

2020-2021 新课程及变更课程介绍

中国古典舞

中国古典舞它融合了许多武术、戏曲中的动作和造型，特别注重眼睛则眼神在表演中的作用，强调呼吸的配合，富有韵律感和造型感，独有的东方式的刚柔并济的美感，令人陶醉。中国古典舞的精粹在于身韵、身法和技巧。身韵是中国古典舞的内涵，每个舞蹈的韵味不同，不同的人跳同样动作，韵味也会不同。身法则是指舞姿和动作。根植于中国传统文化沃土的古典舞蹈，非常强调 "形神兼备，身心互融，内外统一"的身韵。神韵是中国古典舞的灵魂。神在中而形于外，"以神领形，以形传神"的意念情感造化了身韵的真正内涵。从医学保健角度而言，练习古典舞蹈能拉伸韧带，增强身体各部位关节的柔韧协调性，使之不易挫伤，减缓因年龄增长而出现的骨质病变以及体态的老年化。

郑丹老师来自广东，自小酷爱音乐舞蹈，曾被广东歌舞团录取为舞蹈演员，因职业选择虽未成为舞蹈演员，但她热爱舞蹈的心从未放弃，多年来她练功习舞，研修不同舞种，更在广东开设健身馆，拥有二十几年健身操带教经历。除此之外，她更擅长编排舞蹈及即兴舞蹈创作。曾多次受邀登台独舞演出，并为不同单位团体创作及编排舞蹈，带领团队参加演出和比赛，获得不俗成绩。郑老师的舞蹈自成一体，涉猎舞种丰富多样，尤其擅长健身操、肚皮舞、古典舞。她带教经验丰富，愿与大家共享舞蹈之乐。

击剑初级班课程介绍

击剑是当前一项非常流行的现代运动，通过学习击剑，能够磨练孩子的意志品格、培养克服困难、勇往直前的勇士精神。击剑初级班课程根据儿童的特点和需求设计，适合孩子练习。在培养兴趣的同时，可以锻炼孩子的反应能力和专注力，提高儿童的身体和智力发育。孩子在交手过程中，需要不断观察思考，在近距离和短时间内迅速做出反应，提高快速应变能力。

高杰教练，原中国国家击剑队队员，多次中国击剑比赛的冠军获得者，曾代表中国队参加世界杯比赛，退役后曾在中国国家队担任教练一职。在国内从事击剑事业二十余年，带领队员在各项比赛中摘金夺银。来美后依然从事击剑事业，除在冠一击剑学校任职外，现也在约翰霍普金斯大学击剑队担任重剑教练。高杰教练有着数十年的比赛和执教经验，所带领的学员们无论是专业运动员还是普通学员，在各种比赛中都表现突出，成绩耀目。

儿童形体（模特）礼仪班

课程以寓教于乐为主，采取轻松愉快的游戏，场景演示，与父母互动，拍摄专业写真等方式，达到形体训练和礼仪培养的教学目的。旨在培养学生注重外在气质，有爱心有礼貌，尊重自己，尊重他人，阳光自信。

形体训练包括：基本形体训练，舞台训练，乐感训练，和表情训练。

礼仪部分主要是让孩子接受课堂礼仪、形象礼仪、舞台表演礼仪、举止行为礼仪、语言礼仪、家庭礼仪、餐厅礼仪，公共社交礼仪。

Insanity 塑身

课程介绍: **Insanity** 是一项全身性运动,也是目前风靡全球的塑身减脂健身操,它改变了传统的健身模式,采用短时间高强度间歇训练法,并通过逐步增强运动强度,以达到最好的健身塑形的效果。本课程适合各种健身程度的学员,学员可根据自身条件进行难度调整。

老师介绍: **Troy Bailey** 专业健身教练,在多家健身中心授课,具有丰富的授课经验,拥有私人教练资格证和 **Insanity® workout** 授课资格证。

民族舞健身班

本课程为零基础舞蹈教学,以娱乐、健身、怡情为主要目的。该课程教学融合了中国及欧美各民族舞蹈特点,将舞蹈动作融入音乐表达之中,长久练习可以让身姿挺拔,柔韧性增强,更好地控制和运用身体力量,增加美的享受和自信,同时对其他民族文化有更多的了解。

授课老师陈海燕在中文学校担任多年中文及数学老师,她热爱舞蹈,凭着对中国舞、民族舞的情有独钟,坚持业余习舞十余年,参加过哈维及华府地区各类大型舞蹈演出。除了每周 2-4 次舞蹈课学习和课后自我理论的研习外,为了提高舞蹈修养,她还多次参加了周边舞蹈大师课,暑期舞蹈集训课及 1-9 级的中国民族民间舞教师资格认证培训班。在未来的教学中,她将跟学员们分享学习舞蹈的心得,教学相长,舞海无涯快乐作舟。

健身排舞 (Line Dance)

教师: 林鲁平

介绍: 排舞属于全球化健身运动类别的一个分支,英文叫 **Line dance**。**Line** 就是排和线的意思, **dance** 是舞蹈。翻译过来就是排成排跳的舞蹈。它起源于美国 70 年代的 **Western Country Dance** (西部乡村舞蹈)。排舞既可以集体共舞,又可以个人独享,形式多样,丰富多彩。**Line dance** 风格多样,广泛用于狂欢节、文化节、嘉年华以及大型活动展示等节庆活动。整齐的队列、集体的欢歌共舞,充分营造出一种欢快热烈的节日 **party** 氛围。参加排舞这项运动能消除紧张的情绪和缓解压力,练习者在优美动听的音乐、美妙的舞姿中,消除疲劳、陶冶心灵,感受到愉快的情绪,从而达到最佳的心理状态。

排舞运动,适合各个年龄层次,学练的门槛较低,“凡是会走路的人都会跳排舞”这句话说明了即使没有舞蹈基础,也能进行排舞练习。

总之、排舞是将健身性、娱乐性、观赏性、趣味性和群众性等融为一体的运动形式
心动不如行动,请跟我一起参与 ♥ 一起跳舞 ♥ 一起健康 ♥