

External ECAs Handbook

校外ECA课程手册
2020-2021 T2

课外拓展活动

The Extended Learning Program

参加课外拓展活动，能够帮助各年龄段的学生在以下方面提升自我实现和自我管理：

表演艺术

积极参加表演艺术活动能够帮助发展学生在视听方面的技能和动作协调能力，通过表达，学生在课堂内外的自信也将得以提升。

创意思维

这些活动帮助学生培养他们的求知欲，提问的能力，关联能力，并且通过解决问题和分析问题，拓展他们的知识，从而使其受益匪浅。

创新

这些活动帮助学生不断涌现新的想法，提高原创能力，让学生的适应力和灵活性都得以提升。

身心健康

我们的活动能够帮助学生了解到身心健康的重要性。

领导力

在不熟悉的环境中通过协作进行交流，引领团队，让学生有机会与不同的团队一起工作，提高工作能力。他们可以变得更加灵活，学习如何彼此合作，建立信任，成为一个优秀的领导者。

体育

参加体育活动能提升学生的自信和抗压力。奉献精神与运动员精神都是一个全面发展的学生必不可少的品质。

Participation and engagement in the extended learning program at NACIS increases self-realization and self-management for students of all ages within the following areas:

Art and Performance

Active activities that promote the development of visual and auditory skills and movement through expression can increase a student's confidence both inside and outside of the classroom.

Creative Thinking

Activities that allow students to increase their curiosity, ability to inquire, connect ideas and extend their knowledge through problem solving and analysis skills are key areas that can benefit a student within the classroom.

Innovation

Activities that work to create alternative ideas and promote originality allows students to become adaptable and flexible.

Well Being

All activities should help students to develop the understanding of the importance of a positive mindset and healthy body and mind.

Leadership

Communicating and leading through collaboration in unfamiliar settings allow students the chance to work with diverse groups increasing their ability to become flexible, learn how to cooperate and develop trust as a leader.

Sports

Participating in sporting activities promote confidence, resilience. Commitment and sportsmanship which are essential characteristics of a well-rounded student.

活动须知

Activity notice

在本学期结束前的最后一周，我们已为所有学生提供了绝大部分收费类ECA的体验课程。通过这次难得的机会，相信孩子们已更加明确自己对哪些课程感兴趣，这将最大程度的激发孩子对学习的兴趣，有助于下学期课程开展。下学期校外合作机构的供应商将继续为您的孩子提供ECA课程，这些课程与校内资源类ECA课程同步开课。

如您有意为孩子报名，请直接联系供应商。此外，还请您注意以下事项：

-本次ECA课程报名，将率先进行校外机构合作类课程的报名工作。校内资源类课程报名将在开学前一周进行，请您关注后续邮件通知。

-所有合作机构的ECA课程都需额外收费，请直接向供应商支付费用。课程安排、费用情况及供应商信息请详见手册，报名截止日期为2月21日。付费类ECA完全根据自愿原则。

-合作机构提供从周一至周五15:05 – 16:50之间不同时段ECA课程。校车的发车时间仍然为每周一、二、四下午4:05，每周三、周五下午3:05。需要乘坐校车的学生，家长选课时请注意下课时间，根据自身情况选择。

-本学期ECA课程为15周，自2021年03月08日开始，至2021年06月17日结束。

如您关于合作机构的ECA课程还有其他细节方面的疑问，请直接联系供应商咨询。您也可发送邮件至 nasnb.reception@nasningbo.cn，我们会在收到您邮件后的一个工作日内回复。

We have provided most of the paid ECA experience courses for all students in the last week, before the end of this semester. Through this rare opportunity, we believe that children have been clearer about which courses they are interested in, which will stimulate their learning activeness, and help to carry out the courses in the next semester. Within this section you will find the offering from our outside vendor this semester. ECAs will run alongside our school resources ECA program.

If you would like to register for your child, please contact outside vendor directly. In addition, please pay attention to the following notes:

-We will register for the paid ECA from outside vendor first. One week before March 1, we will send school resources ECA registration information to families. Please pay attention to the follow-up email notice.

-All the ECA courses which are provided by outside vendors need additional fees, please pay the fees directly to the vendors. Refer to handbook for the course arrangement, cost, and vendor information. Please register it no later than Feb.21. Choose the paid ECA according to the principle of voluntariness.

-ECA vendors provide different course periods from 15:05 to 16:50 every Monday to Friday. The departure time of school bus is still 16:05 on Mondays, Tuesdays and Thursdays, and 15:00 on Wednesdays and Fridays. Parents should pay attention the class end time when choosing courses if your child need to take the school bus. Choose according to your own situation.

