

# 华夏中文学校南部分校 2011—2012 学年

## 儿童及成人文体课介绍

### 儿童文体课：

---

**上课时间：9:30 - 10:20**

---

课程名称： 中国结  
教师： 谢玫  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 无  
学生年龄组： 十岁及以上  
教授内容： 中国结基本技巧  
课程目的： 本课为中国结手工课，招收 10 岁以上对手工有兴趣的孩子。时间为 9:30 - 10:20。目的是向孩子们介绍传统中国民间艺术，及传授中国结的基本工艺。  
补充信息： 学生自带手工工具。

---

课程名称： 国际象棋二/Chess 2  
教师： Gary Shapiro  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 无  
学生年龄组： 儿童  
教授内容： 初级/中级棋艺  
课程目的： 掌握基本棋艺

---

课程名称： 网球 3  
教师： 刘翔  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 对网球和体育有兴趣  
学生年龄组： 八岁以上  
教授内容： 基本网球技术和知识（正击、反击、发球等）  
课程目的： 本课的目的是增强身体的力量和灵活，学习网球技术和知识，增加对体育的热爱，学会团队精神。  
补充信息： 本课时间为 9:30 - 10:20，使用 Marlboro High School 的网球场。如遇雨雪，我们将在教室里学习网球知识或看网球录影带。我们有一位教练和两位副教练。（学生自带网球拍，学校提供网球。）

---

课程名称： 绘画3 - 创意绘画  
教师： 谷筠竹  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 对画画及多媒体创作有兴趣者  
学生年龄组： 儿童  
教授内容： 素描， 蜡笔， 粉蜡笔， 拼帖， 多媒体， 手工纸  
课程目的： 以不同的画材创作出一本属于自己的绘本。 启发学生对不同画材的兴趣及运用  
补充信息： 希望学生不要缺课

---

课程名称： 中国书法一班 （少年班）  
教师： 刘荆门（中国书法教育家，原洛克菲勒艺术中心中国书法绘画教师）  
时间： 09:30-10:20  
要求： 无  
学生年龄组： 少年  
教授内容： 书法历史，基本笔法，介绍楷书，草书，隶书及篆书

---

课程名称： 表演艺术班  
教师： 马志英  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 无  
学生年龄组： 儿童  
教授内容： 排练儿童剧，戏剧小品，儿歌表演，小品及朗诵，诗歌朗诵，快板，绕口令，相声，讲故事，以及形体训练  
课程目的： 为了让更多热爱表演艺术的孩子们走进艺术的大门，培养和造就一批小演员小明星，我校特开办表演艺术班，聘请表演艺术家，国家一级导演马志英先生授课。马导演说：“通过学习表演元素，让孩子们深入浅出，循序渐进地掌握表演技能，最大限度地挖掘和激发蕴藏在孩子们身上的技术潜在能量。让他们在说好普通话的同时，掌握好语言沟通的几大要素，提升孩子们的想象力和创造力，语言表达能力和表现力，让孩子们在交流，观察，思维，美学，视象，想象，记忆，模仿，节奏等等表演元素中获得丰富的知识，让孩子们在喜怒哀乐的舞台上寻找明天的自我”。愿所有参加表演班的小朋友们能进入艺术殿堂，品尝创作角色的乐趣。

---

课程名称： 中国象棋课初级班  
教师： 王能家  
时间： 9:30 - 10:20  
要求： 无  
学生年龄组： 儿童  
教授内容： 采用徐家亮主编的《小学生象棋课本》（人民体育出版社）。讲授：  
1) 中国象棋的基本知识：棋盘与棋子，胜负与和棋，七个兵种的用法，棋子的价值，子力术语  
2) 基本杀着

