

ASC课外活动 青浦校区目录



幼儿园 活动

我们的幼儿园活动旨在激发创造力、促进身体发育和培养社交技能。这些活动是根据我们最年幼的学习者的独特需求和兴趣量身定制的。

小班 课程

艺术工作室 ●●

通过各种艺术项目鼓励创造力和精细运动技能。

法语艺术工作室 ●

由我们的法语幼儿园老师领导的创意艺术项目。

中大班 课程

迷你体操 ●●

向学生讲授基础体操，以促进其身体发育和协调能力的发展。

NEW

MATALAB 编程 ●●

向学生介绍使用实体积木进行无屏幕编程，通过有趣的活动培养逻辑思维、算法思维、创造力和协作能力。

艺术工作室 ●●●

该课程旨在有趣且充满关爱的环境中提高精细运动技能、创造力和自我表达。

迷你体育游戏 ●

向幼儿介绍基本运动,促进身体活动和团队合作。





小学艺术文化类 课外活动

我们为小学生举办的文化活动旨在拓宽他们的视野,加强他们对艺术、文化和语言的欣赏。

插花艺术 🇫🇷 ●

学习插花艺术,培养创造力和审美感,同时创造美丽的插花。

NEW

数码动画 🇫🇷 ●

iPad 上的数字动画课程将引导学生学习动画创作和编辑,培养创造力、叙事能力和数字技术技能。

烹饪 🇫🇷 ●

获得厨房实践经验,探索不同美食,了解基本烹饪技巧。

皮革制品 🇫🇷 ●

探索皮革工艺,制作独特的皮革配饰,学习基本的皮革加工技术。

芭蕾 🇫🇷 ● ASC SHOW!

芭蕾舞入门,通过结构化的舞蹈动作,重点学习基本技巧、姿势和节奏。

饰品制作 🇫🇷 ●

设计和制作自己的首饰,探索不同的材料和技术,制作个性化的首饰。

刺绣 🇫🇷 ●

学习刺绣艺术,掌握基本针法,在布料上创作复杂的图案。

NEW

CODING ACADEMY: LITTLE ENGINEER ●

通过有趣的模型构建向学生介绍机器人技术和机械学,培养创造力、逻辑性、解决问题能力和团队精神。

NEW

CODING ACADEMY: ROBOT PROGRAMMING ●

通过使用 制作机器人了解编程概念和创建互动项目,参与机器人技术和编码。

意大利语 🇮🇹

本课程旨在帮助学习者掌握意大利语的实用沟通技巧。



LYCÉE FRANÇAIS
DE SHANGHAI
上海法国外籍人员子女学校

NEW

CODING ACADEMY: SCRATCH BY MIT

学习使用麻省理工学院开发的可视化编程语言 Scratch 编写代码，创建游戏、动画和互动故事。

CODING ACADEMY: MINECRAFT IMMERSIVE ENGINEERING

通过 MINECRAFT 探索工程原理，在游戏中构建复杂的电路和机制。

合唱团

ASC SHOW!

参加合唱团，通过集体演唱和表演培养声乐技巧、音乐感和团队合作精神。

服装设计

设计和制作服装，学习缝纫技术、面料选择和设计原则。

创意美术

通过绘画表达你的创造力，尝试不同的风格、技巧和媒介。

街舞

学习街舞动作和套路，注重节奏、协调和自我表达。

国际象棋启蒙

介绍国际象棋，教授基本规则和策略，提高批判性思维能力。

化妆品制作

了解天然美容产品的成分和制作过程，自制化妆品。

角色扮演游戏：成为游戏大师

参加角色扮演游戏，培养讲故事、创造力和作为游戏主人的领导能力。

LEGO ACADEMY: LEGO EDUCATION WEDO 2.0 初级

通过乐高 WeDo 2.0 项目向学生介绍 STEM 概念，鼓励他们发挥创造力和解决问题。

LEGO ACADEMY: LEGO EDUCATION WEDO 2.0 高 级

针对高年级学生的乐高 WeDo 2.0 高级项目，侧重于复杂构造和编程挑战。

小小建筑师

通过实际项目探索建筑和设计原理，鼓励创造力和空间意识。

魔术

ASC SHOW!

学习魔术和幻术，提高灵活性、表演技巧和自信心。

马赛克

创作马赛克艺术作品，探索图案、色彩组合和艺术表现形式。

钢琴启蒙

钢琴入门，包括基本技巧、读谱和简单乐曲。

国画

探索中国传统绘画技法，重点是笔墨和文化主题。

绘画与漫画

孩子们学习创造角色、创作故事，并绘制自己的漫画。



剪贴画

制作个性化相册，学习设计、排版和装饰技巧，保存美好回忆。

话剧

ASC SHOW!

参加戏剧艺术活动，通过表演和即兴创作培养表演技能、舞台表现力和团队合作精神。

音乐剧《玛蒂尔达》

NEW
ASC SHOW!

