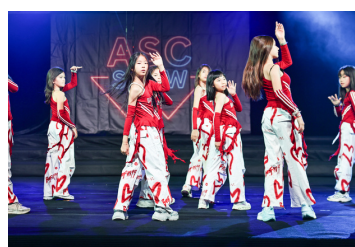


体育与文化活动 (ASC)

杨浦校区目录



幼儿园中小班活动

我们的幼儿园活动旨在激发孩子们的创造力，促进身体发展与社交能力培养。活动充分考虑幼儿独特的发展需求与兴趣，为他们提供适龄、有趣且丰富的成长体验。

PS 小班活动

PS 艺术活动

通过绘画、涂色和立体创作，让孩子探索不同的色彩、形状和材料。

英语创意工作坊

通过适合幼儿的创意项目，在英语环境中创作、探索和发现艺术。

MS 中班活动

NEW 迷你科学探索

观察、动手、实验，在探索中发现科学世界里的小小奥秘。



迷你篮球

运球、传球、投篮！通过充满活力的游戏，让孩子第一次接触篮球。



迷你手工

剪一剪、粘一粘、拼一拼、做一做，在创作中培养想象力和精细动作能力。



迷你舞蹈

节奏、动作与想象力：在快乐游戏中开启第一次舞蹈体验。

幼儿园中小班活动

我们的幼儿园活动旨在激发孩子们的创造力，促进身体发展与社交能力培养。活动充分考虑幼儿独特的发展需求与兴趣，为他们提供适龄、有趣且丰富的成长体验。

MS 中班活动

故事会 🇫🇷

聆听故事、扮演角色，在故事世界中发展想象力。



小小厨师 🇫🇷

混合、烹饪、品尝！让孩子在轻松有趣的活动中体验烹饪的乐趣。



迷你跑酷 🇫🇷

跳跃、攀爬、跨越障碍、练习平衡，在丰富有趣的运动路线中快乐挑战自己。



轻质陶艺 🇫🇷

揉捏、塑形、探索色彩，使用轻便易操作的材料创作属于自己的作品。



幼儿园大班活动

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



故事会 🇫🇷

聆听故事、扮演角色，
在法语环境中发展想象力。

NEW

迷你科学探索 🇫🇷

观察、动手、实验，在探索中
发现科学世界里的微小奥秘。

迷你舞蹈 🇫🇷

节奏、动作与想象力：
在快乐游戏中
开启第一次舞蹈体验。

迷你手工 🇫🇷

剪一剪、粘一粘、拼一拼、
做一做，在创作中培养想象
力和精细动作能力。

小小厨师 🇫🇷

混合、烹饪、品尝！让孩
子在轻松有趣的活动中体
验烹饪的乐趣。

迷你跑酷 🇫🇷

跳跃、攀爬、跨越障碍、练习
平衡，在丰富有趣的运动路线
中快乐挑战自己。

迷你足球 🇫🇷

奔跑、运球、进球！通过有
趣的活动初步学习足球和团
队合作。

迷你篮球 🇫🇷

运球、传球、投篮！通过充满活
力的游戏，让孩子第一次接触篮
球。



小学文化活动

我们的文化活动旨在拓宽小学生的视野，培养他们对艺术、文化和语言的兴趣与欣赏能力。

花艺 🇫🇷

通过组合、搭配和创作美丽的花艺作品，探索形状、色彩与质感。

中国传统手工艺 🇨🇳

通过有趣的工作坊，认识中国传统文化和传承多年的手工技艺，同时培养创造力。

版画工作坊 🇫🇷

刻一刻、上墨、印一印！学习橡皮章版画，创作属于自己的印章和作品。

皮具工艺工作坊 🇫🇷

了解皮具制作的历史、工具和基础技法，包括材料准备和手工缝制。

立体纸艺工作坊 🇫🇷

通过制作独特的立体卡片和立体书，让故事变得更加生动有趣。

漫画 🇫🇷

设计自己的角色，构思故事，学习漫画和 Manga 的创作方式。

ASC SHOW!

