

探索 Quince Orchard Swim Academy: 美京博翊馆优质游泳课程

美京博翊馆 (CCACC Sports) 隶属于美京华人活动中心 (CCACC) 旗下的七大部门之一,自2022年5月成立以来,一直致力于提升社区居民的运动与健身水平。今年6月,美京博翊馆在游泳课程方面进行了重大改革,成立了 Quince Orchard Swim Academy (QOSA)。

QOSA 作为一个卓越的游泳教育平台,专注于提供优质的游泳指导,根据个性化训练、强调团队合作、水上安全教育,帮助学员树立自信心,并激发学员对游泳的终身热情。QOSA 由前任美京博翊馆馆长任尔翔先生亲自牵头并邀请了两位蒙郡游泳培训界精英, Shannon English 女士和 Kyle Brown 先生共同管理该项目。

QOSA 项目管理人介绍

Shannon 女士执教40余年,在社区树立了广受推崇的声誉。她担任美国游泳协会 (USA Swim) 认证教练、美国游泳教练协会 (ASCA) 项目主任和 ASCA 三级金牌认证教练已有17年,同时兼任过蒙郡游泳联盟 Montgomery County Swim League (MCSL) 的 Manchester Farm 和 Lakelands Lionfish 泳队主教练。在 Shannon 女士的专业指导下促成了多位波多马克谷游泳协会 Potomac Valley Swimming (PVS) 以及蒙郡游泳联盟 (MCSL) 中游泳记录保持者的诞生,其中包括一位在全美排名第一的选手。Shannon 女

士拥有许多资格认证,包括专业救生员 CPR/AED 认证、美国红十字会救生员和急救认证、游泳教练安全培训,以及 Swim America 场地主管认证。这些经历都见证了她在游泳这项运动的奉献和影响力。

Kyle 先生在2005年成为 USA Club Team 的教练后,对游泳执教投入了更深厚的感情。他从教学开始,逐步晋升为美国游泳教练协会 (ASCA) 三级认证教练和美国游泳协会 (USA Swim) 认证教练。此外, Kyle 先生拥有多项资格认证,包括 CPR/AED、美国红十字会救生员和急救证书。在大学期间,他就担任过蒙郡游泳协会 (MCSL) 泳队的助理教练。Kyle 先生以其细致的指导风格,激励着每一位学员,帮助他们在游泳技术和自信建立上取得进步。

QOSA 秋季室内游泳课程

QOSA 自今年6月正式运营以来,已成功完成首个夏季课程,每次试训约有90名孩子参加,且注册人数保持稳定。对于刚成立不久的 QOSA 来说,这是一个显著的成就。为了持续向社区提供全年不间断的游泳服务, QOSA 现推出秋季室内游泳课程,让学员能够在不同季节享受游泳的乐趣。以下是秋季室内游泳课程简介:

Learn-To-Swim 游泳基础课

该课程涵盖五个等级,针对3至18岁学员所设计,旨在培养学员基本游泳技能,也是初学者踏上水上之旅的完美起点。课程重点教授4种竞技泳姿(自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳),教练针对学员的水平提供个性化指导,确保每位学员能够掌握必要的技巧。

课程时期:2024年9月23日至2024年12月8日(包含补课时间)

课程详情请扫描下方二维码



Stroke Clinic 泳姿训练课

泳姿训练课适合5至12岁需要进一步提升泳技的学员所设计。该课程需要学员能够掌握四种竞技泳姿(自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳)且每种泳姿能游半个泳池的距离。训练将在深水区进行,课程中,教练会专注于进一步帮助学员完善泳姿并提高耐力。

课程时期:2024年9月23日至2024年12月8日(包含补课时间)

课程详情请扫描下方二维码



Swim Team Prep 游泳预备队

游泳预备队适合5至18岁预备加入竞技性泳队的学员。该课程中的学员涵盖夏季联赛和社区



Shannon English (主教练 & 项目主管)

高中泳队比赛的选手。报名该课程的学员需在规定时间内完成25/50米的四种竞技泳姿(自由泳、仰泳、蛙泳和蝶泳)。教练会在上课期间帮助学员为更高层次的竞赛做好充分准备。

