

美中实验学校2022秋线下课程巡礼(四):运动类副课版块



Patrick老师及其学生所获得的国际象棋比赛奖杯



李晖老师在练习太极



Tony老师的武术课堂

7月伊始,美中实验学校秋季学期实体课全面恢复招生。8月13日晚学校举行的第二轮线上推介会持续受到关注,报名正在火热进行中。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,本期报道为运动类副课版块。

《太极》李晖

太极和健身气功是中华文化的瑰宝,八段锦和五禽戏作为传承千百年的气功导引术,与太极相辅相成,与瑜伽异曲同工。美中实验学校的健身太极课程将深入浅出的介绍八段锦和五禽戏的奥妙,在此基础上学习24式简化太极拳,为大家打开强身健体的一扇门。美中实验学校秋季将特邀李晖老师来为学生和家长开设《太极课程》。

李老师是中国科技大学精密仪器学士、Johns Hopkins University 技术管理硕士、中国科学院光学博士、NASA Goddard 空间飞行中心高级工程师。李老师来自太极之家,其父习练太极拳三十年,为社区义务教拳和健身气功多年。他本人从2015年起担任大华府太极友社社长,牵头举办过多届华盛顿太极拳暨太极论坛。曾跟太极友社名誉社长白文祥老师、名誉社长林瑞彬老师、杨式太极拳总教练潘树明老师学习太极和健身气功。家庭的耳濡目染和太极友社的多年习练,让李老师对太极和健身气功有独到的体会,愿意在健身太极课中和大家分享太极健

身的乐趣。他提醒我们,“Health is earned, and can not be bought”。

《学生/家长羽毛球》赵野萍

赵野萍老师是原中国国青队队员,运动生涯获奖武术,曾获的世青赛第三名、全中国青少年赛第一名、泛美运动会冠军、US Open 冠军、全美三冠王等等。

《美体瑜伽》张惠芸

张惠芸老师这次在美中实验学校开设的瑜伽课将延续以前的宗旨,以美体为目的,推出“普拉提全身燃脂塑形课”。其中包括瘦小腿,瘦大腿,盆地肌启动,翘臀,丰胸,打造手臂及锁骨线条。这套课程可以练到明年暑假前,每一个小主题都会有详细讲解和循序渐进的练习课程。

张老师是RYT500国际瑜伽联盟认证瑜伽教师、国际瑜伽联盟会员、计算机工程硕士,擅长多种瑜伽:流瑜伽(Flow Yoga),阴瑜伽(Yin Yoga),哈他(Ashtanga),恢复性瑜伽(Restorative Yoga),椅子瑜伽(Chair Yoga),内观流(Inside Flow Yoga),等等。

《学生/家长网球》吴林

吴老师强调,运动类的课就是实际操作动作,以学会打球为目标。由于不是所有的学生运动协调能力强,因此,课程将根据每节课学生掌握的内容来灵活调整,因材施教。

《国际象棋》Patrick

Patrick老师在运动科学于商业管理方面拥有专业学位,他从六岁开始学习国际象棋,在纽约、马里兰等州的比赛中多次获奖。他是USCF教练,执教国际象棋已有超过15年的经验,教过的学生多次在Montgomery County的国际象棋比赛中夺冠。在Patrick老师看来,国际象棋不仅仅是一项游戏或比赛,它有助于培养策略性思维和问题解决能力,而这些是人生得以成功的重要基石。

Patrick老师课程安排如下:1.- Complete advanced chess. strategy. 2.- Board visualization, importance, training and technique. 3.- The art of analysis. 4.- Positional chess exercises. and strategy tests. 5.- Technique- how to win a. winning position and how to. save bad positions. 6.- Winning chess plans in all. typical positions. 7.- Essentials lessons in tactics. and calculation. 8.- GRANDMASTER games with. instructive ANNOTATIONS. 9.- Making decisions in chess. 10.- Thinking like Strong player. 11.- THE STUDENTS, can qualify to play LOCAL CHESS TOURNAMENTS, including. “YOUTH CHAMPIONSHIP”. To become CHAMPIONS in the. FUTURE.

《武术》(初级/中级) Tony

想了解中国传统文化,很多人都会觉得最直接的途径就是学中国语文、听成语故事、读历史等等。不过要做到真正的了解,单靠视觉和听觉是不够的,只有亲身的感受,身体力行,才能真实的体验,了解中国传统文化之博大精深。什么活动能动员我们全身的感官去体会中国文化呢?答案是武术!

