移動速度非常快，與對手之間沒有身體的接觸碰撞，此外，必須要具備有冷靜的頭腦與敏捷的身手，更要在半秒之內對回擊球的方法迅速做出判斷並完成動作。桌球不受身高年齡限制，是一種簡單易學、不受季節、氣候影響的運動，運動量隨技巧高低而有程度上差別，又能培養運動者的敏捷性、協調性、空間感、節奏感等，是一項相當多元的運動，也是相當普遍的運動項目。桌球運動是一種集合健身性、娛樂性與競技性，且是智能、技能和體能三者兼具，以智能為主導，以體能為基礎，以技能為核心的隔網對抗運動。

在桌球比賽的模式中，球員必須運用不同的速度、節奏、方向、力量並且在起動、停止、改變擊球方向與方式等，這些動作都要能越快越好，才能在攻守對抗中取得主動與優勢，所以現代桌球比賽絕大多數的動作都是在快速、突發和迅速的來回對戰中完成。桌球的體積小且重量輕，來回攻擊的速度非常快，變化也相當多，通常需要在 0.2~0.3 秒的時間內將來球準確地回擊，因此，選手在訓練或是比賽中，判斷、反應及動作速度顯得格外重要。

由上論點，桌球運動者需全神貫注、集中精神才有足夠的反應力去回應對方的來球，無形之中也培養出運動者的高度專注力。另外，學童適合以桌球來培養專注力，桌球所使用的顏色非常醒目，一般練習球與正式比賽球皆為白色或橘色，桌球擊中球桌時，會與桌面球拍面撞擊發出聲響，能夠吸引學童的注意；球拍的拍面大小適中，即使為初學者也容易擊中球，不僅在視覺與聽覺上提供高程度的線索提示，在學習的過程中，也能因擊球的體驗與回饋獲得成就感。



## 尚仁弦樂

文/柯姿仔

尚仁弦樂是金芳校長到任之後所設立的才藝社團，由藝享愛樂音樂教育推廣協會裡超專業的師資團授課。在107年10月創立至今已邁入第五年，孩子們在108年6月於文化中心演藝廳初次登台演出。這群琴齡不到一年的孩子們上場時卻表現出非凡的自信與氣勢毫不怯場。弦樂團孩子們的展演舞台並不限於校園內喔，他們曾經受邀至海科館、兒童新樂園以及海洋廣場等地點公開演出。當孩子們有這些經驗之後，您可以看見孩子們已長出了自信的翅膀，帶著笑容昂首前進繼續挑戰自己的不可能任務。



在尚仁，孩子有許多可以展現自己的舞台只要你敢秀，尚仁就會給你專屬的鎂光燈。你也可以聽聽尚仁弦樂團的孩子們入團的原因，是厲害有趣味的指揮老師；還是一起拉琴的可愛同學！為什麼他們會沉醉在音符裡。來！！！一起加入尚仁弦樂團吧！

## 尚仁泳隊

我的小孩是游泳社員——

一個尚仁泳隊成員家長的感想 文/張守甫

三月下旬，剛舉行過本年度的中小學聯合運動會的游泳比賽，尚仁的孩子們果然不負眾望，除了摘下天上繁星般的個人獎盃獎牌，更順利完成男子、女子乙組的團體冠軍衛冕。

這幾年的觀察，我常常想著：尚仁國小沒有泳池，泳隊的孩子們無法像甲組的學校一樣天天有練習的機會，固然，尚仁泳隊還沒辦法取得更進一步的成就，可是整個尚仁泳隊——從隊員、家長、教練群到校方——彼此多方面的連結十分緊密、堅強，往往能夠在細微之處互相支持、包容。而且，泳隊的成員也多能珍惜一週一訓的約定，無論晴雨、寒暑，都能準時出現在泳池外，即使在寒風或烈日下小抱怨、苦悶臉，但每一次、每個人游完泳，神情上泰半盪漾著喜悅，舉手投足間仍充滿著活力，看著這些小「泳」士們，我知道多



