

体育与文化活动 (ASC) 青浦校区活动目录



幼儿园 活动

幼儿园活动旨在激发创造力，促进身体发展与社交能力，充分贴合低龄孩子的需求与兴趣。

小班 专属 活动

创意工坊 英国 中国

孩子们通过绘画、涂色和大量的创作，来探索色彩、形状与多种材料。

法语创意工坊 法国

由法语幼儿园教师带领的创意艺术项目。

中班-大班 专属 活动

幼儿体操 英国 中国

以游戏方式带孩子初识体操，锻炼运动机能、平衡与协调能力。

NEW 初级工程师 英国 中国

孩子们发挥想象力，用适龄工具和纸板等简单材料，动手搭建、测试并改进自己的作品。

创意工坊 英国 中国

孩子们尝试绘画、涂色、拼贴等多种技法，创作个人作品，培养艺术感知。

迷你篮球 中国

使用适合幼儿的篮球与蓝框，练习运球、锻炼协调，感受共同打球的乐趣。



小学文化类 兴趣活动

小学文化活动旨在开阔视野，提升孩子
对艺术、文化与语言的欣赏力。



插花艺术 🌸 ●

学习插花艺术，在创作精美花艺作品中培养创造力与审美。

iPad 数字动画 🇫🇷 ●

用 iPad 创作动画与剪辑，培养创意、叙事能力与数字技能。

烹饪工坊 🇫🇷 🌸 ●

亲手下厨，认识各国美食，掌握基础烹饪技巧。

皮革制品作坊 🇫🇷 ●

了解皮革工艺，掌握基础技法，制作独一无二的皮具配饰。

芭蕾舞 🌸 ● ASC SHOW

芭蕾入门，通过系统的舞蹈组合练习基本功、体态与节奏。

首饰工坊 🇫🇷 ●

设计并制作个性饰品，探索多种材料与工艺。

NEW

创意与多语言写作工作坊 🇫🇷

构思并写下自己的故事，发展想象力与书面表达。

服装设计 🌸 ●

设计并制作服装，学习缝纫技法、面料选择与设计原理。

K-Pop 舞蹈 🌸 ● ASC SHOW

学习当红韩团风格的编舞，练习节奏、协调与舞台表现力。



文化类 兴趣活动

绘画与漫画

孩子们学习创造角色、构建故事，并绘制自己的漫画。

意大利语入门

学生通过实践和互动活动来学习意大利语，从而培养他们的沟通技巧和口语自信心。

化妆品制作

了解天然美容产品的成分和制作工艺，从而制作自制化妆品。

压花艺术

学生们用干花和压花制作图画，培养细致的做事能力和审美意识。

创意绘画

通过绘画表达你的创造力，尝试不同的风格、技巧和媒介。

香氛创作

探索香水创作：学生们调制自己的香水，唤醒自己的感官。

小学角色扮演

学生们参与沉浸式角色扮演游戏，培养他们的想象力、创造力和讲故事的能力。

国际象棋启蒙

国际象棋入门课程，讲解基本规则、策略，并提高批判性思维能力。

线艺创作

探索纱线编织艺术，用纱线和其他材料创作复杂的图案和设计。

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。

陶艺创作

学生通过制作三维物体来探索黏土建模，同时培养他们的精准度和艺术感。

小小建筑师

通过实践项目探索建筑和设计原理，培养创造力和空间意识。

国画

探索中国传统绘画技法，重点关注笔法、水墨和文化主题。

手账拼贴创作

学习设计、排版和装饰技巧，制作个性化相册，保存美好回忆。

乐高学院：LEGO EDUCATION WEDO 2.0 初级

通过 LEGO WeDo 2.0 项目向学生介绍 STEM 概念，培养创造力和解决问题的能力。

LEGO 学院：LEGO EDUCATION WEDO 2.0 高级

学生们完成更高级的 LEGO WeDo 2.0 项目，将搭建、编程和解决问题相结合，以培养逻辑思维、创造力和工程技能。

魔术

孩子们通过学习简单直观的技巧，培养了他们的灵巧性、公开演讲能力和想象力。

钢琴入门

钢琴入门课程，涵盖基本技巧、识谱和简单乐曲。



法国戏剧