作为一个地道的美国人,Tony老师从小通过中国的武打电影认识到武术,念大学的时候他来到了华府,加入学校的武术学会,有幸师承吕小林师傅,更有幸能随师傅到中国锻炼深造。吕师傅不仅让他对中国武术有更深的掌握,更让他看到能要武术跟能教武术的差异。很多人能要不能教,而吕师傅是少数在这两方面都是顶尖的人。Tony在跟随吕师傅习武的时候就想要当武术老师,一边想着要领悟到正统的中国武术技巧,一边在掌握怎么能有有效的把武术的精髓准确的与学生沟通。

Tony强调,“中国武术是非常讲究纪律的运动。除了能锻炼肢体协调、身体平行、移动速度和筋骨柔韧性,最重要的是能锻炼孩子能吃苦耐劳、坚强的意志力和不屈不挠的精神。武术是非常精准和复杂的,学生必须花一定的时间和精力才能掌握。不过我们一个套路一个套路慢慢的学,当看到自己的进度和进步时,自信心就会随之而提高了。培养孩子自我鞭策的能力和自信心对

他们的成长非常重要,而习武所要求的坚持不懈,正可以协助孩子们坚强的、正面的成长。另外,我要求孩子们上课时要认真和互相尊重,亦希望把握不同的机会去培养他们的思辨能力。譬如说,孩子们会有个人展示的时间,而其他能人稍作休息,不过在休息的同时,他们也要留意别人的展示,这既是尊重别人的表现,更是理想的机会观察,从而反思自己的动作。我作示范的时候也会提出各种的问题让孩子们反复思考,从而加深他们对该动作的理解;这个姿势哪里错了?我可以怎么做的更好呢?”

武术很讲究专注和活力,Tony老师跟孩子们的互动性极强,而且孩子们魄力十足,是名副其实同侪学习的好地方。看着朋友们认真的尝试跟挑战,孩子们的学习动机也受到启发。不管孩子的天赋在哪一方面,习武对自信心、自律和坚强意志的培养都是一流的,而从Tony老师的课堂里,无论在武术技巧上,或者做人处事上,孩子们都会有所收获。美中实验学校的无数课程采取小班教学,教的是基本功,没有种类之分。有热身活动,动作复习,再有集体跟个人学习新动作的部分,不但有效的吸引孩子的注意力,也照顾到孩子的年龄和体力。流程节奏明快,课上气氛愉快。

Tony老师习武超过35年,除了作为参赛者跟教练于美国全国武术比赛中的各类项目大展身手,也踏遍亚洲、南北美洲和欧洲,踊跃的在国际武术舞台上作为参赛者、教练和裁判绽放光芒,更于2007年率领美国散打队参与世界武术锦标赛。Tony老师现为美国武术功夫联合会的委任成员和美国国家散打队的常任委员,也是在华府地区享有盛名的武术老师。作为极少数受国际武术联合会认可的武术裁判之一,Tony老师积极参与推广中国武术的活动,全心全意的培养下一代,推动中国武术在美国的发展。Tony老师习武超过35年,除了作为参赛者跟教练于美国全国武术比赛中的各类项目大展身手,也踏遍亚洲、南北美洲和欧洲,踊跃的在国际武术舞台上作为参赛者、教练和裁判绽放光芒,更于2007年率领美国散打队参与世界武术锦标赛。Tony老师现为美国武术功夫联合会的委任成员和美国国家散打队的常任委员,也是在华府地区享有盛名的武术老师。作为极少数受国际武术联合会认可的武术裁判之一,Tony老师积极参与推广中国武术的活动,全心全意的培养下一代,推动中国武术在美国的发展。他反复强调,“中国武术给予我的东西超乎想象——它丰富了我的人生,拓宽了我的眼界,让我结识到无数同侪好友,打造了今天的我。教授中国武术二十余年,我希望能够培养更多下一代的武术老师,让中国武术,让中国传统文化的精髓能正统的、广泛的流传下去。”

美中实验学校2022秋线下课程巡礼(五):数学类副课版块

7月伊始,美中实验学校秋季学期实体课全面恢复招生。8月13日晚学校举行的第二轮线上推介会持续受到关注,报名正在火热进行中。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,本期报道为数学类副课版块。