3) 基本开局：中炮局，起马局，仙人指路

4) 常用战术技巧

5) 名手对局欣赏

课程目的：培养对中国象棋的兴趣及掌握中国象棋的基本知识及技战术技巧。

补充信息：

---

课程名称： 少儿黄梅歌舞班

教师： 陈小芳

时间： 9:30—10:20

要求： 无

学生年龄组： 十岁及以上

教授内容： 黄梅歌舞和民族歌舞

课程目的： 目的是向孩子介绍中国民族戏曲经典唱段和舞蹈，编排成适合少儿的表演形式，传授中国民族文化艺术，培养孩子对民族文化表演形式的兴趣和基本的了解。

---

**上课时间：11:30 - 12:20**

---

课程名称： 中国功夫

教师： 彭泰祥

时间： 11:30- 12:20 PM

要求： 无

学生年龄组： 少年

教授内容： 1. 教授中国武术基础功

2. 教授南拳桥手

3. 教授少林罗汉拳

课程目的： 1. 学期结束；学生应能增强手脚灵活度，以及有应变外力入侵的自卫能力。

2. 学期结束；学生应能完成前踢、侧踢、后踢、盖步踢及跳跃踢等腿法。

3. 学期结束；学生应能完成南拳基本桥手手法

4. 学期结束；学生应能演练少林罗汉拳第一段套路

补充信息： 1. 请勿缺课太多，以免影响学习的循序渐进。

2. 如有需要学习证明，学生可以向教师提出测验请求。

---

课程名称： 国际象棋一/Chess 1

教师： Gary Shapiro

时间： 11:30 - 12:20

要求： 无

学生年龄组： 儿童

教授内容： 初级、中级棋艺

课程目的： 掌握基本棋艺

---

课程名称： 网球 1  
教师： 刘炳瑞 / 冯国辉  
时间： 11:30 - 12:20  
要求： 对网球和体育有兴趣  
学生年龄组： 八岁以上  
教授内容： 基本网球技术和知识（正击、反击、发球等）  
课程目的： 本课的目的是增强身体的力量和灵活，学习网球技术和知识，增加对体育的热爱，学会团队精神。  
补充信息： 本课时间为 9:30 - 10:20， 使用 Marlboro High School 的网球场。如遇雨雪，我们将在教室里学习网球知识或看网球录影带。我们有一位教练和两位副教练。（学生自带网球拍，学校提供网球。）

---

课程名称： 绘画 1  
教师： 张慧芬  
时间： 11:30 - 12:20  
要求： 无  
学生年龄组： 儿童  
教授内容：  
1. 曲线绘画：这是第一步教孩子怎么协调手和眼，在轻松愉快的环境中使孩子发展手眼的协调和观察的能力  
2. 铅笔投影：这是孩子学习绘画的基本技能。在这个阶段，孩子学习如何控制铅笔的移动，使他们在纸上做的每一个记号朝创造投影和模型的方向发展。  
3. 投影加强练习：在这种加强练习中，孩子学习掌握控制投影的深浅。  
4. 基本结构绘画：孩子学习如何用基本的形状来画出一个物品的框架。  
5. 画孩子看见的世界：孩子学习如何正确地观察事物，如何在头脑中给事物做记号。然后孩子学习如何把他观察到的和想象的事物画出来。  
课程目的： 本课程最重要的目的是激发孩子的创造力，同时让他们学会绘画和几何形状及实际事物之间的联系。

---

课程名称： 绘画 2 班  
教师： 刘荆门（中国书法教育家，原洛克菲勒艺术中心中国书法绘画教师）  
时间： 11:30-12:20  
要求： 无  
学生年龄组： 少儿（二至四年级）  
教授内容： 基本绘画知识：颜色，形状，素描，着色，水彩画，国画等。

---

课程名称： 舞蹈 1  
教师： 马咏  
时间： 11:30 - 12:20  
要求： 无  
学生年龄组： 四至六岁的儿童

教授内容： 本课对学生进行形体训练、面部表情训练、身体灵活训练、韵律训练及乐感训练。教授基本舞蹈动作。每学期学习一、二个中国舞蹈。

课程目的： 培养对中国舞蹈和音乐的爱好，学会跳几种不同的简单的中国舞，如汉族舞、藏族舞、傣族舞等。参加中国新年联欢活动、游行和社区表演等。

---

课程名称： 舞蹈 3

教师： 朱洁

时间： 11:30 - 12:20

要求： 无

学生年龄组： 四至六岁的儿童

教授内容： 本课对学生进行形体训练、面部表情训练、身体灵活训练、韵律训练及乐感训练。教授基本舞蹈动作。每学期学习一、二个中国舞蹈。

课程目的： 培养对中国舞蹈和音乐的爱好，学会跳几种不同的简单的中国舞，如汉族舞、藏族舞、傣族舞等。参加中国新年联欢活动、游行和社区表演等。

补充信息： 欢迎家长和孩子们一起上课。

---

课程名称： 儿童唱游班

教师： 贾永红（曾专攻少儿音乐教育，后为专业昆剧及影视演员）

时间： 11:30—12:20

要求： 无

学生年龄组： 学前至二年级

教授内容： 教唱儿歌及做游戏

课程目的： 给予儿童一小时快乐时光，让孩子在无学习压力中，与小伙伴一起唱歌游戏，彰显童稚，活泼天真，寓教于乐。

---

课程名称： 中国象棋课初级班

教师： 王能家

时间： 11:30 - 12:20

要求： 无

学生年龄组： 儿童

教授内容： 采用徐家亮主编的《小学生象棋课本》（人民体育出版社）。讲授：  
1) 中国象棋的基本知识：棋盘与棋子，胜负与和棋，七个兵种的用法，棋子的价值，子力术语  
2) 基本杀着  
3) 基本开局：中炮局，起马局，仙人指路  
4) 常用战术技巧  
5) 名手对局欣赏