半你們是覺得：呼～總算結束了！或者在期待著泳訓結束時的小點心（笑），但我也想到：你們又克服了又一次挑戰，又完成了一次跟泳池的約定。我還知道：泳隊成員與家長、校方互相支持與包容，孩子們一次又一次實踐約定，累積實力，這些行為的內蘊皆有充滿溫度的力量，這種力量應該會隨著時間，漸漸渲染每一位泳隊隊員的內心，型塑出溫暖而堅定的人格特質。這種資質，不正是任何人在學習新事物，融入新環境，面對巨大挑戰的一刻，所需要的可貴姿態嗎？

未來的客觀環境充滿變數，只有一片痴心的父母才會想當孩子永遠的保護傘。很慶幸讓家裡的两兄弟持續在尚仁泳隊中鍛鍊，每回在可貴的周末早上接送他們往返泳池的途中，聽他們在聊「你猜今天的點心會不會是玉米濃湯跟薯餅」「我今天用呼吸管學會轉身了」「誰誰今天超慘的，又被教練罵」「今天熱身比游泳還要累」……無論車窗外是晴是雨，我都浪漫地覺得心裡暖暖的，而且很有希望！



## 泳隊成員心得 文/六年級綜合綜效班 洪士恩

我在二年級開始參加泳隊，最一開始是以前哥哥在訓練時媽媽都會帶我進去，當時我覺得大家游的樣子很帥，所以我才會選擇加入。當時的我因為恐懼深怕會溺水，就這樣我抱了一年的浮板，最令我不能理解的是我怎麼用力踢怎麼游總是無法前進……我覺得這樣真的太不行了，於是我跟媽媽說我要去找教練個別訓練，看看我可不可以一把浮板給「戒」掉。

教練在訓練我的過程中發現我的不足以及適合我的強項，於是被操的要死要活的，不過也因為我想游的好願力很強，也因為我不斷的練習我越游越好，教練也因此對我越來越嚴格。尤其是比賽前，像是別人在練跳水，我就自己拿著浮板在別的水道練蛙腳打水，有時教練會跟我說「你這個禮拜二、三、四、五、六、日都給我來練！」

我也會因為被教練罵到哭……每次的每次被罵被操被罵被操，從被教練罵到哭、到臭臉、到現在我能知道教練是對我有抱有很深的期望，還被教練選為隊長，我真的覺得很榮幸！



這些都要謝謝教練的訓練，謝謝爸媽一直的支持，也謝謝我自己不放棄，讓四年前那個抱著浮板還游最後一名的我在四年後即將畢業前拿到滿滿的獎牌！

## 泳隊成員心得 文/六年級綜合班 王愛甯

三年級時，初生之犢的我就加入了泳隊，從那時起我的生活就融入了游泳，每個星期六不管春夏秋冬，還是寒流的到來，我們每位選手都一樣會準時在市立泳池門口集合。

一開始還在摸索游泳的樂趣，到了中途教練把我調到強度較高的A組，一度有想要放棄，總覺得游泳池是個地獄，一踏進裡頭就會有一連串的魔鬼訓練，雖然這一切的一切都是很辛苦的，但是只要我們齊心協力就一定能達到教練的標準。游泳完後我最期待的就是媽媽們準備的小點心，每一次去都有不同的點心就像在領神秘禮物一樣。

現在的我已經六年級了，經過四年來的訓練也有了很優秀的成績，而且尚仁也一直都是乙組團體總冠軍的保持人喔！希望這樣的好成績也可以繼續由學弟妹傳承下去，為尚仁國小爭光。

## 泳隊成員心得 文/六年級綜合班 黃柔瑄

「一、二、一、二、一、二……」我在心裡默唸著，隨著水聲「唰—唰—唰—」，心臟也越跳越快，那時，呼吸急促，嗆水，卻也成為了平常小事，我知道，這就是游泳。

星期六一大早就，原本屬於我的假期，卻成為了艱辛的游泳訓練，進入泳池，悶熱的氣息讓我更加不適應，泳隊訓練



時，我早已一疲乏的雙手開始顫抖，但伴隨著教練的喊罵，只能硬著頭皮划，心裡嘟囔著：幹嘛要這麼辛苦？我們慢慢游不是大家都會開心嗎？雖然內心不快，但只能默默抱怨著……

直到比賽到來，平時再熟悉不過的泳池

池卻好像對我板著臉，讓我心生恐懼，賽場上，鈴聲一響，我兩腳一蹬，手用力划，努力閉氣，即使手臂和小腿很痠，但緊張卻遠遠超過疼痛，等我精疲力盡的抵達終點時，抬起頭，我聽到了全場的歡呼，那是多麼光采，多麼美好啊，哦～原來，我的努力真的沒有白費，想想幾年前只會水母漂的我，和現在能得到全場歡呼的我，我會喜歡哪個呢？



