



美中实验学校

国侨办“海外华文教育示范学校”

www.acsdc.us



美中实验学校北维州校区乒乓球俱乐部正式成立

美中实验学校北维州校区在学校的多方努力及家长的大力支持下,美中实验学校北维州校区乒乓球俱乐部正式成立了!由于共同的爱好和追求,才孕育了我们乒乓球俱乐部的诞生。乒乓球俱乐部的成立可谓意义非凡,不仅可以为当地乒乓球爱好者提供更好的锻炼、学习、交流的平台,让大家因为共同的爱好走到一起,有更多的机会相互学习、相互借鉴、不断推动发展;更可以强身健体,愉悦身心,增进人与人之间的沟通,多一份联系的纽带,让更多的人感受到乒乓球的乐趣。

乒乓球俱乐部将本着“以球会友,欢乐共享”的宗旨,竭力为大华府地区各位乒乓球爱好者提供优质服务,开拓创新,充分发挥俱乐部特点,动员更多有识之士投身到乒乓球运动,激发体育热情,感受运动带来的快乐。相信各位俱乐部成员在今后的活动中结识新朋友,寻找到志同道合的伙伴,让彼此从相识到熟悉,比赛练习时的互相鼓励,拉近彼此的距离,使我们的海外生活更充实美好。乒乓球俱乐部给大家提供了一个展示自我,超越自我的平台,在这里请尽情释放你们的运动热情,乒乓球俱乐部因为有了你们的加入而大放异彩!

美中实验学校北维州校区一直秉持着认真负责、专心教育的教学理念,做教育我们是认真的,做起事来我们同样没有丝毫懈怠,要做就做到最好。俱乐部目前提供两台高档标准乒乓球台,并将在明年增加更多乒乓球台以满足球友们的需要。同时为了让广大球友们可以享有更好的运动环境,学校专门为乒乓球俱乐部划分出独立的运动区域,避免外界干扰,让大家可以在更舒适更专业的环境下畅快运动。届时,您只需要穿着舒适的服装,带着自己趁手的球拍,参与进来即可。试想一下,在为家庭和工作忙碌了一周后,找个时间,放松一下自身,用一场酣畅淋漓的运动来缓解所有的疲惫,岂不快哉。

当得知学校成立乒乓球俱乐部后,一位在校学生家长说:“我平时没事就喜欢打乒乓球,可以说是乒乓球发烧友,俱乐部的成立让我有了和其他球友一起切磋的机会,这是给我们这些乒乓球爱好者提供了一个交流的平台。”另一位在校学生家长则表示,带孩子来学习中文的同时,自己能够打乒乓球锻炼身体,不仅能打发枯燥的陪读等待时间,还能让他练就一技之长。学校真是想他人之所想,感谢校方给家长们提供了优质资源。没错,创建乒乓球俱乐部的初衷就是为了让在校家长能够在陪同孩子的同时,也可以拥有自己的娱乐休闲活动,所以为了回馈多年来支持美中实验学校的家长们,凡美中实验学校北维州校区在读学生家长均可免费加入乒乓球俱乐部,免费使用乒乓球场地!

乒乓有形,欢乐无限

不得不说乒乓球运动绝对是一项老少皆宜,适应人群广泛,提升身体全能力的一项好运动。乒乓球运动是一项集力量、速度、柔韧、灵敏和耐力为一体的球类运动,同时又有技术和战术完美的结合。作为国球,乒乓球运动在中国有着广泛而深厚的群众基础,同样在美国的华人圈中乒乓球爱好者也不在少数。越来越多华人朋友把乒乓球作为强身健体、愉悦精神、锻炼意志、交流情感的重要活动,想要突破自我,收获健康、活力的生活方式吗?那就赶快加入到乒乓球运动中来吧!

强身健体

乒乓球是一种全身有氧运动,运动的目的是要健身,长期打乒乓球可以增强人体的血液循环,提高呼吸系统的功能,使心肌变得发达有力,能够降低心血管疾病的发生率。并且,打乒乓球可以使呼吸肌得到锻炼,有效提高肺活量,改善呼吸功能,达到强身健体的功效。

预防近视,保护视力

由于乒乓球本身体积不大,再加上乒乓球与球拍撞击

之后的速度非常快,并且方向飘忽不定。参加乒乓球运动,眼睛跟着乒乓球不断调解距离,人的眼球内部会不断运动,血液循环增强,神经机能提高,很好地缓解了眼睛肌肉的僵硬不适,并且能够起到预防近视的作用。

提高身体的灵活性

乒乓球运动中既要有爆发力,又要有精准度,要做到眼到、手到和步伐到。乒乓球对人的反应、灵敏、平衡、协调都有很好的锻炼作用。长期打乒乓球可以使上肢、下肢和腰背部肌肉变得发达,关节变得更加灵活、稳固,并且能够提高人的随机应变能力,进而提高身体的灵活性。

竞技带来乐趣

具有一定竞技性才能激发人们对运动的兴趣,兴趣是最好的老师。不参加比赛,想要坚持锻炼很难,每天练跳高一般很难持久,跑步更是枯燥无味。而乒乓球中,面对不同的对手,你必须不断调动身体潜能,在竞争中取得先机,战胜对手。特别是实力相当的对垒,更是全神贯注,你来我往,不相上下,物我两忘,其乐融融。

减缓压力,改善精神面貌

现代人都有各种各样的压力,压到令人窒息。转移注意力是减缓压力的有效方法,乒乓球通过机体运动,和紧张的比赛来使注意力从精神上转移到运动神经上,达到非常有效的减压作用。坚持运动可以改善人们精神面貌,远离疲劳、失眠、无精打采、注意力不集中、精神恍惚等状态,积极、阳光的面对明天的生活。