《二年级数学》韩同伟

《二年级数学》课程的主要目标和规划是:

一、培养同学“数学兴趣”。同学们对于“身边的数学”、“生活中的数学”,“为什么学习数学”、“数学是什么”、“数学的用处”,“有趣味的数学”,“数学规律”等等多个方面,在自己可以理解的基础上,从知道数学,到喜爱数学,及应用数学。

二、启发同学“数学思维”。同学们在初步的“感性思维”开始,逐步培养出“理性思维”,而“数学思维”是“理性思维”重要的一部分,将相伴同学们成长、生活和工作,近似无处不在。为未来培养出“科学思维”开始第一步启蒙。

三、了解初级“数学知识”。本阶段学习涉及一些数学初级知识,即“加减乘除”、“运算方式”、“数学图形”、“数学表格”等,以及“数学的初步应用”。

四、重点学习“乘法口诀”。在已有的加

减法基础上,重点学习“乘法”,以及乘法的逆运算即“除法”。“乘法”的学习,以传统的“九九乘法口诀”为核心,让同学们理解“乘法除法”,以及现实数学实践。

任教这门课程的韩老师从2015年开始在美国的中文教育工作至今,在对多种中文教材为蓝本的教学中,得到丰富的海外教学经验,提倡体验式的、实践式的中文教学,侧重于对同学学习的启发和引导,让同学们在“学中玩,玩中学”的模式下,享受数学应用的乐趣。

(提醒:2年级数学网络课,全程是中文教学!同学们需要具有中文初级听说的能力。)

《三年级数学》张璇

《三年级数学》课程老师张璇目前为马里兰蒙哥马利公立高中的数学老师,拥有多年的丰富教学经验。

《四年级数学》许家宁

《四年级数学》课程将承接三年级所学内容,进行四年级的学习,主要包括:

一、介绍基础几何,包括周长、面积和体积,计量单位等的介绍;二、基本运算的定律的教学,包括交换律,结合律,分配率等其他法则;三、多位数的四则混合运算,包括括号的解法,将放入应用题中让学生进行练习。

《五年级数学》谢渝湘

《五年级数学》课程老师谢渝湘本科毕业于湖南师范大学,在中科院获得博士学位后来美,现工作于NIH。

《六年级数学》王川

王川老师现任教于美国天主教大学,他也是在这里获得硕士、博士学位。自2003年来,王老师在华府的中文学校执教至今,在数学、中文教学领域长期深耕。

《七年级数学》王诗蓓

《七年级数学》课程将包括14次课,学习内容:数字与运算、模式、函数、代数、几何、测量、数据分析和概率,以及解决问题。王老师将在每节课后布置相关作业,并根据学生的学习内容和作业难度反馈随时调整。

《八年级数学》沈扬

八年级数学(几何)课程专门为学习和提高基础几何知识而设计,适合7-8年级且有一定Algebra基础的学生。课程重点讲解几何所需的解题思路和技巧,内容涵盖基础几何的重要知识点,包括几何基本概念和理论,三角形全等和相似理论,特殊三角形,三角形相关的各种概念和定理,圆相关的各种概念和定理(面积、角、切线等),能够帮助学生在了解并掌握基础几何的基本知识的同时,培养和学习解答各种几何问题的思路和

技巧。课程安排有课后练习作业,课上会对作业进行评论和讲解。教材是aops系列的Introduction to Geometry。

任教这门课程的沈杨老师有过两年数学教学经验,目前在政府科研机关从事计算和生物医学研究工作。

《SAT数学》王颖斌

该课程专门为学习SAT Math的学生而设计,适合9-11年级的学生。课程内容将重点讲解SAT数学常考的知识点,考试技巧,和难点分析。包括几何,代数题,数据分析题,函数运算和指数运算等进阶数学题,能够帮助学生了解并掌握常考题型的特点,帮助学生回顾中学所学习过的数学知识点并带入到SAT考试,进而对此门考试有基本了解。课外会有练习题作业,老师会对作业进行评论和讲解。所选用的教材为Princeton Review SAT Premium Prep, 2023: 9 Practice Tests Review & Techniques Online Tools (College Test Preparation), The Princeton Review

执教的王颖斌老师Vanderbilt大学计算机硕士毕业,北京大学计算机学士毕业,现任某IT公司技术总监,曾有过一年SAT II数学教学经验。