学生参与音乐喜剧《玛蒂尔达》的准备和表演，培养艺术表达能力、歌唱能力和团队合作能力。

编织

探索编织艺术，用线和其他材料创造复杂的图案和设计。

园艺

园艺入门，包括探索植物、学习基本技巧以及维护小型菜园。

小学生体育类课外活动课程



我们的体育活动旨在提高小学生的身体素质和团队精神。

田径 🇫🇷

通过各种田径项目发展运动技能，注重体能、技术和体育精神。

羽毛球 🇫🇷

学习和练习羽毛球，重点集中锻炼技术、策略和参与友谊赛。

篮球启蒙 🇫🇷 ●

教授基本技能和规则，鼓励团队合作。

NEW

水上曲棍球 🇫🇷 ●

水上曲棍球入门，重点掌握自由潜水、水下协调以及团队比赛的基本规则。

NEW

击剑入门 🇫🇷 🇮🇹

学生通过游戏、动作和监督下的决斗来学习击剑的基础知识，培养协调性、专注力和对规则的尊重。

趣味足球 🇫🇷

强调趣味性、团队合作和发展基本技能。

高尔夫启蒙 ●

介绍高尔夫运动，包括基本技术、规则和培养对这项运动的热爱。

体操 🇫🇷 ●

通过各种练习和套路，发展你的体操技能，重点是灵活性、力量和协调性。

功夫 🇫🇷 ● ASC SHOW!

学习功夫，重点是武术技巧、纪律和健身。



小学生体育类课外活动课程



我们的体育活动旨在提高小学生的身体素质和团队精神。

SWIMMING ACADEMY : 小学游泳 🇫🇷🇨🇭

为小学生开设游泳课，内容包括基本技术、水上安全和培养在水中的自信心。

SWIMMING ACADEMY : 游泳启蒙 🇫🇷🇨🇭

向游泳新手介绍基本技能、水上安全以及培养对这项运动的热爱。

网球启蒙 🇫🇷🇨🇭

网球入门课程，包括基本技术和规则，鼓励欣赏网球运动。

射箭 🇫🇷🇨🇭

学习射箭，重点是技术、准确性和安全性。

儿童瑜伽 🇫🇷🇨🇭

针对儿童的瑜伽课程，侧重于柔韧性、正念和放松技巧。

尊巴 🇫🇷🇨🇭

寓教于乐、充满活力的舞蹈健身课程，将舞蹈动作与健身运动相结合，促进整体健康。





小学生竞赛

我们鼓励小学生参加各种比赛，以培养他们的体育精神和追求卓越的精神。所有学生都有机会参加全年的各种比赛。

LFS COMPÉTITION

国际象棋 🇫🇷

针对竞技比赛的高级国际象棋课程，侧重于战略、战术和比赛准备。

LFS COMPÉTITION

竞赛篮球 🇫🇷🇵🇷

竞技篮球训练，注重高级技术、团队合作和比赛准备。

LFS COMPÉTITION

竞赛游泳 初级 🇫🇷🇵🇷

该课程通过发展基本技术、提高耐力和了解竞赛规则，为青少年游泳精英队做准备。

LFS COMPÉTITION竞赛足球 FD ACADEMY 🇫🇷

高级足球课程，重点是高级技术、战略和备战比赛。

LFS COMPÉTITION竞赛游泳 精英组 🇫🇷🇵🇷

针对竞技游泳运动员的高级游泳训练，侧重于高级技术、速度和耐力。



中学生体育竞赛

中学生有机会参加一系列旨在挑战和激励他们的竞技赛事和 ProZap 活动。所有学生都有机会参加全年的各种比赛。



LFS COMPÉTITION 竞赛足球 🇫🇷🇵🇷

与 FD Academy 一起进行高级足球训练，提高技能、策略和体能，以参加高水平比赛。

LFS COMPÉTITION 竞赛游泳 初级 🇫🇷🇵🇷●

通过培养技术、耐力和对比赛规则的理解，为精英队的年轻游泳运动员做好准备，为进入高级水平打下基础。

LFS COMPÉTITION 竞赛游泳 精英组 🇫🇷🇵🇷●

为精英游泳运动员提供强化训练，重点是先进技术、速度、耐力以及为高水平赛事做准备。

LFS COMPETITION 竞赛篮球 🇫🇷●

篮球竞技培训旨在提高技能、策略和团队合作能力，为球员参加锦标赛和高级别比赛做好准备。

LFS COMPÉTITION 竞赛女子足球 🇫🇷

为女足运动员提供有针对性的培训，培养她们参加顶级赛事和比赛的技术、策略和体能。

LFS COMPÉTITION 竞赛羽毛球 🇫🇷

羽毛球高级培训课程，专注于技术提升、策略应用和比赛准备，帮助选手为竞技赛事做好充分准备。

LFS COMPÉTITION 竞赛排球 🇫🇷●

排球竞技培训，提高技能、团队合作和策略，为球员参加高水平比赛做准备。

LFS COMPÉTITION 竞赛乒乓球 🇫🇷🇵🇷

学生们不断提高自己的比赛技巧和策略，并从容地为当地比赛做好准备。

NEW



中学生休闲类课外活动课程

我们的中学生休闲活动提供了一系列放松、娱乐和探索新兴趣的选择。

戏剧

ASC SHOW!