-The ECA course of this semester is 15 weeks, starting from March 08, 2021 and ending on June 17, 2021.

If you have any detail questions about ECA courses provided by outside vendor , please contact them directly or contact school via nasnb.reception@nasningbo.cn. We will reply within one working day after receiving your email.

ECA 科学技术

*ECAs
Technology*



ECA 科学技术

ECA's Technology

Kubo Robot Programming Course

Kubo机器人编程课

KUBO机器人无屏编程是脱离计算机屏幕，利用小机器人以及实物化模块帮助青少年学习编程，课程体系基于C和C++语言，利用TagTile少儿无屏编程语言，让1-3年级的孩子可以系统化的学习编程思想，提升逻辑思维能力。（每班6-10人）

Days 时间

周一 15:15-15:55（针对G1-G3）
Monday, 15:15-15:55 (For G1-G3)

Cost 价格

4800元（包含教具）

Microsoft kodu 3D Programming

微软酷豆3D编程

微软kodu编程是掌握计算机图形化3D编程知识，在3D开放式图形化编程的平台上让孩子们了解3D场景和简单游戏项目设计,提高孩子们的创新和创意能力，以及逻辑化设计过程等，适合4-5年级孩子参与。（每班4-10人）

Days 时间

周二 15:15-15:55（针对G4-G5）
Tuesday, 15:15-15:55 (For G4-G5)

Cost 价格

3600元

Python advanced basics

Python高级基础

8年级以上同学通过Python代码编程，学习计算机编程基础和计算机算法，目标针对计算机算法竞赛和人工智能科技创新比赛。（每班4-10人）

Days 时间

周二 15:15-15:55（针对G8-G11）
Tuesday, 15:15-15:55 (For G8-G11)

Cost 价格

4500元（线上线下双师授课）

Python programming basics

Python编程基础

8年级以上同学通过Python代码编程，学习计算机编程基础和计算机算法，目标针对计算机算法竞赛和人工智能科技创新比赛。（每班4-15人）

Days 时间

周四 15:15-15:55（针对G5-G8）
Thursday, 15:15-15:55 (For G5-G8)

Cost 价格

4200元

AOPS Mathematics Intensive Class

AOPS数学加强班

AOPS (Art Of Problem Solving) 是美国著名青少年数学学习平台，通过AOPS这个平台，带领学生学习高级一些的方程课程，理解代数学的意义，并学会数形结合的思想。通过代数学为后面的学习铺平道路。（每班4-10人）

Days 时间

周四 15:15-15:55（针对G5-G9）
Thursday, 15:15-15:55 (For G5-G9)

Cost 价格

4500元（线上线下双师授课）

ECA 科学技术

ECAs Technology



Gene hacker 基因骇客

以分子生物学和基因工程为基础知识，在实验中让孩子探索微观生物的奇妙世界，了解未来生物的前沿发展，催化孩子的学习兴趣，找到目标感。

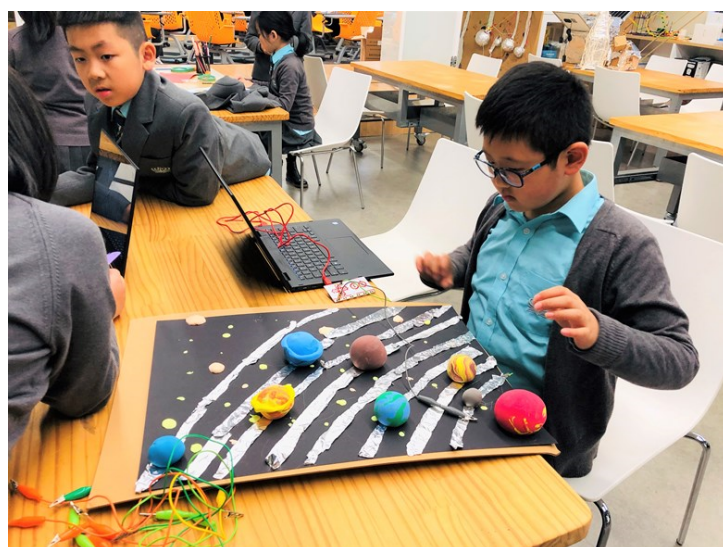
Based on the basic knowledge of molecular biology and genetic engineering, the experiment allows children to explore the wonderful world of microscopic biology, understand the frontier development of future biology, catalyze children's learning interests, and find a sense of purpose.

