

美中实验学校2022秋线下课程巡礼(二):音乐与舞蹈类副课



梁红老师的学生在表演中



闫桂芳老师教学现场



顾磊老师的学生在表演中



黄老师的学生演奏会

7月伊始,美中实验学校秋季学期实体课全面恢复招生,7月14日晚学校举行的首轮线上推介会收到热烈反响,不少家长纷纷前来咨询了解,甚至会当晚报名。第二轮推介会将于8月13日周六晚7:30举行,敬请关注。

我们将以系列报道的形式对副课课程进行全面介绍和推介,本期报道为音乐与舞蹈类副课。

《声乐》于佳

从2019年以来,于佳老师一直在美中实验学校开设《声乐》课程,并长期组织及编排独唱、重唱、小合唱等各类节目。她强调,学习声乐对孩子有三大助力:促进自我了解,学会身体管理,增强心理素质。首先,学唱声乐跟学习演奏任何一种乐器一样,都能让孩子感受艺术方面的熏陶,但在学习其他乐器相比,学唱歌更优胜的地方是它不用任何辅助的器具,不用购买和携带任何东西,随时随地的利用我们的嗓子就可以了。每个人的嗓子都是上天赋予的,独一无二,学习声乐既能让我们发掘跟了解自己,更能学习怎么使用跟发挥自己独有的声音特质。其次,懂得怎么适当的运用和保护嗓子其实也是在学习保持身体健康的方法,因为嗓子的状况其实是直接反应身体的状态的。譬如说,嗓子沙哑或者疼痛,可能是因为过度或错误使用声带、身体过劳上火、缺乏水分等原因。当嗓子被视为自己的专属乐器时,你就会想着要怎么保养它,维护它,籍此更加注意身体的状态。而且,唱歌跟平常说话时的呼吸是完全不一样的,所牵涉到的肌肉跟身体组织之广跟做运动有异曲同工之妙。再次,挑战精神、承受力、自信心等等都是能直接影响一个人深度和高度的重要心理素质。在学习声乐的过程中,通过合唱、轮唱、独唱,还有不停的练习改善,孩子们会逐渐适应如何在有压力的环境下高度集中,与他人配合之余还能尽情发挥。这些经历所带来的成就感让孩子能更勇于尝试跟挑战,为未来的自己创造更多的可能性。而且唱歌也是公认的解压好方法,学好声乐就能让孩子们以健康的方法减压,轻松而有效的提高整体的心理健康水平了。

美中实验学校的《声乐》课采取小班教学,学生将学习到声乐的基础,比如呼吸、发声、节奏、音准等等。于老师设计了不同的练习跟游戏的环节,以及合唱、独唱的部分,从而有效的吸引孩子的注意力,激发学习动机,提高兴趣,课堂流程节奏明快,课上气氛愉快。

于佳老师于1999年以湖北省总分第一的专业成绩考入华中师范大学音乐教育学院,主修声乐、合唱专业。其后,她成为华中师范大学TianKong合唱团的一员,并随团参加全国各大合唱比赛,屡次获得第一名,更于2001年代表中国参加“舒伯特国际合唱比赛”获女生组特别大奖及混声组一等奖。该团被誉为中国无伴奏女声的最高水平。自2003年起,于老师在首都师范大学、中南民族大学等单位及院校担任音乐教师,来美国后也一直从事声乐教学。她表示:“我很喜欢唱歌,更希望让更多人了解到学声乐的好处跟喜悦。现在的孩子们学业繁忙,压力大,有时候想找个喘息的机会也不容易。学习声乐不但能发展孩子在艺术方面的才能,更能锻炼心理素质,让孩子学会健康的方法去缓解压力抒发情绪,一举多得。而且,心理素质跟精神健康对学习动机、效率跟效能有着很大的关系,所以学习声乐对学业其实有着正面的影响。我希望喜欢唱歌的孩子能有机会学习怎么正确的,适当的使用自己的嗓子唱自己喜欢的歌曲,更希望他们能一直坚持学下去,以后让美中能办一个童声合唱团。孩子们愉快的唱着歌,相互扶持着成长,这画面多美呀!”