法语合唱团 🇫🇷

孩子们在轻松温暖的氛围中体验集体歌唱的乐趣，培养音乐感和自信心。法语授课！

NEW

CODING ACADEMY 🇫🇷

FIRST LEGO LEAGUE

搭建并编程 LEGO 机器人，与团队一起完成科学挑战。



CODING ACADEMY ●●

机器人工程

通过 LEGO WeDo 2.0 项目了解 STEM 基础概念，培养创造力和解决问题的能力。

NEW

CODING ACADEMY ●●

ROBLOX STUDIO

创造属于自己的 3D 世界！学习 3D 建模和游戏编程，培养创造力与逻辑思维。

CODING ACADEMY ●●

小小工程师

通过编程了解基础概念并制作互动项目。在轻松有趣的工程活动中搭建、实验并解决技术挑战。

CODING ACADEMY ●●

SCRATCH BY MIT

使用由 MIT 开发的 Scratch 图形化编程语言，创作游戏、动画和互动故事。

ASC SHOW

角色扮演 ●●

发挥想象力，亲手制作服装，让自己喜欢的角色真正“活”起来。

创意绘画 ●●

通过绘画表达创造力，探索不同的绘画风格、技法和媒介。

小小厨师 ●●●

亲身体验烹饪，探索不同国家和地区的美食，并学习基础烹饪技巧。

侦探俱乐部 ●●●

展开调查、寻找线索、揭开真相，在充满悬念的案件中寻找真正的“凶手”。

国际象棋 ●

学习国际象棋的基本规则和策略，在对弈中培养逻辑思维和批判性思考能力。

天然化妆品制作 ●●

亲手制作化妆品，了解天然美容产品所使用的原料及制作过程。

时尚设计 ●●

围绕不同主题设计独特的小型服装，发挥创造力，探索时尚设计的世界。

意大利语

无论是初学者、拥有意大利背景，还是单纯对意大利语感兴趣，都可以通过简单有趣的方式学习这门语言。

策略游戏

提前思考、制定策略，挑战对手，在各种益智游戏中锻炼思维能力。

环球艺术

通过多元艺术工作坊激发创造力。通过立体造型、拼贴等活动探索、想象并表达自己。

小小建筑师

通过实践项目探索建筑与设计的基本原理，培养创造力和空间意识。

马赛克拼贴

剪裁、组合并粘贴马赛克材料，创作色彩丰富的艺术作品。

油画

混合、上色、叠加色彩！探索丰富的色彩和质感，创作具有层次感的作品。

ASC SHOW!

打击乐

使用来自中国的乐器开启一场充满节奏的音乐之旅，在音乐中感受节奏与乐趣。



环氧树脂艺术

混合、浇注，创造闪闪发光的作品！探索树脂艺术，尝试不同色彩和装饰元素，同时培养创造力和细致度。

剪贴簿

利用照片、纸张和装饰材料制作个性化页面和相册，保存珍贵的回忆。

陶艺

学习陶艺基础，塑造自己的作品，发展艺术技能，并通过造型和装饰享受创作过程。

演讲与辩论

培养公众演讲能力，重点提升自信、表达能力和有效沟通能力。



线艺

探索线艺创作，通过绷紧的线和其他材料制作复杂而有趣的图案和设计。

ASC SHOW!

法语戏剧

通过表演和即兴创作探索戏剧艺术，同时培养表演能力、舞台表现力和团队合作能力。

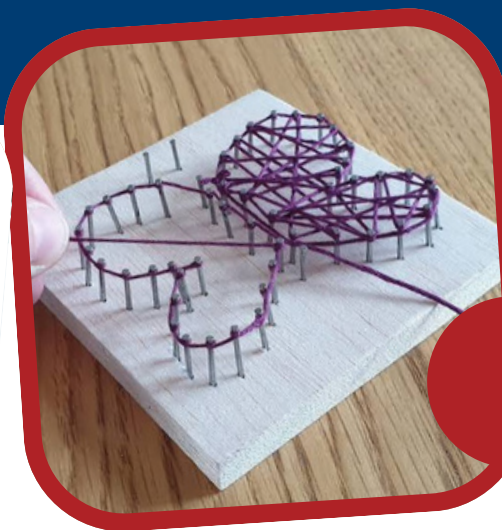
桌游

策略、合作与欢乐：发现丰富多样的桌游，一起享受游戏时光。

NEW

钩针编织工作坊

学习钩针编织的基础技巧，并在课程中完成自己的第一批作品。



小学体育活动

» 我们的体育活动旨在促进小学生的身体素质发展和团队合作精神。

田径 🇫🇷

跑、跳、投，在训练中提升速度、耐力和运动技巧。

羽毛球 🇫🇷

学习并练习羽毛球，掌握击球、移动和比赛策略，通过练习和对打提高水平。

ASC SHOW!

