

# 课外活动课

21/22 学年

学习  
很有趣



## 体育活动



联盟足球队

以团队合作式的训练来提升学生的足球竞技水平。



新卡斯蒂利亚队

参加联赛的足球队（幼儿园以上）



篮球学校和迷你篮球

训练掌握控球的基本技能



自行车俱乐部

学习骑行的基础和进阶技术，以便学员们更好的享受这项运动。



山地自行车

开始熟悉山地自行车的各种技巧和方式，比如穿越、下坡、拉力赛及耐力赛。



拳击

可以增强体力，协调力，有氧运动的强度，同时也可以锻炼意志力，体会到奉献精神，让学生更有活力和动力同时也有助于提升自尊心。



### 轮滑

学习轮滑的技巧和难点，根据每个学生的水平进行有针对性的训练。



### 滑板课

这是一项非常受年轻人欢迎的运动，可以训练学生的协调和平衡能力，发展学生的运动技能。



### 跑酷

这是一项以个人运动能力为基础的非竞争类竞技体育运动，可以激发学生的体操和艺术潜能。



### 滑雪俱乐部

周六和周日对所有人开放的从入门级到专业级的各种水平的撑杆滑雪和单板滑雪课程。



### 跑步俱乐部

包括田径训练，长跑的技能和准备课程。



### 田径

通过专业的田径教练指导和训练让学生获得良好的田径运动基础。



### 力量训练

训练和提升肌肉力量，在提升体能的同时也可以预防运动受伤。



### 迷你网球

使用特制的网球设备和规则让学生能够更自然的循序渐进的学习网球。



### 板网球

周一到周日的针对成人和小孩的一对一或者团队课，共分为三个学期，包括球场的租用。

[www.liceo-padel.es](http://www.liceo-padel.es)



### 马术

教授骑马的基本技能，锻炼学生的平衡力及体会马术精神。



### 游泳课

一对一或多人的儿童和成人的游泳课，包括从婴儿游泳课到各种泳姿的技能训练。

[www.liceosports.es](http://www.liceosports.es)



### 潜水

以学习在水里活动的技能为主，并引入潜水基础。由专业的潜水教练授课，包括PADI证书的准备。





### 柔道

柔道是一项结合体了体能发展的非常全面的综合训练。



### 瑜伽和正念

包括专注力，放松和冥想的技能训练。让学生发现自己身体的潜能，了解自己的身份和情感的表达。



### 现代舞

不同种类的舞蹈的启蒙，进阶和高阶的学习，锻炼学生的节奏感，协调和平衡感等。

## 语言课程



### 舞力全开

在舞蹈中培养学生的灵活性，平衡感和动力。



### 竞技体操

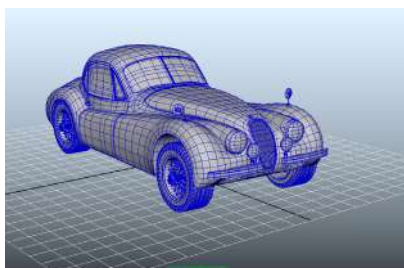
肢体的动作、肌肉和灵活性的训练，并参加当地的一些体操比赛。



### 语言课程

中文（普通话）  
法语  
德语

## 其它活动



### KIDS & TECH

根据学生的年龄和水平开设的机器人编程基础课程。



### 教育机器人

学习机器人的设计、构造和操作的相关知识，让学生在将来更具竞争力。



### 艺术画

运用新的绘画技巧和材料来表现各种颜色，成分，光线和阴影。



### 音乐

各种乐器，唱歌还有专业乐器院校和皇家音乐学院的考试和准备。



### 戏剧 (舞台艺术)

用团队合作训练的方式发展学生的表达和表现力，创造力。



### 情商

锻炼多种社交技巧（沟通、同理心、宽容和果断）和自我情感的掌控（自尊，自立和自我调节）。



### 厨艺课

健康平衡的美食烹饪入门课，通过美味的菜谱来体验各种不同的食材，口味和烹饪方法。



### 数学课程

线上数学课程，每天只需要十五分钟，让思维更敏捷，同时提升学生计算能力和专注力。



### 线上 KUMON

来自日本的数学学习法，基于不断的重复练习循序渐进由易到难的数学课程。



### 线上国际象棋

这是项充满技战术的游戏，通过合作学习的方式，让学生学会象棋的基本规则。有助于提升学生的专注力和记忆力。

Camino Sur 10-12, La Moraleja, Alcobendas, 28109, Madrid.  
Tlf: 91 650 00 00 | Fax: 91 650 56 91  
liceo europeo@liceo-europeo.es | www.liceo-europeo.es