《学生舞蹈/提高班》《家长舞蹈》梁红

作为华府地区知名的舞蹈家,梁红老师出生于演艺世家,自五岁起就活跃在民族歌舞的舞台上,视舞蹈为自己毕生的工作,她也是非物质文化遗产——花鼓灯传人之一。在国内她曾获奖无数,扬威全国各个展演和比赛。2005年移居美国后,梁老师利用各种机会在中文学校和社区教授传统舞蹈,带着满腔热情积极传播和推广中国的传统文化,自己亦开办了“东方民族舞蹈学校”和“梁红舞蹈学校”。她期待着让更多孩子和家长,以及社区朋友实现自己“舞出青春、舞出健康”的梦想,让更多更好的舞蹈为社区生活增添喜庆和活力,也为自己这“一生的工作”不懈努力着。2011至2021年,她带领学生连续10年参加华府春晚,并指导学生参加国际舞蹈大赛、国际“桃李杯”舞蹈大赛等,屡获大奖。

她在美中实验学校开设《学生舞蹈》和《家长舞蹈》两门课程,课程由浅到深,循序渐进的让初学者掌握舞蹈的精华,专注于基本功,指导清晰,讲解简单易懂。每节课皆包含热身、基本功、身韵练习和学习经典舞蹈四个部分,以不同的背景音乐作引导,课堂节奏明快利落。

对于孩子来说,首先,舞蹈对肢体的协调,动作的精准,自我的要求等方面都非常的讲究。从小练舞不仅能锻炼身体的柔软度和协调度,更能培养孩子自我鞭策的能力和追求自我的能耐。其次,跳舞既有专注于个人修养的部分,也有专注于团体合作的部分,能充分的实践全人教育,让孩子在成长路上除了个人修为有所得着之外,更能和别的孩子一块儿成长,相互勉励努力。再次,跳舞是运动的一种,既能培养审美观和细腻的性格,又能锻炼到身体最微小的肌肉,刚柔并济,一举数得。

对于家长而言,梁老师认为,舞蹈最基本的,其实是提供一个让我们与自己身体对话、自我了解和肯定的机会。有了家庭、工作、孩子以后,我们真正留给自己的时间与空间有多少呢?我们在努力的让孩子享受更好的东西时,又有否让自己喘息于享受美的空间里呢?生活的压迫很容

易让我们产生错觉,觉得沉浸于舞蹈,沉浸于美的享受是一种奢侈,不过如果一周就这么一两个小时我们都不想跟自己对话,不让全身放松而投入于自我表达跟美的创造的话,那又是哪来的生活呢?我们又怎能达到,或者持续我们向往的生活品质呢?正如梁老师的一位成人学生说:“舞蹈是生活的调剂品。通过舞蹈,我不但找到自信美,更找到像家人般的伙伴。跳舞的时候可以抛开烦恼,沉浸于舞蹈,专注于自己,是美的至高享受。”

《舞蹈》闫桂芳

闫桂芳老师具有二十多年的舞蹈教学经验,她对学员的要求从启蒙开始到兴趣培养,再到严格要求,对讲解舞姿动作极其仔细,有教无类,因材施教。闫老师对舞蹈的热爱跟对教学的热诚非常具感染力,最主要的是能跟学生建立亦师亦友的关系,通过舞蹈把大家凝聚起来,相互扶持共同成长。

《古筝》顾磊

为竭力推广古筝这一中国古老的名族乐器,顾磊老师自2006年起创建了“华盛顿敦煌筝乐坊”。她根据多年的演奏与教学实践中积累丰富的教学经验,编著了成人和儿童两本古筝教材。目前,她的学生遍及马里兰、维州地区,有的甚至从外州慕名而来。她经常鼓励和带领学生参加各种演出和比赛,并取得了非常优异的成绩。由于学生们不断荣获各类古筝比赛国际大奖,顾磊老师也因此多次被各个比赛组委会授予“优秀教师奖”荣誉证书。

为了更好的向广大古筝爱好者提供高规范化的教学体系,近年来,顾磊老师除了从演出形式是不断创新,教育形式是也在不断改革。通过这几年的教学,她拥有了自己的一套有计划、有步骤的教学系统。教材由浅入深,好听得学。