参与戏剧艺术，培养表演、舞台表现力和团队合作技能。适合所有技能水平。

中学游泳

为中学生提供游泳课程，重点是在支持性环境中提高技术、增强耐力和促进全面健身。

街舞KPOP

ASC SHOW!

学习街舞舞蹈动作和套路，注重节奏、协调和自我表达。适合各种水平的舞者。

瑜伽

通过练习瑜伽来提高身体柔韧性、正念和放松。该课程适合所有水平的学员，可促进身心健康。

角色扮演游戏

参加角色扮演游戏，培养创造力、讲故事和战略技能。非常适合那些喜欢发挥想象力的人。

NEW

体操

学生学习并进行各种地板动作、跳跃和平衡，发展力量、灵活性和协调性，并通过持续练习取得进步。

烹饪

在有趣的互动环境中亲身体验烹饪，探索不同的美食，了解基本的烹饪技巧。

NEW

芭蕾——入门/高级

ASC SHOW!

学生将通过根据自身进度定制的姿势、协调性和优雅练习，探索或强化现代芭蕾的基本功。有机会参加ASC SHOW的演出。



PROZAP 2025/2026

亚太区域项目（PROZAP）为亚洲AEFE联盟所有学校提供了一个全年齐聚一堂参与体育赛事的机会。在2024/2025学年取得成功之后，上海法国学校正准备参加12月开始的多项国际赛事。

1 足球(CAPF)

- 地点：曼谷
- 日期：2025年12月10日-14日
- 年级：5^e, 4^e 3^e (男/女)

2 足球(CAPF)

- 地点：永珍
- 日期：2026年1月19日-23日
- 年级：CM1-CM2 (男/女)

3 沙滩排球 (CAPVBEACH)

- 地点：巴厘岛
- 日期：2026年3月14日 - 18日
- 年级：高中 (男/女)

4 篮球(3v3CAPB)

- 地点：曼谷
- 日期：2026年3月12日-16日
- 年级：5^e - Terminal (男/女)

5 游泳(CAPN)

- 地点：新加坡
- 日期：2026年3月23日 - 28日
- 年级：CM1- Terminal (男/女)

6 羽毛球(CAPB)

- 地点：上海
- 日期：2026年3月23日-28日
- 年级：高中 (男/女)

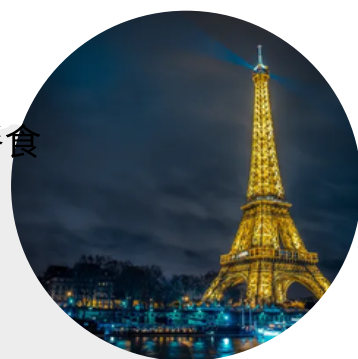
法国语言和文化游学项目

4月26日至5月6日（春假）

这是一次独特的体验，在提升法语水平的同时，探索法国丰富的文化底蕴。学生们将在被联合国教科文组织列为世界遗产的温泉小镇维希度过数日，之后继续前往世界文化历史之都巴黎。

优势

- 定制法语课程 (FLSco)，侧重口语表达
- 每天下午安排文化、体育和社交活动
- 在维希寄宿家庭进行沉浸式学习：每户两名学生，单人间，包含餐食和洗衣服务
- 住宿：巴黎青年旅舍或度假酒店
- 全程老师跟踪支持
- 项目结束时颁发 CAVILAM 证书



项目概述

- 维希：导览游、厨师烹饪工作坊、多姆山徒步旅行、圣克莱芒湖树梢探险课程、阿列河皮划艇、“Le PAL”游乐园及野生动物园一日游。
- 巴黎：探索埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、蒙马特区和凯旋门，漫步香榭丽舍大街，乘船游览塞纳河，在凡尔赛宫度过一整天。

- 全方位体验法语，探索法国文化遗产，与同学们分享难忘时光。
- 由上海法国学校的合格教职员工现场指导



重要信息

8月27日星期三：

ASC 座谈会（开放日）

8月29日星期五

EDUKA 上的 ASC 活动介绍上线和年度 LFSCompétition 竞赛开始报名

8月30日星期六

游泳竞赛校队精英组和初级组、LFSCompétition足球竞赛FD ACADEMY、
LFSCompétition篮球和 LFSCompétition排球的选拔

8月31日星期日：

ASC 年度 LFSCompétition（中学&小学）开始报名

9月1日星期一至9月6日星期六：

体育周，所有竞技体育项目的免费试课

9月7日星期日

小学 ASC 开始在 EDUKA 上注册

9月8日星期一

所有 ASC 报名结束

9月15日星期一

ASC 和 LFSCompétition开始

一月中旬和六月中旬：ASC SHOW

联系方式：

邮箱：asc.qingpu@lyceeshanghai.com

电话：3976.0555, ext. 526

www.lyceeshanghai.com