芭蕾舞 🇫🇷

优雅地开启古典舞之旅，通过简单动作和基本姿态，让孩子初步了解芭蕾。

篮球 🇫🇷

学习或提高篮球基本技能，在非竞技环境中锻炼身体、提升协调能力，并享受团队运动的乐趣。

ASC SHOW!

Lucie 舞蹈工坊 🇫🇷

探索不同舞蹈风格，学习各种技巧和节奏，在轻松活跃的环境中发展创造力和舞蹈表现力。

ASC SHOW!

K-Pop 舞蹈 🇫🇷

充满活力的舞蹈活动，在韩国流行音乐的节奏中提升协调性、记忆力和自信心。

ASC SHOW!

中国传统舞蹈 •

扇子、彩带与优美的动作！让孩子了解中国舞蹈的丰富传统，在优雅的舞姿中发展柔韧性、协调性和艺术表现力。



小学体育活动

» 我们的体育活动旨在促进小学生的身体素质发展和团队合作精神。

攀岩 🇫🇷

一项结合力量、敏捷性和自我挑战的综合运动。在安全的环境中，以有趣的方式学习攀岩。

击剑 🇫🇷

探索优雅而充满活力的击剑运动，培养专注力、敏捷性和精准度。

休闲足球 🇫🇷

以乐趣为核心，在团队合作中学习和提高足球基本技能。

体操 🇫🇷

通过各种练习和动作组合发展体操技能，重点培养柔韧性、力量和协调性。

水下曲棍球 🇫🇷

探索这项独特的水下运动，将闭气、策略和速度融为一体！适合会游泳的儿童参加。

儿童球类运动 🇫🇷

通过丰富多样的团队游戏，让孩子接触和体验不同的球类运动。

功夫 🇫🇷

学习功夫基础，重点培养武术技巧、纪律意识和身体素质。



小学体育活动

» 我们的体育活动旨在促进小学生的身体素质发展和团队合作精神。

游泳 - 技能提升 ●●●

面向小学生的游泳课程，学习基础技术、水上安全知识，并增强在水中的自信

NEW 无挡板篮球 ●

传球、接球、得分！认识这项类似篮球的团队运动。比赛中不运球，每个位置都有自己的活动区域。在充满活力、公平竞技的环境中培养协调能力、团队合作和策略意识。

跆拳道 ●●

踢腿、格挡、专注！学习这项韩国武术，在训练中发展柔韧性、平衡能力和自我控制，同时培养尊重与纪律意识。

NEW 美式橄榄球 ●

传球、奔跑、得分！体验两种充满活力的团队运动，包括无身体冲撞橄榄球和美式橄榄球，培养速度、敏捷性和团队精神。

乒乓球 ●●

学习乒乓球基本技巧和比赛规则，在快速有趣的运动中逐渐培养对乒乓球的兴趣。

网球 - 初级 ●●

学习网球基本技巧和比赛规则，在练习中培养对网球运动的兴趣。

射箭 ●●

学习瞄准、精准射击，并在遵守安全规则的基础上不断提高。

NEW 排球 - 初级 ●

传球、垫球、扣球！通过适合儿童的游戏和练习学习排球基础，培养协调能力、反应能力和团队合作精神。



小学竞技项目

鼓励小学生参加各种体育比赛，在竞技过程中培养体育精神和追求卓越的态度。全年期间，所有学生都有机会参加不同的体育赛事。

LFS 竞技 - 国际象棋 🇫🇷🇬🇧

高级国际象棋训练，专注于竞技对弈、策略、战术和比赛准备。

LFS 竞技 - 足球 🇫🇷🇬🇧

与 FD Academy 合作进行进阶足球训练，提高技术、战术和团队协作能力，为比赛做好准备。

LFS 竞技 - 篮球 🇫🇷🇬🇧🇨🇦

进一步提高篮球基本功、团队配合和比赛策略，为竞技比赛做好准备。

LFS 竞技 - 精英游泳 🇫🇷🇬🇧🇨🇦

高强度训练，提高速度、耐力、技术水平和竞技表现。

LFS 竞技 - 游泳预精英 🇫🇷🇬🇧🇨🇦

为年轻游泳运动员进入精英队做好准备，通过训练基础技术、提升耐力并学习比赛规则，为更高水平的训练打下基础。



中学竞技项目

中学生有机会参加各种竞技赛事和 ProZap 活动，在挑战中不断突破自我、获得成长。全年期间，所有学生都有机会参加不同的体育赛事。



LFS 竞技 – 足球 🇫🇷

