

美京博翊馆 2025 秋季室内网球课程开放报名 涵盖初学至精英全阶段训练

美京博翊馆 (CCACC Sports) 于 2025 年 9 月 8 日起至 10 月 12 日推出秋季室内网球课程。针对幼龄至高中生设计出阶段性学习方案,旨在提升各年龄段学员的网球技巧与体能。课程包括:

初级阶段课程

Tiny Tots (迷你网球): 主要针对 2-4 岁儿童,课时 30 分钟,并在第一节提供球拍。课程通过有趣的网球活动进行儿童早期手眼协调训练,上课期间家长必须在场地内陪同。

Little Tennis (幼儿网球): 专为 4-7 岁的孩子设计,课时 1 小时。学员将根据年龄和网球水平分组。课程旨在帮助孩子培养对网球的兴趣,并学习基本技能和击球技巧。

Future Stars (未来之星): 针对 7-11 岁网球初学者及有基础的孩子,课时 1.5 小时。课程重点在于网球技术的提升,包含各种练习与对抗练习,以满足每位学员的需求。

Future Stars Advanced (未来之星进阶): 专为 8-12 岁、具备中级至高级水平的学员设计,课时 1.5 小时。教学使用绿点球 (Green Dot Ball), 主要目标是帮助学员顺利衔接至普通网球,并具备参加比赛、竞赛以及进入高中网球项目与精英训练的能力。课程形式包含多样化的训练与对抗比赛,针对每位学员的需求进行安排。此课程仅限受邀参加。如有疑问,请联系 Anthony.Kountouris@ccacc-dc.org。

Junior Beginner (青少年初学者课程): 专为 9 岁及以上网球新手设计,课时 1 小时。透过有趣、互动性强的练习,重点教授基本击球技术、步伐训练以及基础对打,帮助学员打下坚实的网球基础。本课程营造积极、鼓励的学习氛围,让学员在提升协调性与自信心的同时,逐渐培养对网球的热爱,是进入更高级课程前的理想起点。

高级阶段与特别课程

Junior Development (青少年发展课程) L1: 专为准备进入高强度比赛的青少年学员而设,课时 2 小时。训练重点包括高级战术运用、得分构建、心理韧性以及比赛专项体能。学员将透过高强度训练与实战对抗,提升临场决策能力、击球选择及在压力下的表现能力。适合以高中网球赛事及未来锦标赛为目标的学员。

Junior Development (青少年发展课程) L2: 适合已具备稳固技术基础的学员,作为技术培养与战术应用之间的衔接,课时 2 小时。训练重点包括提升击球稳定性、细化技术动作,以及学习在实战中执行比赛计划。课程以对打与情境战术训练为核心,帮助学员建立比赛思维并培养竞争心态。

Junior Development (青少年发展课程) L3: 适合已超越初学阶段并持续发展击球技术与基本比赛理解的学员,课时 2 小时。课程内容着重于动作规范、步伐移动及对打能力的提升,同时在轻松愉快且支持性的氛围中引入基础战术意识。学员将透过训练与控制性对打来开始应用所学技能,是衔接至更高竞技级别的理想过渡课程。

L1 - L3 课程优惠: 每周报名 2 次可享 95 折优惠,每周报名 3 次可享 9 折优惠,报名须获教练批准。

Junior Tennis Team Practice, JTT (青少年网球队训练): 透过与其他 JTT 队伍的比赛,帮助青少年学员提升至更高竞技水平。每周训练课时 1.5 小时,专注于单打与双打比赛实战。JTT 核心目标是让学员体验竞技网球的益处,提升场上直觉、技术能力及整体比赛策略,并引导学员进入团队竞赛,为他们提供超越自我期望的起点。仅限受邀学员参加。

Elite 2 (精英二级课程): 专为具有多年美国网球协会 (USTA) 竞赛经验的高水平学员设计,课时 2.5 小时。课程营造接近职业比赛的氛围,重点放在高强度体能训练、战

术与心理实战及场外自律。所有精英二级学员每月至少需参加一场 USTA 或 UTR 锦标赛。

Elite 3 (精英三级课程): 专为有志于在 USTA 锦标赛中展开更多比赛的竞技球员设计,课时 2 小时。透过技术重复训练、比赛情境模拟及体能训练,帮助学员建立进入更高级别赛事所需的体能、心理与技术基础。所有精英三级学员需全年参加 USTA 与 UTR 锦标赛。

精英二至三级课程优惠: 每周报名 2 次可享 95 折优惠,每周报名 3 次可享 9 折优惠,报名须获教练批准。

教练简介

我们的教练团队由经验丰富且充满热情的专业人士组成,致力于帮助每位学员在网球运动中释放潜力。教练团队包括:

