

## 2018-2019 年度文化课介绍

### --小小乐高工程班 (1-3 年级) (2:30-3:20 & 3:30-4:20)



#### Lego Junior Engineers

任课老师：郝莉

郝莉系我校热心家长，在培养孩子玩中求知中积累了丰富的经验，为了给低年级学生更多的选择，今年开设了这门课。这门课开发儿童的创造性，锻炼动手能力，而且融进物理、机械、工程、力学、设计等多方面知识，而且还可以锻炼儿童的团队协作和展示能力。详情请见中英文附件。

### --围棋初级班 (2:30-3:20 & 4:30-5:20)



任课老师：杜深

围棋既有国学历史传统，又有人工智能的持续发酵；既是一门竞技，也是一门艺术；是值得一生相伴的爱好。杜深老师是奔腾资深文化课教师，曾在我校任教多年，极具口碑。今年返回学校重新开设围棋课，提供给学生更多的选择。

### 成人强身减脂塑形班 (2:30-3:20)



任课老师：阮翠娥

想要优美挺拔的身姿，再加上强而有力的肌体？本班将通过瑜伽练习，为您塑造健美的身材。苗条，曲线的身段。强有力的臀部，手臂，腹肌和腿部。达到减脂塑形的效果，同时帮助身体排出毒素。

阮翠娥老师是专业舞蹈老师，同时在奔腾开设以下课程：

--成人健身舞与瑜伽 1:30-2:20 该课程训练身体平衡、放松心情、帮助睡眠，伸展肌肉、关节，增加柔软度，达到身心灵合一。

--少儿舞蹈 (芭蕾、律动、中国舞) 3:30-4:20 该课程介绍基本儿童律动来培养身体柔软度和节奏感，再加上用初级芭蕾舞来训练优雅身段。

--成人瑜伽班 4:30-5:20

## --数学兴趣网络课程 (4-5 年级) 简介



任课老师：金辉

今年低年级数学兴趣班改为网络授课的形式，课程将在 MathCup.com 上在线提供，视频课程将于每周五上传一次，学生在周末学习本周课程（视频可以在整个学期中反复观看、学习）。每周课程附有课堂讲义、每周课后作业。此外在固定的时间内，可参加微信群问题答疑。一个学期中将有三次测验和一次期中考试。现已开始注册。金辉老师同时开设以下课程：

## --数学兴趣班 (6-8 年级) (2:30-3:20 & 3:30-4:20)

## 桥牌类智力开发游戏课 (1:30-2:20 & 3:30-4:20)



任课老师：茅征宇

今年学校新开桥牌课，主讲老师是我校资深数学兴趣班茅征宇老师，茅老师的课比较注重开发孩子的智力，扩展思维，深受学生的喜爱。今年的新课也可以成为“牌类游戏”，很多牌类游戏是很好的益智游戏，可以培养学生一个良好的思维习惯和决策应变能力，而且还可以培养团队精神和群体意识。我们的课程以桥牌入门为目的，也会介绍升级、拱猪等游戏。桥牌游戏逻辑严密，变化多端。它与围棋、国际象棋共同被誉为当今世界三大智力体育活动。在如今电子智能游戏当道的时代，让学生掌握这种牌类游戏技能，对于开发学生智力开说绝对是一篇新天地。**该课程将参加总校智力运动会。**

## 舞蹈班

任课老师：吴丽芬

吴丽芬老师是专业舞蹈老师，今年在奔腾同时开设以下课程：

## --成人国标舞 1:30-2:20

## --成人拉丁国际舞 2:30-3:20

## --韵律舞 (9 岁以上) 3:30-4:20

## 绘画班

**任课老师：刘宏骏**

--**基础绘画 2:30-3:20 & 3:30-4:20** 此课程侧重于对少儿观察力、想象力和动手表达能力的综合训练，及审美和创造力的多元激发。

--**素描（8岁以上） 4:30-5:20**

少儿绘画，是对少儿观察力、想象力和动手表达能力的综合训练，是审美和创造力的多元激发，促使孩子的形象思维能力在智力形成过程中，得到充足的开发，并潜移默化成为个人的审美经验和素养。

## Zumba 班

**任课老师：黄楚坚**

--**成人健身尊巴班（2:30-3:20 & 3:30-4:20）**

Zumba(尊巴)是一种国际健康时尚的健身课程，它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起。它正在以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。Zumba(尊巴)也被形容为一个大 Party，能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。任何人只需要跟着节拍自然的做动作，整个过程充满快乐，舞步简单、有趣、易学。广受家长们的喜爱。

## 书法班

**任课老师：莊妹敏**

--**毛笔书法课 1:30-2:20**

学书法能使人变“静”，培养人的专心、细心、耐心和毅力，练字须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。这样，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。成人书法班将从永字八法的基本笔画教起，用悬肘悬腕姿势握笔写大字。在八九个月的时间里循序入门，打下好基础。

## 太极班

**任课老师：陈兆恩**

--**太极拳班 2:30-3:20**

--**太极剑班 3:30-4:20**

太极拳和太极剑，属国家级非物质文化遗产，是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化，形成的一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术，从而达到强身健体，心神合一的境界。