

美中实验学校新学年新气象让孩子们 在中文的海洋里乘风破浪



课堂教学中



羽毛球课上



舞蹈课上

一转眼,美中实验学校洛城校区2022秋季学期开学两周了,呈现一派欣欣向荣的可喜局面,线下课程受到广泛认可,教师队伍素质更高,学生稳步增长,教学迅速走上正轨,副课种类更多,家长反映良好。截止目前为止,共开设主副课87各班级,其中42个中文班,45个副课班,学生数量达840多人,还不断有家长介绍自己的朋友带小孩来上中文,或自己来参加舞蹈、瑜伽、声乐、球类等副课。

洛城校区能开出暨大中文、马立平中文、新双双中文、双语四个系列的课,大华府的中文学校大概也仅此一家。谁都知道,课程开得越多,教学管理上越不容易,难道洛城校区自找麻烦?不错,美中实验学校建校以来,秉持不变的理念就是,只要有利于孩子们、有利于家长、有利于海外中文教育的发展兴旺,我们都愿意尝试,愿意麻烦!四个系列的教学平稳顺利,家长普遍反映良好。

学校地点在交通便利的 Richard Montgomery High School,进门大厅里,校委会老师和义工一边接待新来注册

选课和询问的家长,一边还讨论着学校的各种事务。轻轻走进各班教室,你会看到,谢渝湘老师正带领学生们在数学的海洋中翱翔,学前班的孩子在尹于蓝老师带领下正抑扬顿挫的进行中文启蒙,晨怡老师的八年级学生到底长大了,正跟老师认真讨论中华文化的各种问题呢……

新学年,新气象!学生多,副课也多,为了满足孩子们和家长要求,今年开设的副课超过三十种。除原有的武术、绘画、泥塑、舞蹈、声乐、各种球类、器乐、英文写作、SAT数学的基础上,还开设了太极、艺术手工、国际象棋、表演艺术、国画、电脑编程和2-8年级数学班。

Patrick老师的国际象棋也已经在夏令营培养出了一批好苗子,新学年将开班继续努力。精通电脑编程的高承老师将为孩子们开设电脑编程课,让孩子们兴趣盎然地走进程式设计的五彩天地,掌握更多更好的学习手段,也培养他们的创新思维和能力。我们还特地请沈扬、王川等一批经验丰富的老师开设2-8年级数学课,帮助孩子们通过兴趣盎

然的学习,在数学上领先公校同学一步,也从小培养了他们的逻辑思维能力。

美中实验学校秉承“寓教于乐”的宗旨和小班制的格局,为学生们提供了最好的学习方式和环境,加上丰富多彩并与中华优秀传统文化紧密相连的各种副课,孩子们仿佛进入一个广阔而温暖的海洋。我们将尽最大的努力,让他们可以尽情而快乐的乘风破浪!美中实验学校热情欢迎同学们和家长们,让我们一起为传承中华文化,为活跃社区、为和谐快乐的生活携起手来吧!美中实验学校开学日的线下教学获得了学生与家长们的巨大好评,报名仍在持续中。

美中实验学校2022年秋季课程注册请登录:

<https://acsrockville.ptboard.com/regvw?store=2859>

(美中实验学校供稿,撰稿:李不言 摄影:伟力,李不言)

一张一弛,太极之道——美中学校《太极》课程

2022年秋季学期,美中实验学校特别邀请到了李晖老师开设《太极》课程,为了更好的解答大家对这门课程的疑问,我们特别采访了李晖老师。

提问一:打太极有哪些益处?

李晖老师:太极是一项极佳的养生运动,它能帮助我们实现三方面的平衡。首先是内平衡,太极能帮助我们的身体系统实现阴阳协调,让我们的免疫系统、各个器官、身体机能都调整到和谐平衡的状态。其次是外平衡,打太极会帮助我们肢体平衡,比如大量动作需要单腿站立或者双腿交替,一开始练习的时候可能不一定能站稳,随着逐渐练习,肢体的平衡能力会不断加强,这样在日常生活中也不会轻易摔倒。要知道,很多人尤其是年长的人一旦摔倒,会带来很严重的伤害后果。再次是心态平衡,太极讲究平和、稳健,具备柔和而流动的韵律,看似缓慢,实际上充满了内在的动力,打太极能够帮助我们在精神上进行调节。

整体来说,太极是中国传统文化的重要部分,它以系统的方法来看待人的身体和新陈代谢,在微观细节与宏观系统之间调节平衡,有张有弛,帮助我们实现与大自然的天人合一。

提问二:太极适合什么样的人练习?