《电子琴》黄丹妮

黄老师毕业于广东音乐学院,钢琴教学经验超过15年,她注重幼儿钢琴启蒙教育,善于和孩子沟通交流,引导孩子养成良好的、独立的练习习惯。

《小提琴》肖高懿

肖老师自少年时代就酷爱小提琴,一直坚持拉琴,直到来美国读博士期间不得不放弃六年。后来又重拾这一业余爱好,先后参加了华盛顿地区的美中乐团和亚美爱乐团。自2006年以来,肖老师在美中实验学校开设小提琴初级、中级和高级班,进行小提琴普及教学。期间在大华府众多的中文学校中创办了唯一一个儿童乐团,让孩子们有机会登台演出。他十多年来指挥乐团排练,每年都会在学校进行汇报演出,到社区参加各种大、小型演出,包括大华府同乡会春晚联欢。2019年初,乐团70多名孩子在华盛顿肯尼迪艺术中心的音乐大厅里为观众们演出了古典和现代乐曲,让孩子们见了世面,大大提高了他们对音乐的热爱。在美中实验学校,肖老师使用最流行的小提琴教材 Suzuki,同时也会加一些严格的小提琴教材作为补充教材,让孩子们迅速入门。有很多孩子们在结束了中文学校的小提琴学习后,继续跟我学琴很多年,并不断提高和享受音乐带来的快乐,信心满满,内心充实。他真心希望孩子们能让琴声伴随终生,其乐无穷。

国税局:密苏里州暴风雨、洪水灾民现在有资格获得税收宽减;10月17日截止日及其它日期延长至11月15日

IR-2022-149, 2022年8月10日

华府—美国国税局今天宣布,密苏里州部分地区的暴风雨受灾民众现在可在2022年11月15日之前提交各类个人和企业税表并缴纳税款。

国税局正在向联邦紧急事务管理局(FEMA)指定的有资格获得个人或公共援助的任何地区提供税收宽减。目前,在密苏里州的圣路易斯独立市、查尔斯县、蒙哥马利县以及圣路易斯县居住或经营业务的个人和家庭有资格获得税收宽减。FEMA之后添加的任何其它地区适用相同的宽减。目前符合条件的地区列表可在国税局官网IRS.gov的赈灾页面上找到。

此税收宽减推迟了从2022年7月25日开始的各类报税和纳税截止日期。因此,受到影响的个人和企业将可以在2022年11月15日之前提交税表并支付原本在此期间到期的任何税款。

这意味着如果申请了延期至2022年10月17日提交2021年税表的民众,现在可以在2022年11月15日之前提

交。但是,国税局指出,由于与这些2021年税表相关的税款是在2022年4月18日到期,因此这些款项不符合此项宽减的条件。

2022年11月15日的截止日也适用于2022年9月15日到期的季度预估所得税款,以及通常于2022年8月1日和10月31日到期的季度工资和工商税税表。拥有原始或延期截止日的企业也可获得额外的宽限期,其中包括2021年的延期于2022年9月15日到期的日历年合伙企业与S型公司,以及2021年的延期于2022年10月17日到期的日历年公司。此外,针对工资与工商税存款的罚款,如果是在7月25日或之后并且在8月9日之前到期的话,只要在2022年8月9日之前进行存款,罚款将被宽减。

国税局赈灾(英文)页面详细介绍了符合额外宽限时间的其它税表、付款以及与税收相关的行动。

对于在国税局的地址记录位于灾区的任何纳税人,国税局会自动提供申报和罚款宽减。因此,纳税人无需联系国税局即可获得此项宽减。但是,如果受影响的纳税人有

收到国税局的逾期申报或逾期付款罚款通知,该通知所适用的原始或延期申报、付款、存款到期日在此宽限期内,则纳税人应拨打通知上的电话来获得罚款宽减。

此外,如果纳税人居住在灾区之外,但其赶上截止日所需的记录位于灾区,且此截止日在此宽限期内的话,国税局也将给与协助。居住在灾区以外的有资格获得宽减的纳税人需要致电866-562-5227来联络国税局。这也包括协助赈灾活动、隶属于公认的政府或慈善机构的工作人员。

个人和企业如果在联邦宣布的受灾地区遭受了未保险或未报销的灾害相关损失,可以选择在损失发生当年的税表(在这种情况下,通常为明年提交的2022年税表)或上一年(2021年)的税表中申报损失。请务必在任何申报损失的税表上写上FEMA声明编号DR-4665-MO。详细信息,请参阅第547号出版物。此税收宽减是针对这些暴风雨所造成的损害,联邦协调应对的一部分,并基于FEMA对当地进行的损害评估。有关灾难恢复的信息,请访问disasterassistance.gov(英文)。