与 FD Academy 合作进行高级足球训练，提高技术、战术和身体素质，为高水平竞技做好准备。

LFS 竞技 – 女子足球 🇫🇷

针对女生设计的足球训练，提高技术、战术和身体素质，为参加高水平比赛和锦标赛做好准备。

LFS 竞技 – 精英游泳 🇫🇷

高强度训练，提高速度、耐力、技术水平和竞技表现。

LFS 竞技 – 游泳预精英 🇫🇷

为年轻游泳运动员进入精英队做好准备，提升技术和耐力，了解竞技比赛规则，为更高水平训练打下基础。

LFS 竞技 – 篮球 🇫🇷

竞技篮球训练，提升技术、战术和团队合作能力，为锦标赛及高水平比赛做好准备。

LFS 竞技 – 羽毛球 🇫🇷

高级羽毛球训练，重点提升技术、策略和比赛能力，为参加竞技赛事做好准备。

LFS 竞技 – 越野跑 🇫🇷

培养耐力和跑步策略，为 SISAC 和 SSSA 比赛做好准备。





中学ASC休闲活动

我们的中学休闲活动提供丰富的选择，让学生放松身心、享受乐趣，并探索新的兴趣。

学厨工坊

探索不同国家和地区的美食，在轻松互动的环境中学习基础烹饪技巧。

ASC SHOW!

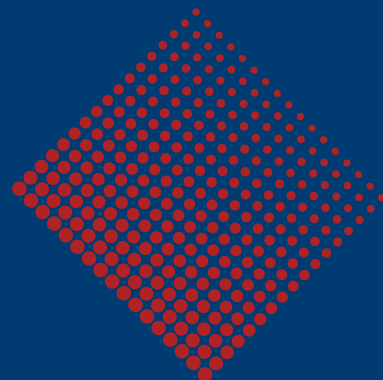
舞蹈

探索不同舞蹈风格，通过编排自己的舞蹈作品提升技术和艺术表现力。

NEW

中学攀岩

攀登、进步、挑战自己！学生可以学习或提高攀岩技术，在攀岩墙上锻炼力量、柔韧性、策略思维和自信心。



中学排球

传球、垫球、扣球！在轻松有趣的训练中享受排球运动，同时提高协调能力和团队合作精神。

中学游泳

提升游泳技术和耐力，让自己在水中更加舒适、自信并拥有更好的表现。



PROZAP 2026/2027

亚太地区项目（PROZAP）为亚太地区 AEFE 法国国际教育体系学校提供交流平台，通过全年举办的体育赛事和竞技活动，让各校学生相聚并共同参赛。

1 足球 (CAPF)

- 地点：曼谷
- 日期：2027年1月21-25日
- 组别：初中 / 高中 - 男生及女生

2 排球(CAPV)

- 地点：胡志明市
- 日期：2027年1月25-30日
- 组别：高中 - 男生及女生

3 羽毛球 (CAPB)

- 地点：万象
- 日期：2027年1月26-30日
- 组别：初中 / 高中 - 男生及女生

4 BASKETBALL (CAPB)

- 地点：上海
- 日期：2027年3月16-20日
- 组别：初中 / 高中 - 男生及女生

5 游泳 (CAPN)

- 地点：新加坡
- 日期：2027年4月5-10日
- 组别：小学 / 初中 / 高中 - 男生及女生

6 足球 (CAPF)

- 地点：万象
- 日期：2027年5月17-21日
- 组别：小学四至五年级 / 初中 - 男生及女生



重要信息

8月20日 星期四：ASC 活动项目将在 EDUKA 上线

8月26日 星期三：

ASC 活动体验日 – 了解活动并与老师见面

8月29日 星期六：

- LFS 竞技项目选拔：精英及预精英游泳、FD Academy 足球和篮球
- 所有年度 LFS 竞技 ASC 项目开放报名（小学及中学）

8月31日，星期一 – 9月5日，星期六：

体育周 – 所有竞技体育项目免费体验

9月6日，星期日，九点半 9:30

小学休闲 ASC 活动开放报名，报名平台：EDUKA

9月7日，星期一，晚上8点

所有 ASC 活动报名截止

9月14日，星期一：

ASC 活动及 LFS 竞技项目正式开始

1月中旬 & 6月中旬：

ASC 汇演

联系方式:

asc.yangpu@lyceeshanghai.com

Tel: 68976589, 分机 762