课程目的： 培养对中国象棋的兴趣及掌握中国象棋的基本知识及技战术技巧。

补充信息：

---

## 成人文体课

---

上课时间：9:30 - 10:20

---

课程名称：太极拳  
教师：彭泰祥  
时间：9:30- 10:30 AM  
要求：无  
学生年龄组：成人  
教授内容：

1. 中国武术段位制一段太极拳 8 式规定套路
2. 中国武术段位制二段太极拳 16 式规定套路
3. 中国武术段位制三段太极拳 24 式规定套路
4. 中国武术段位制四段太极拳 32 式规定套路
5. 气功练习

课程目的：

1. 学期结束；学员应能独立完成三段太极拳套路演练，以及熟练四段太极拳套。
2. 通过太极拳练习；可增加身体免疫力，以及强健体格等多项好处。

补充信息：

1. 请勿缺课太多，以免影响学习的循序渐进。
2. 如有需要学习证明，学员可以向教师提出测验请求。

---

课程名称：交谊舞  
教师：Julia Nabatov  
时间：09:30 - 10:20  
要求：无  
学生年龄组：成人  
教授内容：  
课程目的：提高你的身体的灵活性和在任何情况下跳舞的信心

---

课程名称：瑜伽 1  
教师：房璐渊  
时间：9:30 - 10:20  
要求：无  
学生年龄组：成人  
教授内容：主要教授瑜伽的体位法，呼吸和冥想，瑜伽舞蹈，瑜伽肚皮舞。  
课程目的：瑜伽和舞蹈异曲同工，我的课程动静结合，变瑜伽为“愉美人”，“佳心情”，让“想瘦”变成“享受”，用“瑜伽的柔”和“舞蹈的美”完美地结合在一起的健身方式，学生可以在练功的时候自由地舞动并饶有兴味地坚持锻炼。  
补充信息：如果学校有演出活动会占用上课的时间排练。瑜伽舞蹈是把印度舞步的动作融入到瑜伽当中，您可以在地道风情的印度音乐中，在导师的指导下，利用瑜伽舞蹈的独特体式，放逐自己和舒服自由的舞动旋转，加强身体整体的平衡力以及协调力，还可以有效的改善和排解抑郁情绪，帮助摆脱自闭，帮助舒缓压力，还可以帮助

瘦身（减轻体重），很快你会发现僵硬的身体被慢慢地放松，变得轻盈，心底干净没有负担，生活的激情也由此一并点燃。

---

课程名称：太极散手班（原太极拳/剑二班）  
教师：彭泰祥（具有太極 7 段与 9 段及國際教練與裁判資歷）  
时间：10:30—11:20  
要求：勿缺课太多，以免影响学习的循序渐进。  
学生年龄组：成人及少年  
教授内容：太极散手基本盘架演练，与学习沾连粘随，以柔克刚的内家拳攻防技巧  
课程目的：太极散手是体现学习太极拳的实用与检视学习成效的练习，是内家拳套路之一。目前国内太极拳界正在向广大群众积极推广，易学易炼。本课程将完成太极散手基本盘架演练及初级的太極散手对练，达到护身健体目的。

---

课程名称：中国书法二班（成人班）  
教师：刘荆门（中国书法教育家，原洛克菲勒艺术中心中国书法绘画教师）  
时间：10:20-11:20  
要求：无  
学生年龄组：成年人  
教授内容：书法历史，基本笔法，介绍楷书，草书，隶书及篆书

---

课程名称：瑜伽 2  
教师：房璐渊  
时间：10:30 - 11:20  
要求：无  
学生年龄组：成人  
教授内容：主要教授瑜伽的体位法，呼吸和冥想，瑜伽舞蹈，瑜伽肚皮舞。  
课程目的：瑜伽和舞蹈异曲同工，我的课程动静结合，变瑜伽为“愉美人”，“佳心情”，让“想瘦”变成“享受”，用“瑜伽的柔”和“舞蹈的美”完美地结合在一起的健身方式，学生可以在练功的时候自由地舞动并饶有兴味地坚持锻炼。  
补充信息：如果学校有演出活动会占用上课的时间排练。瑜伽舞蹈是把印度舞步的动作融入到瑜伽当中，您可以在地道风情的印度音乐中，在导师的指导下，利用瑜伽舞蹈的独特体式，放逐自己和舒服自由的舞动旋转，加强身体整体的平衡力以及协调力，还可以有效的改善和排解抑郁情绪，帮助摆脱自闭，帮助舒缓压力，还可以帮助瘦身（减轻体重），很快你会发现僵硬的身体被慢慢地放松，变得轻盈，心底干净没有负担，生活的激情也由此一并点燃。