学生们通过诠释、即兴创作和舞台表演练习来探索戏剧游戏，同时培养自信心和团队合作精神。



编程 与工程



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

编程学院：小小工程师 🇬🇧 ●
通过搭建与动手项目认识工程基础，培养逻辑、创造力与解决问题的能力。

编程学院：机器人编程 🇬🇧 ●
学生通过设计和编程交互式机器人来探索机器人学和编程，同时培养逻辑思维、创造力和解决问题的能力。

NEW
编程学院：儿童 Vibe 编程 🇬🇧 ●

Vibe 编程入门：探索如何使用人工智能创建程序和应用程序，从最初的想法到实现一个简单而实用的项目。

NEW
编程学院：Roblox 游戏设计 🇬🇧 ●

用 Roblox Studio 构思并制作自己的游戏，学习游戏设计与编程基础，培养逻辑、创造力与解决问题的能力。

NEW
编程学院：VEX GO 机器人 🇬🇧 ●

用 VEX GO 搭建并编程小型机器人，在团队协作中提升逻辑、创造力与解决问题的能力。

编程学院：MIT SCRATCH 🇬🇧 ●

学习使用 Scratch（麻省理工学院开发的一种可视化编程语言）进行编码，以创建游戏、动画和互动故事。

NEW
编程学院：MakeCode Arcade 🇬🇧 ●
用 MakeCode 编写角色、关卡与互动，制作自己的街机游戏，培养逻辑与创造力。

编程学院：MINECRAFT 🇬🇧 ●
在 Minecraft 中搭建电路与复杂机械装置，探索工程原理。



小学体育活动



我们的体育活动旨在增强小学生体质，培养团队合作精神。

越野跑 🇫🇷 🇬🇧

通过越野跑训练，提升耐力、跑步技巧与体能分配。

羽毛球 🇫🇷

学习羽毛球技术与战术，参与友谊比赛。

篮球入门 🇬🇧

学习篮球基本技术、规则与团队配合。

水下曲棍球 🇬🇧 ●

学习闭气、水下协调与团队比赛基本规则。

NEW

击剑入门 🇫🇷 🇬🇧

通过游戏、步法与对练学习击剑基础，培养协调、专注与规则意识。

趣味足球 🇫🇷 🇬🇧

足球活动，注重乐趣、团队合作与基本功。

高尔夫 🇬🇧 ●

学习高尔夫基本技术、规则与实战练习。

体操 🇬🇧 ●

通过多种练习与成套动作，提升柔韧性、力量与协调性。

功夫 🇬🇧 ●

学习武术技法，培养纪律性与体能。

ASC
SHOW



小学体育活动



我们的体育活动旨在增强小学生体质，培养团队合作精神。

游泳学院：游泳提高班

面向小学生的游泳课程，学习基本技术与水上安全，增强水中自信。

游泳学院：游泳启蒙

零基础入门，学习基本技能与水上安全，激发运动兴趣。

网球入门

学习网球基本技术与规则，感受运动乐趣。

板式网球入门

在趣味练习中学习发球、玻璃墙回球与双打配合。

排球入门

通过传球、垫球、发球与简单比赛，培养协调性与团队精神。

趣味瑜伽

儿童瑜伽课程，练习柔韧、呼吸、平衡与放松。

尊巴舞

活力舞蹈健身课，结合舞蹈动作与体能练习，增进身心健康。

ASC
SHOW



小学生竞技比赛

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意识。所有学生都有机会参加全年举办的各种锦标赛。

LFS 竞技-国际象棋 🇫🇷

面向竞技棋手的进阶国际象棋课程，重点在于战略、战术和比赛准备。

LFS 竞技-足球 🇫🇷 🇬🇧

高级足球训练课程，重点在于高级技术、策略和比赛准备。

LFS 竞技-篮球 🇫🇷 🇬🇧 🇨🇦

竞技篮球训练，提升进阶技术、团队配合与赛事准备。

LFS 竞技：ELITE 游泳（小学）

面向竞技选手的高阶游泳训练，提升技术、速度与耐力。



LFS 竞技：PRÉ-ELITE 游泳（小学） 🇫🇷 🇬🇧 🇨🇦