课程时期:2024年9月23日至2024年12月8日(包含补课时间)



Kyle Brown (副教练 & 项目副主管)

外, QOSA 计划在不久的将来为学员安排各类竞赛和外地比赛,为他们提供展示技能和累积实战经验的机会。

QOSA 的成立标志着美京博翊馆在推动社区游泳教育和发展方面迈出了重要一步,为社区注入了新的活力。随着学员在水中逐渐成长, QOSA 也将成为他们追求卓越提供不同阶段的起点。我们期待着更多家庭和个人能够受益于这一创新且高质量的游泳教育平台,让游泳成为社区中健康与活力的象征。

注:在此特别感谢 QOSA 主管 Shannon English 女士和副主管 Kyle Brown 先生以及赵朋教练 (Aaron Zhao), 陈帝文教练 (Diwen Chen) 提供信息。

(撰文—CCACC 行政办公室)



在浅水区活动的学员



赵朋教练(左)和陈帝文教练(右)共同教学



赵朋教练在看台耐心指导学员

美京医疗中心 诚邀您参与2024年度健康博览会

健康是每个人最宝贵的财富,为了帮助大家更好地了解自身健康状况并获得必要的医疗资源,美京医疗中心 (CCACC Health Center) 定于2024年9月28日(周六)下午2时至5时在美京华人活动中心 (CCACC) 举办2024年度健康博览会,届时,欢迎大家踊跃参与。

自2017年开始,年度健康博览会已成为我们每年为社区服务的重要活动(2020年因疫情暂停),通过健康博览会,我们将为所有参与者提供广泛的免费医疗服务。在博览会当天,您将有机会接受一系列免费的筛查和测试,包括:

- 血压 & 血糖
- 身体质量指数
- 骨密度
- 视力 & 听力
- 心理健康咨询
- 其他服务

这些检查将帮助您更好地了解自己

的健康状况,并及早发现潜在的健康风险。此外,我们还将提供疫苗接种服务,让您全面提升健康保障,预防流感及其他病毒感染,守护您和家人的健康。

除了免费医疗服务和福利咨询,博览会当天还将设有来自蒙郡政府机构和社区组织的多个展览摊位,提供更多社区医疗资源和信息,比如基础治疗、专科信息、中医治疗等,让您在活动中增进健康知识,拥有更健康的生活方式。

年度健康博览会血检服务(需提前登记)

在博览会开始前,美京医疗中心将于8月26日至9月25日,周一至周五提供预防性血液检查。该服务包含血液常规三项检查和乙型肝炎筛查。

费用标准:
免费: 已加入 Montgomery Cares 计划的无保险、低收入蒙郡居民
免费: 持有美京医疗中心接受的

医疗保险

自费\$30: 不符合以上两种条件血检报告经医生审查后,我们会把结果邮寄给参与者,我们亦欢迎您于9月28日健康日当天来领取报告。如在报告中发现健康问题,我们将联系您做进一步咨询。

参与血检服务需预先登记,以下三种报名方式供参,报名成功后我们会与您联络安排血检事宜:

1. 扫描海报下方二维码
2. 拨打电话 240-393-5950
3. 发送邮件至 panasianclinic@ccacc-dc.org

血检服务地址: CCACC Health Center, 9318 Gaither Road, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877。

2024年度健康博览会地址: CCACC, 9366 Gaither Rd, Gaithersburg, MD 20877。
(撰文—美京医疗中心)

年度健康博览会

把时间投资在您的健康上

歡迎參加

9/28/2024 下午2點-5點

CCACC 9366 Gaither Road Gaithersburg, MD 20877

登記參加免費血檢活動 bit.ly/24healthfair-register

- 健康篩查: 血壓, 體脂, 血糖, 骨密度 視力, 聽力, 心理健康篩查
- 醫療展覽: 基礎治療, 專科信息, 中醫治療, 社區醫療資源
- 健康諮詢
- 醫療福利諮詢
- 流感疫苗

*如您為蒙郡無保險社區居民, 或您已一年以上未看家庭醫生, 歡迎參加此免費血檢活動!

240-393-5950 panasianclinic@ccacc-dc.org 網站 www.ccacchealth.org