扩大社交,交朋结友

乒乓球是一种竞技运动,总是有对手,但是,这些对手一样全都是朋友,往往越是关系好,对垒越多的越是好朋友。乒乓球比赛有单打、双打以及混双等比赛形式。参与乒乓球运动,不仅要面对对手挑战,同样也要寻找合适的队友。在这个过程中,参与者的社交圈子会自动扩大,竞争是次要的,交到更多的朋友,延续友谊更重要。

教书育人,是情怀也是责任

虽然我们的乒乓球俱乐部刚刚成立,但美中实验学校(ACS)绝对是大华府地区一所特色鲜明、功能多样、远近闻名的中文学校。美中实验学校多年以来一直秉持“精益求精,认真负责”的办学理念,以“一切为了学生,一切为了教育”的宗旨,全心全意为大华府地区广大学生提供优质的教学服务。我校采用“寓教于乐”和“小班制”灵活教学格局,就是为了更好的照顾到每一个学生,倾听每一个声音。中文考试优秀的通过率,多年来是美中实验学校的硬实力,这响当当的成绩,已成为一个无形的口碑和品牌。我校专致于中文教学,培养学生学习中文的浓厚兴趣,正确和规范地使用中文,围绕听说读写全面提高学生中文水平的同时,还加入中国文化的学习,让学生深入了解中国传统文化,从而达到文化传承的目的。我们专业敬业的教师队伍具有丰富的教学经验,教学形式多样化、国际化,因材施教,关怀学生在各阶段的成长。

2023年春季新学期开课首日为2023年1月8日(星期日)。新学期报名注册现已全面展开。美中实验学校北维州校区是一个全方位采用马立平中文教学法的中文学校,结合教材我校有着针对海外华裔学习中文行之有效的方法,通过循序渐进地学习马立平中文课程,学生们能够具备中文听、说、读、写的基本能力,帮助海外华裔青少年在学习中文的道路上能够学有所成。新学期我们一如既往的为广大学生开设学前班至八年级完整的《马立平中文》课程。丰富的《马立平中文》教学经验,完整的教学体系,专业认真的教师,使之成为我校的金牌课程,学生的喜爱,家长们的认可,口口相传的良好口碑,使我校在中文教学领域令人侧目。

除《马立平中文》外,本学期我校还开设《新双双中文》及中文 AP 课和中文写作学分考试班(Fairfax County Chinese Credit Exam)等,涵盖各个年龄,多种选择,在我们学校的每个学生都能选择到适合自己的中文教材。由于上学期学生报名十分踊跃,多数新班都已满员,有些班级还有少量空位,新学期继续接受新生报名。所有课程均根据学生本人的实际学习水平分班,新生可到我校参观考察,并有专业老师现场进行测试,根据学生具体情况推荐课程,并享有免费两次试课优惠。为培养学生们的全方面发展,我校还开设兴趣绘画课、中华武术课、公共演讲(Public Speaking)等特色兴趣辅课等可供学生和家長按需选择。

我们的乒乓球俱乐部才刚成立,还有很多工作需要开展,很长的路要走,我们也会逐步的完善自身,广泛采纳群众的建议,依据球友们的反馈情况逐步开展和完善起来。今后,乒乓球俱乐部还将广泛组织和发动当地乒乓球爱好者参与各项训练和赛事,以此提高乒乓球爱好者的整体竞技水平,为推动大华府地区乒乓球运动的进一步普及和提高尽一份绵力。在此基础上,俱乐部也将注重致力于少年儿童发掘培训,计划在将来为喜欢热爱乒乓球的小朋友开设少儿乒乓球兴趣班,现诚聘专业乒乓球教练一名,有意者请与我校联系。

最后,希望我们的乒乓球俱乐部能把乒乓球的热爱传递给更多的人,吸引更多更优秀的朋友们加入到我们的组织中来。美中实验学校北维州校区乒乓球俱乐部欢迎更多的乒乓球发烧友加入到我们中来,也欢迎各位家长及学生加入到我们美中实验学校的大家庭里来!爱“乒”才会赢!愿我们在乒乓的世界里玩出精彩,玩出健康!

美中实验学校北维州校区注册报名:

<https://acsherndon.ptboard.com/regvw?store=3632>

学校网站:<https://www.acsdc.us/herndon/>

夏校长:571-208-4441,xiangboxia1117@gmail.com

开学时间:2023年1月8日星期天

上课时间:中文课程每周日下午

2:00-4:00 PM

辅课课程每周日下午4:00-5:00

PM

地点:Rachel Carson Middle

School(13618 McLearen Rd, Herndon,

VA 20171)

课程报名方式

学校全面采取网上注册方式,请大家在网上完成注册后尽快付费。

学费付款方式:

支票:(无任何交易手续费) 支票抬头:ACS

邮寄地址:4495 Arniel Pl, Fairfax, VA 22030

PayPal:xiangboxia1117@gmail.com(有4.5% PayPal 手续费)

优惠政策

自即日起,我校新学期注册报名全面开始,越早报名的学生还可享受超级早鸟价优惠!!!

优惠一:在2022年12月20日前完成报名付费的学生,每人可优惠\$10注册费。

优惠二:报名中文课的同时报名辅课,可享受辅课学费20%减免的优惠政策。

优惠三:新生入学享受两次免费试课优惠政策!

(撰稿:于荷)