接觸了游泳，讓原本恐懼水的我，變成了現在能在水裡暢行無阻的我，豐富了內心，游泳是我的人生導師，也是我的童年玩伴，更是我這三年最驕傲的成就！

## 泳隊成員心得 文/六年級綜合綜效班 張義一詳

三年級下學期我加入了泳隊。記得我那時連五十公尺都游不到，但現在游得愈來愈好，雖然和其他人比還差了一大截，但和以前的我比，實在進步很多。在我第一次到游泳比賽現場，看著上場比賽的同學，我心裏想：「有一天我一定也要上場比賽！」四年級時，我第一次上場比賽，我永遠也忘不了坐在池邊在等待比賽的時候，心裏忐忑不安，真的好緊張。雖然結果不盡人意，但也算達成了我上場比賽的願望。五年級時比賽的結果明顯有進步，到今年六年級，也是我在小學最後一次比的比賽，我全力以赴，終於得到獎牌，成功圓夢。

現在，我就快畢業了，謝謝泳隊帶給我我的成就感，也感謝泳隊造就了今天的我——即使訓練過程不容易，但我永遠不會忘記自己身為泳隊的一份子。

## 泳隊成員心得 文/六年級綜合綜效班 林柔安

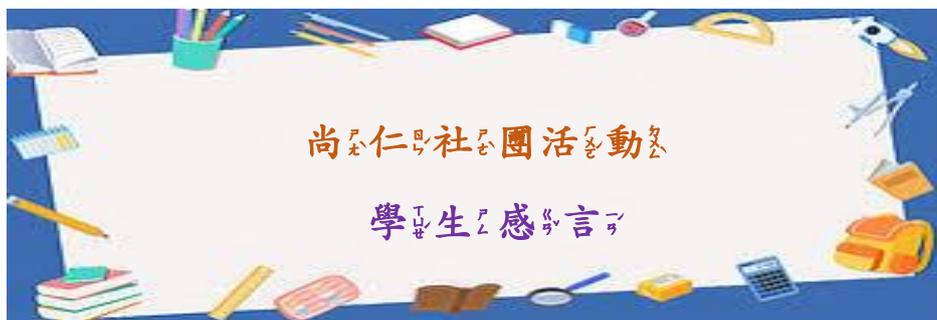
「啪、啪、啪、啪」連續不斷的打水聲在耳邊嘖嘖作響，讓人厭倦的泳訓又要開始了，我的內心吶喊著：「不去練習會怎樣嗎？人就應該活得開心、玩得快樂，為什麼要這樣折磨自己呢？」

每個星期六早上的游泳訓練，總是讓我退避三舍，在每次的練習中，磨練的不只是自己的游泳技巧，而是堅持，一次次在教練喊罵中度過泳訓時，心裏就鬆了一口氣，時間不等於人，不知不覺的，中小聯運也逐漸逼近。

到了比賽當天，裁判吹起哨子：「嘿-嘿-嘿-嘿-嘿——」並向空中鳴槍：「碰！」選手們一一向終點邁進，而我的雙手努力的划、雙腳用力的踢，卻覺得終點是世界上最遠的距離，直到聽到全場的歡呼聲，恍然發覺，自己已經抵達了終點。

到現在，游泳已經成了我生活中的一部份，過程雖然辛苦，但也讓我看到了自己努力不懈的成果。





四年級雙贏思維班 顏甯語

我參加的社團是桌遊社，在每個星期四早上 ICRT 播完後，桌遊社是我第一次參加的社團，因為我之前有跟家人玩過桌遊，所以一想要知道更多桌遊的遊戲，所以參加了這個社團。參加後覺得很有趣還認識了我之前沒接觸過的桌遊遊戲，在社團裡我玩過超級犀牛/法蘭克動物園及拔毛運動會，這三個是我印象最深刻的桌遊遊戲，今年過年時我和家人玩「誰是臥底」，我覺得桌遊社也可以增加類似這樣的遊戲，因為這個可以訓練表達能力和推測力。