Tim Harvey

曾任大学网球教练,获得大西洋中部职业网球协会年度职业教练奖及 USTA 马里兰州 Maury Schwartzman 青少年发展专业教练奖。1996 年曾任亚特兰大奥运会前美国奥林匹克网球项目四位总教练之一。美国职业网球协会 (USPTA) 认证超过 37 年。

Andrei Bacalu

USPTA 和美国网球教练协会 (USPTR) 认证教练,曾任圣奥尔本斯网球中心助理总监及夏季网球营总监,参加过 3 年国际网球巡回赛 (ITF)。2018 年 Citi Open ATP 赛事中指导世界排名前 20 的双打选手,2019 年赢得温布顿及美国网球公开赛双打冠军。

Anthony Kountouris

USPTA 认证精英级教练,曾任 USTA 比赛总监。2007 年担任希腊 U16 国家网球队主教练,2009-2010 年担任爱琴海网球杯 ATP \$125K 赛事总监。自 2016 年起担任 North Bethesda Georgetown Prep 网球俱乐部青少年发展总监。

Jerome Pajot

USPTA 认证网球及匹克球教练,自 2006 年起从事网球教学,参与青少年及成人课程,并志愿协助指导 Clarksburg 高中男女网球队。

Marco Ma

USPTA 认证专业教练,负责 10 岁以下学员课程,包括红球、橘球与绿点球项目。致力于帮助孩子建立稳固技术基础及对网球的热爱。

无论您的孩子是初学者或已有一定基础,都能在这些课程中找到适合的学习内容。我们的专业教练将提供个性化指导,帮助学员快乐成长,享受健康有趣的运动时光!

报名方式: 扫描海报下方二维码

联系电话: 301-948-3116

美京博翊馆地址: 16601 Roundabout Drive, Gaithersburg, MD 20878

Fall Tennis Season

Where Champions Start Their Journey. Learn, Train, Improve, Achieve. MAKE IT HAPPEN!

WHY CHOOSE US?

- Programs for every player
- Professional Certified Coaches
- Brand New Indoor Bubble

REGISTER NOW

Quince Orchard
Senior & Elite Tennis Club

个人书画展“Serendipity 机缘: 梁耐妮的艺术” 于 9 月 13 日在美京艺廊举行开幕茶会

美京艺廊 (CCACC Art Gallery) 定于 9 月 13 日 (周六) 下午 2 时举行“Serendipity 机缘: 梁耐妮的艺术”个人书画展开幕茶会。诚挚欢迎新旧雨前来雅聚,与艺术家面对面交流,在温馨的氛围中细品她的创作心路与艺术情怀。

梁耐妮女士自 1995 年起专注于书法与国画的研究,并勇于突破传统,探索在金箔纸上挥洒泼墨与泼彩的自由表现,其笔触纵横间流露出奔放与灵动之气息。多年来,她的佳作频获殊荣:曾摘得美京兰花会公开画展“全场最佳作品奖”及毛笔画首奖,亦两度荣获美国水墨协会 (The Sumi-e Society of America, Inc.) 年展的书法首奖与绘画首奖。

在创作之外,梁女士亦不遗余力推广中华艺术。她多次举办个展与联展,并于马里兰州、维吉尼亚州、佛罗里达州等地主持工作坊;更常应邀于华府地区的学校、学院、非营利组织及艺术节进行讲座与现场挥毫,其中不乏享誉国际的华盛顿樱花节。她的作品备受青睐,为私人藏家与企业广泛收藏。凭借独特的笔墨语言与跨文化的艺术视野,她持续为观者带来惊喜与美感享受。

此次展出的作品中,尤以“金底板水彩”(Watercolor on Gold Board) 系列最为瞩目。金色底材与浓烈色彩交织辉映,营造出瑰丽而深邃的艺术意境。书法部分涵盖行书与楷书,笔势苍劲,韵味悠远。另有小幅拼贴作品“Kimono (和服) 系列”,构思细腻,手法精巧,展现东方服饰的典雅之美,令人耳目一新。