Provider 合作机构 Available to 面向年级
思铺学院 Grades: 8-11 (最低10人)

Contact 联系方式
俞老师13968311214 (微信同号)

Cost 价格
本学期15节课，每学生6000元，另额外收取耗材费500/人。

Days 时间
周二 15:05-15:55
Tuesday 15:05-15:55



ECA 体育

ECAs Sports



ECA 体育

ECAs Sports



Fencing 击剑

通过训练，锻炼学生的专注力、反应力、爆发力及协调性，培养学生的韧性和耐性，使他们养成不轻言放弃的精神。

Through training, exercise students' concentration, reaction, explosiveness and coordination, cultivate students' resilience and patience, and enable them to develop the spirit of not giving up easily.

Available to 面向年级

Grades: 1-11 (学生上限20人)

Provider 合作机构

奉化区青少年击剑训练中心

Contact 联系方式

吴老师 13681759501 (微信同号)

Cost 价格

小学部一周两次30节课，每学生6000元；一周一次15节课，每学生3000元。

中学部一周两次29节课，每学生5800元；一周一次（如选周二课程为15节课，每学生3000元；如选四课程为14节课，每学生2800元）

费用包括教练费、场地布置及公用设备杂费。新学员需另购击剑装备，也可教练代买，费用为2000元。建议一周两次训练。

（下学期在4月15日为中学部无墙日，与ECA击剑课程冲突，故中学部在周四会少一节课，费用已做另外扣除）

Days 时间

周二和周四, 15:05-15:55

Tuesday& Thursday, 15:05-15:55

ECA 体育

ECAs Sports

Canoe Polo 皮划艇球

这项运动与水球比赛很相似，不过运动员不是使用游泳技术来争球和射门，而是各人划一条皮艇，在规定的水域中快速起动、急转和急停，并用手和桨来传球和射门。

This sport is very similar to a water polo game, but instead of using swimming skills to scramble for the ball and shoot, the athletes each row a kayak, start, spin and stop quickly in the prescribed waters, and pass with their hands and paddles. Ball and shot.

Available to 面向年级
Grades: 1-8 (每班最多10人)

Provider 合作机构
宁波艇酷体育发展有限公司

Contact 联系方式
陈老师 13967895026 (微信同号)

Cost 价格
本学期15节在校课时，每学生3000元/学期，包括教练费、器材费及12次周末半天基地训练费用。

Days 时间
周二 15:05-15:55 (针对G1-G6)
Tuesday, 15:05-15:55 (For G1-G6)

周四 15:05-15:55 (针对G7-G8)
Thursday, 15:05-15:55 (For G7-G8)



ECA 体育

ECAs Sports



Golf 高尔夫

Provider 合作机构

韩国SG高尔夫集团公司

Available to 面向年级

Grades: 1-11 (每班最多五人)

Contact 联系方式

武老师 13311982787 (微信同号)

Cost 价格

本学期15节课，每学生6980元，包括教练费、场地设备及其他杂费。另赠送周一至周四任意1天ECA时间段15节练习课时。

Days 时间

周一至周四 15:05-15:55

周一至周四 16:00-16:50 (针对住宿生)

Monday to Thursday, 15:05-15:55

Monday to Thursday, 16:00-16:50 (For boarding students)

Floorball 旱地冰球

旱地冰球是一种使用器械的团队运动，它不仅运动形式安全，而且在学生的体能培养方面有着突出的作用。

Floorball is a team sport that uses equipment. It is not only a safe form of exercise, but also has an outstanding role in the physical training of students.

Provider 合作机构

宁波市奉化康宁体育文化科技有限公司

Available to 面向年级

Grades: 1-11 (每班10-12人)

Contact 联系方式

陈老师13586659909 (微信同号)

Cost 价格

本学期15节课，每学生1200元，满10人开班。新学员需另购运动装备，也可教练代买，代买总费用为540元（球衣160元；球杆、球380元）

Days 时间

周一 15:05-15:55 (针对G1-G2)

周一 16:00-16:50 (针对G1-G2住宿生)

Monday, 15:05-15:55 (For G1-G2)

Monday, 16:00-16:50 (For G1-G2 boarding students)

周二 15:05-15:55 (针对G3-G4)

周二 16:00-16:50 (针对G3-G4住宿生)

Tuesday, 15:05-15:55 (For G3-G4)

Tuesday, 16:00-16:50 (For G3-G4 boarding students)

周三 15:05-15:55 (针对G7-G11)

周三 16:00-16:50 (针对G7-G11住宿生)

Wednesday, 15:05-15:55 (For G3-G4)

Wednesday, 16:00-16:50 (For G3-G4 boarding students)

周四 15:05-15:55 (针对G5-G6)

周四 16:00-16:50 (针对G5-G6住宿生)

Thursday, 15:05-15:55 (For G5-G6)

Thursday, 16:00-16:50 (For G5-G6 boarding students)

ECA 体育

ECAs Sports



Swimming 专项游泳（基础、提高）

学生能够通过游泳促进肺活量的增加，改善心脏的功能，还能够保持健康的体型、提高基础代谢率，改善睡眠，使学生养成良好的作息习惯。

Students can promote the increase of vital capacity by swimming, improve the function of the heart, maintain a healthy body shape, increase the basal metabolic rate, improve sleep, and enable students to form good work and rest habits.