接下來我想參加不同的社團，因為這樣可以讓自己有更多不同的體驗，我之後最想參加的社團是體育社團，我想增加我的體力還有希望可以長高。

四年級雙贏思維班 張暉雨

我的社團是演說社，在每週三下午一點二十分開始。每次參加社團，我都是既興奮又期待，不知道今天是要演說還是作文，有時候還有可能朗讀，不管是哪一種，都帶給我很多的幫助，像是我開學時就要去參加的校內競賽，我選的項目是朗讀，演說社就剛好可以幫上忙，讓我我可以比較輕鬆，不會有太多壓力。

雖然在寫作文或演說時可能會有一些困難，也隨時可以提問，課堂的解說也不會很困難，而且課後還有小獎勵，我覺得這是一個很好的社團，希望社團今年可以教多些跟演說有關的知識。



我參加的社團是英語社上課時間是在星期四的早上自習，社團上課的時候老師會給我們回答問題還會玩遊戲，我們在學期末的時候還做了沙拉一起吃，那一次的經驗讓我覺得很有成就感。一開始參加英語社時其實很害怕自己講錯英文，但是老師跟我們說不要害怕講錯，要對自己有信心，有時候其實自己是對的，在英語社學到不要害怕自己講錯，要試著把自己的想法講出來。

我接下來還想去參加不同的社團學習不同的事物，不同的地方會遇到不同的人，或者是老師不同的教法和不同的困難，我都要試著去克服。

我的社團是(體育社)，體育社的上課時間在每個星期四的早上，體育社上課的內容是打躲避球、籃球或者是玩鬼抓人，我覺得這個社團很棒，因為他的每一個活動都是在運動，而且有時打打球可以讓自己球的技術變得更棒，還能運動、流汗，流汗可以一把身體裡的毒素排出去，讓身體更健康，體育社真是個收穫多多的社團，我下學期的社團也是體育社，我很開心!!希望下學期的體育社也能像這學期一樣有很多不同的活動。

四年級上學期，我應徵上了「科學動動腦~科展社」當我得知這個消息時，我十分興奮，之後的每個星期四我都非常期待，因為我要上我最期待的科展社。上科展社時，我了解了做實驗要有實驗精神以及要在科展筆記簿裡要寫的東西，例如：控制變因、實驗物體的重量...等。我第一次做的實驗是：浮沉子實驗。原來吸管、迴紋針和寶特瓶就有那麼多實驗可以做！我得要增進我的好奇心，才能做出許多實驗。做完實驗後，我得到滿滿的成就感，沒想到自己也可以做出真正的「實驗」我要感謝淑芬老師耐心的指導，也提供許多實驗材料，讓我了解實驗的有趣。我也要感謝我的同學和我一起做實驗。下學期會做什麼有趣的實驗呢?真令人拭目以待。



我一開始選擇的社團有：四季如春社、科展社和英語社。我以前就非常想要四季如春社，結果我真的選上了我夢寐以求的四季如春社。

我一開始上課時覺得很有趣，因為老師說我們要種草莓。但我們的草莓因為基隆雨太大、土的酸鹼值不對...等原因，所以一直爛掉。老師為了解決草莓爛掉的問題，所以帶我們一起做肥料。我們也做了土壤檢測。最後我們發現了草莓爛掉的原因：1.雨太大 2.有蝸牛來吃我們的草莓。我們為了解決問題，做了辣椒水把蝸牛趕走，也搭了塑膠棚，希望一個寒假過去，我們的草莓能結果。最後一堂課老師帶我們把四季如春整個看一遍，我們的四季如春裡有鳳梨、楊桃、柚子、木瓜、還有一群魚呢！老師拿出飼料問有人要餵嗎？我抓了一把飼料後往池裡丟，真是痛快！

期待寒假過完時草莓能全部長出來。我也很想把鳳梨帶回家，吃吃看看鳳梨好不好吃。最後我要謝謝翠萍老師、倪老師和宋承恩主任，他們教會我很多關於植物的事，謝謝你們新年快樂！