---

课程名称：拉丁舞  
教师：Julia Nabatov  
时间：10:30 - 11:20  
要求：无

学生年龄组： 成人  
教授内容： 恰恰，伦巴，桑巴等拉丁舞  
课程目的： 提高你的身体的灵活性和在任何情况下跳舞的信心

---

课程名称： 有氧健身班  
教师： 陶颖  
时间： 10:30 - 11:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人  
教授内容： 主要课程是拳击操，印度肚皮舞，拉丁健身舞， etc.  
课程目的：

补充信息：拳击操是融拳击、武术、散打、跆拳道、健美操为一体的带趣味性、攻击性的健身运动。如此男性的运动怎能与水做的女儿家联系到一起？经过改良，去了原有的犀利暴烈，突出了健身的特点。当女性练习时，她们不仅多了一层实际的自我防护，并具有更强大的内心力量，在集体练习的氛围中，让您体验一种快速、敏捷的攻防意识。拳击操的运动量很大，对增强体质、快速减肥、塑身是一项很好的健身运动，也是一种很有效的“女子防身术”。

Zumba融合了各种南美舞蹈的舞步和节奏，其中以桑巴舞运用得比较多。它强调快速地移动，不会造成关节部位任何不必要的伤害。别看它是舞蹈的综合体，但因为舞步难度不大，没有舞蹈基础的人一样可以快速融入其中，它对舞步的完成质量没有特别要求，欢快是最重要的。

瑜伽肚皮舞是一种性感迷人的浪漫健身舞！瑜伽肚皮舞是瑜伽造型之美结合肚皮舞的性感妩媚融合在一起的优美瘦身新方式。它根据瑜伽的三个基础轮：跟轮、腹轮、脐轮及三个高级轮：心轮、喉轮、眉心轮这六个轮为创作源。让我们在轻松欢快中去感受这种舞蹈的魅力和健身的感觉。

---

课程名称： 民族舞蹈  
教师： 马咏  
时间： 10:30 - 11:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人  
教授内容： 民族舞蹈班是以排练民族成人舞蹈为主，同时训练基本功的教学模式。通过这样的学习训练，不但使学生们能学到各种风格的中国民间民族舞蹈，也是女士瘦身，锻炼形体，培养高雅气质的必修之课。  
曾经是舞蹈演员的马咏老师，有十多年的教学改变舞蹈经验，培养了不少小演员及成年演员，获得了不少好评。

---

课程名称： 腰鼓及红绸舞 1  
教师： 马志英

时间： 10:30 - 11:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人  
教授内容： 基本动作  
课程目的： 介绍传统中国腰鼓舞。本课将有很多机会参加学校和社区活动，如中国新年联欢会和游行等

---

课程名称： 成人黄梅歌舞班  
教师： 陈小芳  
时间： 10:30—11:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人无年龄限制  
教授内容： 传授广为流传的经典唱段和舞蹈如《天仙配》天女散花等  
课程目的： 目的是让喜爱中国民族文化艺术的家长自娱自乐，载歌载舞愉悦身心有机会参加社区和学校的文艺演出。

---

**上课时间： 11:30 - 12:20**

---

课程名称： 腰鼓及红绸舞 2  
教师： 马志英  
时间： 11:30 - 12:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人  
教授内容： 基本动作  
课程目的： 介绍传统中国腰鼓舞。本课将有很多机会参加学校和社区活动，如中国新年联欢会和游行等

---

课程名称： 旗袍表演艺术班 （原旗袍表演）  
教师： 陈小芳 （原著名黄梅表演艺术家）  
时间： 11:30—12:20  
要求： 无  
学生年龄组： 成人女生  
教授内容： 综合表演艺术  
课程目的： 本课由旗袍表演加入瘦身形体舞，卡拉 OK 等多样表演形式，融汇芭蕾舞、现代舞和古典舞蹈动作，经科学编排组合，全面锻炼身体的协调性和柔韧性，以塑造女性迷人线条、展现优雅姿态，以及科学的发声方法，达到举手投足之间散发出更加迷人的气质。有机会参加社区和学校的文艺演出。

---