Available to 面向年级

Grades: 1-11 (学生上限10人)

Provider 合作机构

宁波市奉化全艺通体育文化发展有限公司

Contact 联系方式

王教练 13516889070 (微信同号)

Cost 价格

本学期15节课，住宿生每学生2200元，走读生每学生1600元。包括教练费、相关设备等。

Days 时间

周三 15:05-16:35 (仅针对住宿生)

周四 15:05-15:55 (针对一年级至十一年级学生)

周四 15:05-16:35 (仅针对住宿生)

Wednesday, 15:05-16:35 (For boarding students only)

Thursday, 15:05-16:35 (For G1-G11)

Thursday, 15:05-16:35 (For boarding students only)

ECA 体育

ECAs Sports



Horse Riding 马术

通过训练，学生能够锻炼平衡感和整体协调性，塑造优美的体态，还能培养他们优秀的心理素质。

Through training, students can exercise their sense of balance and overall coordination, shape a beautiful posture, and cultivate their excellent psychological qualities.

Available to 面向年级

Grades: 1-11

Provider 合作机构

西坞马场

Contact 联系方式

邬老师 13506697200

Cost 价格

本学期15个鞍时，周五马场专车接学生，家长于五点前至马场接学生。每人13800元，含一对一教练费用和训练场地。

Days 时间

周五 15:05-16:50

Friday, 15:05-16:50

Professional Roller Skating 专业轮滑

学生通过这项运动，可以促进身体肌肉的协调性，增强平衡感，还能够在跌倒的过程中产生对失败的抗压性。

Through this exercise, students can promote the coordination of body muscles, enhance the sense of balance, and can also develop resistance to failure in the process of falling

Available to 面向年级

Grades: 1-11 (每班最少6人)

Provider 合作机构

宁波轮舞飞翔轮滑俱乐部

Contact 联系方式

张老师 13252428108 (微信同号)

Cost 价格

本学期15节课，每学生1280元，满6人开班；不足6人，每学生平均承担7680元总费用，轮滑鞋需自带。包括教练费、公用设备运营等。

Days 时间

周一 15:05-15:55 (针对G1-G4)

Monday, 15:05-15:55 (For G1-G4)

周一 16:00-16:50 (针对G5-G11住宿生)

Monday, 16:00-16:50 (For G5-G11 boarding students)

ECA 体育

ECAs Sports

Professional Soccer 专业足球

通过训练，能促使学生新陈代谢加快，有助于智力发展。足球运动不光是拼体力、拼技术、拼战术，更重要和更高层次的是智力与心理的比拼。

Through training, it can accelerate the metabolism of students and contribute to intellectual development. Football is not only about physical strength, skills, and tactics, but more important and higher level is the competition between intelligence and psychology.

Provider 合作机构

甬森足球青训

Available to 面向年级

Grades: 1-10 (上限15人)

Contact 联系方式

卢教练 15088810005 (微信同号)

Cost 价格

本学期15节课，外教授课每学生2680元（周四每学生4980元）；中教授课每学生1680元（周四2980元）。包括教练费、装备费及其他训练设施费用。

Days 时间

周一 15:05-15:55 (针对G1-G2)

Monday, 15:05-15:55 (For G1-G2)

周二 15:05-15:55 (针对G3-G4)

Tuesday, 15:05-15:55 (For G3-G4)

周三 15:05-15:55 (针对G5-G6)

Wednesday, 15:05-15:55 (For G5-G6)

周四 15:05-16:50 (针对G7-G10住宿生)

Thursday, 15:05-15:55 (For G7-G10 boarding students)



ECA 体育

ECAs Sports



Professional Badminton

专业羽毛球

Provider 合作机构 Available to 面向年级
宁波市跃翔俱乐部 **Grades: 1-11 (每班6-8人)**

Contact 联系方式

张教练 13056998121 (微信同号)

Cost 价格

一周二次30节课, 住宿生费用3000元, 走读生费用2400元;
一周一次15节课, 住宿生费用1500元, 走读生费用1200元.
包括教练费、场地设备等, 球拍自带。建议一周二次。