为进入精英队做准备：打牢技术基础，提升耐力，熟悉比赛规则。



中学生竞技项目

中学生可参加一系列竞技赛事和 ProZap 活动，在挑战中激发潜能。全年所有学生都有机会参与各类锦标赛。



LFS 竞技-越野跑

面向初中与高中学生的越野跑训练，专注耐力与比赛策略，备战 SISAC 与 SSSA 赛事。

LFS 竞技-足球

携手 FD Academy 的进阶足球训练，提升技术、战术与体能，冲击更高水平。

LFS 竞技：PRÉ-ELITE 游泳（中学）

为进入精英队做准备：打牢技术基础，提升耐力，熟悉比赛规则。

LFS 竞技- ELITE 游泳（中学）

面向精英泳员的强化训练，专注高阶技术、速度与耐力，备战高水平赛事。

LFS 竞技-篮球

竞技篮球训练，提升技术、战术与团队配合，备战本地及国际赛事。

LFS 竞技-女子足球

女足专项训练，提升技术、战术与体能，备战高水平赛事。

LFS 竞技-羽毛球

羽毛球进阶训练，专注技术、战术与实战对抗，备战各类竞赛。

LFS 竞技-排球

竞技排球训练，提升技术、团队配合与战术，备战校际比赛。

LFS 竞技-乒乓球

学生打磨技术与战术，稳步提升，从容备战本地比赛。



中学生休闲兴趣活动

我们为中学生提供丰富的休闲活动，让他们放松身心、享受乐趣、发掘新兴趣。

戏剧



投身戏剧艺术，锻炼表演能力、舞台表现力与团队协作。适合各水平学生。

中学游泳



面向中学生的游泳课程，在轻松氛围中改进技术、增强耐力、提升整体体能。

K-POP 舞蹈



学习 K-Pop 舞蹈动作与编舞，注重节奏、协调与自我表达。适合各水平舞者。

电子竞技社



学生以团队形式训练竞技游戏，在指导下提升沟通、战术与体育精神。

角色扮演



参与角色扮演游戏，培养创造力、叙事、合作与决策能力。适合热爱想象的学生。

体操



学生学习地面动作、跳跃与平衡，增强力量、柔韧与协调，逐步完成成套动作。



PROZAP 2026/2027

亚太地区项目 (PROZAP) 让亚太地区的 AEFE 网络机构能够围绕全年组织的体育赛事和比赛聚集在一起。

1 足球 (CAPF)

- 地点：曼谷
- 日期：2027年1月21-25日
- 组别：初中/高中（男/女）

2 排球 (CAPV)

- 地点：胡志明市
- 日期：2027年1月25-30日
- 组别：高中（男/女）

3 羽毛球 (CAPB)

- 地点：万象
- 日期：2027年1月26-30日
- 组别：初中/高中（男/女）

4 篮球 (CAPB)

- 地点：上海
- 日期：2027年3月16-20日
- 组别：初中/高中（男/女）

5 游泳 (CAPN)

- 地点：新加坡
- 日期：2027年4月5-10日
- 组别：小学四五年级/初中/高中（男/女）

6 足球 (CAPF)

- 地点：万象
- 日期：2027年5月17-21日
- 组别：小学四五年级/初中（男/女）



重要信息

8月20日（周四）：兴趣活动课程表在 EDUKA 上线

8月26日（周三）：

兴趣活动展示会：了解各项活动，与授课老师见面

8月29日（周六）：

- LFS 竞技选拔：精英及精英预备游泳、FD Academy 足球、篮球、排球
- LFS 全年竞技类兴趣活动报名开始（小学及中学）

9月6日（周日） 上午10点：

小学休闲类兴趣活动在 EDUKA 开放报名

9月7日（周一） 晚上8点：

所有兴趣活动报名截止

9月14日（周一）：

兴趣活动与 LFS 竞技课程开课

1月中旬与6月中旬：

活动展演 ASC SHOW

联系方式：

asc.qingpu@lyceeshanghai.com

电话：3976 0555 转 526