

美中實驗洛城校區之副課精選：武術課簡介



要瞭解中國傳統文化，很多人都會覺得最直接的途徑就是學中文、聽成語故事、讀歷史等等。不過要做到真正的了解，單靠視覺和聽覺是不夠的，祇有親身的感受，身體力行，才能真實的體驗，了解中國傳統文化之博大精深。那什麼活動那麼厲害，能動員我們全身的感官去體會中國文化呢？小編最近到駕校學車，教練得知我是中國人後，一邊手舞足蹈地模仿着李小龍耍雙截棍的動作，一邊興奮的問道：你懂得耍武術嗎？我家有雙截棍！

武術向來都是我國文化外交的重要一環。在國外，一提到武術就能把大家的話匣子打開，讓不同背景的人締造有效的交流渠道。當小編回答駕校教練說我没有真

正學習武術的時候，他說：天啊！我很愛武術，也很愛看武術電影。你是中國人，一定要學！

高博文老師今年秋季學期將在我校教授武術課。為了幫助家長和學生了解高老師，我們宣傳部特地安排了一次採訪。以下是編者與高老師訪談的節錄，讓我們一起探討中國的國粹——中國武術，聽聽高博文老師的經歷和看法。

小編：高老師您好！請問您是怎樣接觸到中國武術，又是怎麼樣的契機讓您當上武術老師的呢？

高老師：當初讓我接觸武術的是我爸爸。我小時候活潑好動，沒有很高的自律性。爸爸欣賞我有無盡的精力，想讓我發揮動態方面的才華，就介紹了武術給我，希望

我能從中鍛煉身體以外，亦可以學習紀律，成爲一個能屈能伸，穩重的孩子。剛開始，還在讀3年級的我祇是把武術當成一種新嘗試，不過慢慢練起來就喜歡上武術了。在7年級的時候，機緣巧合之下得悉能够教授區內的小孩子武術，便擔任起義務的武術老師。現在算來，已經教了4年多，非常喜歡以教授武術的渠道跟孩子交流。

小編：學習中國武術對孩子們有什麼好處呢？

高老師：中國武術是非常講究紀律的運動。除了能鍛煉肢體協調、身體平行、移動速度和筋骨柔韌性，最重要的是能鍛煉孩子能吃苦耐勞、堅強的意志力和不屈不饒的精神。武術是非常精準和複雜的，學生必須花一定的時間和精力才能掌握。不過我們一個套路一個套路慢慢的學，當看到自己的進度和進步時，自信心就會隨之而提高了。培養孩子自我鞭策的能力和自信心對他們的成長非常重要，而習武所要求的堅持不懈，正可以協助孩子們堅強的、正面的成長。

另外，我要求孩子們上課時要認真和互相尊重，亦希望把握不同的機會去培養他們的思辨能力。譬如說，孩子們會有個人展示的時間，而其他人能稍作休息，不過在休息的同時，他們也要留意別人的展示，這既是尊重別人的表現，更是理想的機會觀察，從而反思自己的動作。我作示範的時候也會提

出各種的問題讓孩子們反復思考，從而加深他們對該動作的理解：這個姿勢哪裏錯了？我可以怎麼做的更好呢？

小編：您作爲高中生老師有什麼優勢呢？

高老師：除了我參加大賽的經驗以外，我跟孩子的年齡差距不大，很容易跟他們打成一片。我認爲亦師亦友的關係和相處方式非常可貴，身爲高中生的我與他們沒有什麼距離感，使我更容易成爲孩子們的好榜樣。

美中的武術課

● 小班教學
● 教的是基本功，沒有種類之分

● 有暖身活動，動作復習，再有集體跟個人學習新動作的部分，不但有效的吸引孩子的注意力，也照顧到孩子的年齡和體力

● 流程節奏明快，課上氣氛愉快

武術很講究專注，能耐和活力，高老師跟孩子們有着很强的互動性，加上充滿魄力的孩子們，使美中的武術課成爲名副其實同儕學習的好地方。看着朋友們認真的嘗試跟挑戰，孩子們的學習動機也受到啓發。不管孩子的天賦在哪一方面，習武對自信心，自律和堅強意志的培養都是一流的，而從高老師的課堂裏，無論在武術技巧上，或者做人處事上，孩子們都會

有所收穫。

關於高老師

高博文老師習武九年，已經有四年執教經驗，現于峨眉少林武術館當助理教練。高老師是樸刀和雙刀的全國冠軍，于2017年第七屆世界傳統武術錦標賽獲得雙刀和查拳銅牌，更于2019年第八屆世界傳統武術錦標賽勇奪雙刀金牌和鷹抓銅牌。前途無可限量，能給習武的孩子樹立一個好榜樣。

授課時間：一週一次課，每周六下午4:00 - 4:50

授課形式：網課

學校網站：<http://acsdc.us/rockvillecampus/>
掃碼注册：



報名諮詢：
徐老師 301-820-8897
馮老師 240-401-1195
戴老師 240-467-7768
黃老師 240-603-8863
(美中實驗學校宣傳部)

歲月流金，愛無止境 大華府獨唱社專業聲樂講座暨大師班開講



八月的色彩是用金子鑄就的，明亮而珍貴，八月的色彩是用陽光釀造的，芬芳而燦爛！烈日炎炎的八月雖然一點點煩燥，却更加美麗！夏日正濃的八月，我們將迎來一場專業聲樂講座及大師班！讓我們一起期待這場專業爆棚的大師班帶來陣陣桂花清香和優美動聽的歌聲！