李晖老师:很多人对太极有误区,认为它节奏慢,只适合老年人,不适合年轻人,这是错的。事实上,太极适合所有人群,而且越早开始越好,因为年轻人的筋腱、关节更灵活,更能松开,这样需要的准备活动更少,更容易动作到位。当然,很多人开始打太极都是因为自己身体不太好,出于养生的目的。比如我父亲,他曾经心脏病发作住院一个

多月,出院后开始学打太极,坚持了十几年,现在88岁高龄了还每天练习不断,在太极的帮助下,他的病情也一直控制得很好,身体还不错。我自己也是受父母长年潜移默化影响,2018年开始坚持练习,打的时间越长,越能切身感受到太极奥秘,一套太极打下来,会觉得自己全身通泰。

提问三:您在美中实验学校的《太极》课会教哪些内容?

李晖老师:在美的课我将首先深入浅出的介绍八段锦和五禽戏,在此基础上进一步教24式陈氏简化太极拳,为大家打开强身健体的一扇门。八段锦和五禽戏的练习有几个层次。初级的层次主要是形似,可以称作是八段操、五禽操,也是大部分练习者的层次。俗话说筋长一寸寿涨十年,中级的层次主要追求张弛,在拉伸肌腱放松关节的同时配合逆腹式呼吸,与瑜伽有异曲同工之妙。躯干的拉伸属于被动拉伸,高级的层次主要追求以身带手,躯干的拉伸属于主动拉伸,是习练太极拳之前的必修课。通过我们健身太极班的学习,希望大家能掌握八段锦五禽戏中级层次的要领,享受它们养生健身的好处。

这个学年的学习计划大致如下:9-10月,八段锦,6次课;10-11月,五禽戏,7次课;12-1月,八段锦五禽戏复习,太极基础步法,4次课;2-4月,简化24式太极拳,9次课;5-6月,练习复习。

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



李晖老师在太极课程的教学中

办过多届华盛顿太极节暨太极论坛。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”。

(美中实验学校供稿,撰稿:李不言 摄影:伟力,李不言)

10月8日半杯讲座预告:浅谈阿兹海默症(AD)

时间:2022年10月8日(周六)晚7:30 - 9:30 (美东时间)

主讲:罗远博士

协讲:邱卫乔医生

罗远博士和邱卫乔医生

您想了解什么是阿兹海默症(Alzheimer's Disease 简称AD,中文亦称老年痴呆症)吗? AD的早期阶段与症状是什么? 诱发AD的原因是什么? AD有遗传性吗? AD有治愈方法吗? 有办法预防AD吗?

来自美国国立卫生研究院(National Institutes of Health 简称NIH)国家老龄化研究所(National Institute on Aging 简称NIA)的罗远博士,将与波士顿大学医学院专攻老年病的邱卫乔(Wendy Qiu)医生联手在10/8/2022向您介绍一二。欢迎参加!

罗远是NIA神经科学部临床开发和诊断分部的项目主任。在加入NIH之前,罗博士在马里兰大学学

院担任多年的副教授及NIH资助项目的首席研究员。她从事AD研究多年。邱博士既是医生又是教授科学家。她一半的时间来医治患有AD和其他神经系统疾病(包括晚年抑郁症)的患者,另一半时间在波士顿大学AD研究中心从事有关临床试验。邱博士长期担任NIH资助项目的首席研究员和波士顿大学医学院教授。

Time: Oct 8, 2022 07:30 PM Eastern Time (US and Canada)

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/84878374546?pwd=MFdxZnlCRWw1MXMwSHIGcHhrNEFIQT09>

Meeting ID: 848 7837 4546

Passcode: 832366

You Tube: https://www.youtube.com/channel/UCzYJ6f4wUfZ_PyXaOm_iEZA