展览详情

开幕茶会: 2025 年 9 月 13 日 (周六), 下午 2 至 4 时

展期: 2025 年 9 月 6 日至 10 月 31 日

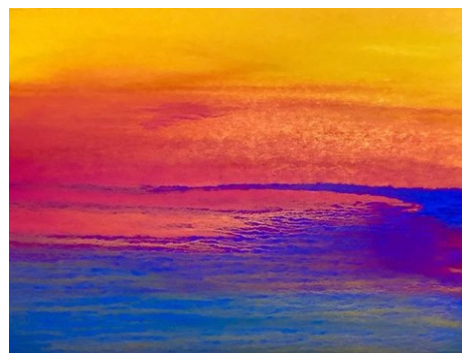
艺廊开放时间: 每周二、三、五、六, 中午 12 时至下午 5 时

艺廊地址: 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg MD 20877

停车及入场: 免费



《金针花》, 宣纸水彩, 2015



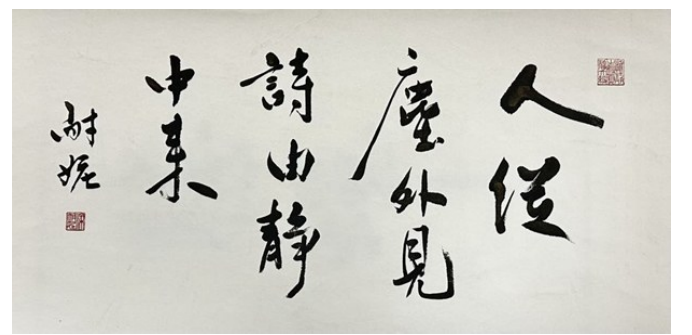
《红霞暮云伴余晖》, 金底板水彩, 2022



小幅 Kimono (和服) 拼贴作品



《青山翠谷》, 金底板水彩, 2018



《人从尘外见, 诗由静中来》, 宣纸书法, 2018

CCACC 美京華人活動中心

2025-2026 成人英語教室

CCACC ESOL CLASS

- 公民入籍預備班 CITIZENSHIP PREPARATION
- 實用英語班 ESOL II
- 中級英語班 ESOL III
- 德國鎮常青社日常會話班 EVERGREEN DAILY ENGLISH CONVERSATION
- 日常會話班 DAILY CONVERSATION II
- 英語入門班 PRONUNCIATION AND BASIC ENGLISH
- 中級英語班 ESOL IV
- 實用英語班 PRACTICAL ENGLISH
- 一對一會話主題班 CONVERSATION ZOOM 1-ON-1

2025 秋季 9/8/2025 - 1/9/2026 (15 weeks)
2026 春季 2/23/2026 - 6/12/2026 (15 weeks)

註冊請掃碼 Please scan

Register Now!

郵箱: education@ccacc-dc.org
實體地址: 中心總部 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

FY25-26 CCACC Volleyball Clinic

青少年排球訓練班

金牌教練 周曉蘭

2025 秋季 9/5/2025-1/10/2026
2026 春季 1/23/2026-6/6/2026

聯繫方式: 301-820-7186
ccaccvolleyball@gmail.com
www.ccacc-dc.org

中文 English

中心四季排舞社 招生

Come Dance with Us!

- 上課時間: 每週五晚上六點至八點
- 上課地點: 美京華人活動中心 (CCACC) 9366 Gaither Road, Lounge 147 (Mirrored Rm), Gaithersburg, MD 20877
- 費用: 請連絡 Helen Ni 老師 - 電子郵箱: HelenNi2018@gmail.com 行動電話: (240) 832-1763 網址: https://sites.google.com/view/ccaccdanceclass/this-and-class-schedule#v=one-slide
- 什麼是排舞?
 - 大家排成幾排, 跳著一系列編排的舞步
 - 無需舞伴
 - 沒有年齡限制
- 排舞能帶給你什麼好處?
 - 提高健身水平
 - 頭腦與四肢的協調
 - 減輕工作壓力
 - 增強記憶力
 - 增加自信心
 - 社交互動
 - 社區歸屬感

中心四季排舞社成立於 2019 年, 是美京華人活動中心 (CCACC) 的社團之一。我們的社團以定期排舞為活動方式, 來達到運動健身、交友、增進工作生活及提高生活質素的目的。老師熱心排舞, 有同理心, 定期預先發送每週上課的新舞及舞曲, 並創造一個互相支持的學習環境。使每位學員在兩小時輕鬆愉快的氣氛中, 都能享受排舞的樂趣。社團還不定期舉辦排舞外活動, 如排舞舞會、聯誼餐會、排舞研習會、旅遊、生活經驗分享及海外排舞表演等社區服務, 供會員們同樂。排舞的舞步簡單且非常解壓, 是保持活力、結識新朋友、不分精力的最佳健身方式。CCACC 場地寬敞明亮、整潔舒適, 各種舞涼、地毯、停車場方便。備歡迎您週五晚上來和我們一起跳舞!