大華府獨唱社2021年八月專業聲樂講座暨大師班非常榮幸的邀請到武漢音樂學院副教授女高音歌唱家余翌子來爲大華府的聲樂愛好者們舉辦一場生動在綫的專業聲樂講座暨大師班。余翌子老師是知名的旅加女高音歌唱家，她于1994年畢業於武漢音樂學院聲樂系，獲音樂學士學位。1997年獲武漢音樂學院聲樂專業文學碩士學位。1997年留院任教。2001年獲英國國際音樂節聲樂金獎。2004年赴加拿大薩斯卡徹溫大學學習現代音樂、音樂劇演唱。

餘翌子曾參加過許多大型專業演出，並在國內和國際聲樂比賽

中獲得過許多大獎。1994年她在全國第六屆青年歌手電視大獎賽（專業組）美聲唱法比賽中獲優秀歌手獎，並在北京中南海懷仁堂演出；同年在武漢編鐘音樂廳舉行獨唱音樂會，獲省教委頒發的《94科技發明（美聲探索）》二等獎。1997年演唱歌曲“珠江口”在迎香港回歸全國大型徵歌比賽中獲首唱歌手二等獎。1998年在全國新人新作聲樂比賽中獲優勝獎；演唱歌曲“托起夢中的太陽”在全國第五屆“九十年代之歌”徵歌頒獎晚會上獲首唱歌手獎。2001年7至8月，分別在武漢劇院、廣州星海音樂廳舉行的國際著名男高音歌唱家戴玉強的獨唱音樂會上擔任嘉賓獨唱。2001年11月，赴英國比賽，獲第79屆“貝肯南音樂節”（Beckenham Festival）聲樂組冠軍及最高榮譽獎——最佳歌唱家；獲第68屆“金斯敦音樂節”（Kingston Festival）輕歌劇組、德國藝術歌曲組、清唱劇組、音樂劇組聲樂比賽的四個單項金獎。2005年9月，餘

翌子發表個人演唱當今世界音樂劇流行歌曲CD專輯“天賜神糧”。2006年1月3日在湖北劇院成功地舉行了“魅力長江”中外經典名曲獨唱音樂會。2006年7月23日在加拿大薩斯卡通又成功地舉辦了題爲“Bridging the World in Song”（“用歌聲架起連接世界之橋”）的獨唱音樂會。

歡迎廣大的聲樂愛好者和朋友們也一起來共同享受美妙的歌聲和餘翌子老師精彩的現場教學！讓我們一起在聲樂的海洋裏徜徉！共同努力！共同進步！

Zoom 鏈接及密碼請聯系：
Mrs. Zhang 410-926-5845
angwzh@yahoo.com
活動時間：8/14/2021 7:00pm
活動收費：獨唱社會員免費，社外人員\$5
如果可以最好 zelle 2022158486 或者 Venmo @Yifan-Yang-38
PayPal nancyhan3@gmail.com

博城中文學校秋季開學仍將繼續網上教學

馬裏蘭州的蒙郡公立學校已經決定將於2021-2022學年回到學校的課堂上課。博城中文學校最近對家長和老師分別進行了秋季返校的民意調查，盡管有不少家長支持返校上課，但由於目前疫情仍有反復，董

事會經過多次討論，設想了多種方案，面對教師人員安排、文化副課，和辦學資源上的考慮，最後決定，博城中文學校2021秋季的所有課程仍將繼續採取網上教學方式。董事會感謝家長們的理解和一貫的支持，并表示如果明年春季博城中文學校有可能回到教室上課的話，課程和租用教室的管理將會有所調整。

博城開設的課程是從Pre-K至十二年級，選用《馬立平中文》和《暨南大學中文》教材。

博城中文學校將在2021年的秋季增加一門《商務漢語》的高中課程，歡迎大華府地區的高中學生踴躍報名。課程將以在中國的商務活動爲背景，結合中美之間的互動聯系，在學習中文的用詞用語的同時，了解中美之間的基本的商務和文化知識。課程的

設計將不限于課本，加入集體討論，和請本地的有中美貿易，金融，研究經驗的家長或專業人士舉辦講座，與時俱進的介紹目前中美兩國的經濟狀況。課程本着以學習新知識，培養學中文的興趣爲主，希望學生們可以有終身學習中文的自學能力，提高今後的大學學習和職業職場的競爭能力。

秋季中文課和文化課注册：<https://pcs.ptboard.com/regvw?store=2136>

關於博城中文學校，請見網站：<https://www.potomacchineseschool.org/>

博城中文學校誠聘中文課老師，歡迎各位朋友踴躍報名或積極推薦，歡迎認真負責、有愛心的教育人才加入博城大家庭！聯系人：教務長田老師，電話：301-792-4829，Email: Annietian.pcs@gmail.com

掃碼了解詳情：



博城中文學校
Potomac Chinese School
一個讓孩子快樂學習中文的學校

設有：
• 《馬立平中文》
• 《暨大中文》
• 《實用中文》
• 《國學》
• AP中文集訓班
• 商務漢語、雙語教學
• 若干供學生選擇的文化、手工、舞蹈、體育、棋類等，以及家長健身俱樂部、講座、討論等
• 學生助教SSL實習機會

合理師生比例的小班制 專業培訓的優良教師團隊
最溫馨的教學環境 家長互助的大家庭

上課時間：每周日下午1:00-5:00
中文課 2:00-4:00

報名及查詢請致電：
李勤 (li.qin2000@hotmail.com)
田曉怡 (301-792-4829) Annietian.pcs@gmail.com

<http://www.potomacchineseschool.com>

博城中文學校董事會供稿