Days 时间

周二和周四 15:05-15:55 (针对G1-G4)
周二和周四 15:05-16:35 (针对G1-G4住宿生)
Tuesday & Thursday 15:05-15:55 (For G1-G4)
Tuesday & Thursday 15:05-16:35 (For G1-G4 boarding students)

周一和周三 15:05-15:55 (针对G5-G11)
周一和周三 15:05-16:35 (针对G5-G11住宿生)
Monday & Wednesday 15:05-15:55 (For G5-G11)
Monday & Wednesday 15:05-16:35 (For G5-G11 boarding students)

Professional Tennis

专业网球

Provider 合作机构 Available to 面向年级
宁波市跃翔俱乐部 **Grades: 1-11 (每班4-6人)**

Contact 联系方式

张教练 13056998121 (微信同号)

Cost 价格

一周二次30节课, 住宿生费用4500元, 走读生费用3600元;
一周一次15节课, 住宿生费用2250元, 走读生费用1800元.
包括教练费、场地设备等, 球拍自带。建议一周二次。

Days 时间

周一至周四 15:05-15:55 (针对G1-G11)
周一至周四 15:05-16:35 (针对G1-G11住宿生)
Monday to Thursday 15:05-15:55 (For G1-G11)
Monday to Thursday 15:05-16:35 (For G1-G11 boarding students)

ECA 音乐

*ECAs
Music*



ECA 音乐

ECAs Music



Various musical instruments 各种乐器

宁波交响乐团的指导老师将会对学生进行各类乐器教学，包括小提琴、大提琴、长笛、萨克斯、单簧管、小号以及各类打击乐器（打击类乐器包括架子鼓、小军鼓、大鼓、木琴、马铃巴）。

The instructor of the Ningbo Symphony Orchestra will teach students various musical instruments, including violin, cello, flute, saxophone, clarinet, trumpet and various percussion instruments (Percussion instruments include drums, snare drums, bass drums, xylophones, marimba) .

Contact 联系方式

周老师 18257410937 (微信同号)

Cost 价格

6-8人班，一周一次15节课，每学生3600元；一周二次30节课，每学生7200元；

3-5人班，一周一次15节课，每学生4500元；一周二次30节课，每学生9000元；

2人班，一周一次15节课，每学生6000元；一周二次30节课，每学生12000元；

1对1，一周一次15节课，每学生7500元；一周二次30节课，每学生15000元；

Provider 合作机构

宁波交响乐团

Available to 面向年级

Grades: 1-11

Days 时间

周一和周四 15:05-15:55 (针对G1-G11)

周一和周四 16:00-16:50 (针对住宿生)

Monday&Thursday 15:05-15:55 (For G1-G11)

Monday&Thursday 16:00-16:50 (For boarding students)

ECA 语言课程

*ECAs
Language
courses*



ECA 语言课程

ECAs Technology language courses

German 德语

Cost 价格

走读生3750元 住宿生7500元

Days 时间

周一 15:15-15:55 (针对G1-G10)

周一 15:15-16:55 (针对G1-G10住宿生)

Monday, 15:15-15:55 (For G1-G10)

Monday, 15:15-16:55 (For G1-G10 boarding students)

Japanese 日语

Cost 价格

走读生3750元 住宿生7500元

Days 时间

周一 15:15-15:55 (针对G1-G10)

周一 15:15-16:55 (针对G1-G10住宿生)

Monday, 15:15-15:55 (For G1-G10)

Monday, 15:15-16:55 (For G1-G10 boarding students)

French 法语

Cost 价格

走读生3750元 住宿生7500元

Days 时间

周四 15:15-15:55 (针对G1-G10)

周四 15:15-16:55 (针对G1-G10住宿生)

Thursday, 15:15-15:55 (For G1-G10)

Thursday, 15:15-16:55 (For G1-G10 boarding students)



Spain 西班牙语

Cost 价格

走读生3750元 住宿生7500元

Days 时间

周四 15:15-15:55 (针对G1-G10)

周四 15:15-16:55 (针对G1-G10住宿生)

Thursday, 15:15-15:55 (For G1-G10)

Thursday, 15:15-16:55 (For G1-G10 boarding students)

Korean 韩语

Cost 价格

走读生3750元 住宿生7500元

Days 时间

周四 15:15-15:55 (针对G1-G10)

周四 15:15-16:55 (针对G1-G10住宿生)

Thursday, 15:15-15:55 (For G1-G10)

Thursday, 15:15-16:55 (For G1-G10 boarding students)

Provider 合作机构

宁波凯星通教育

Available to 面向年级

Grades: 1-10

(每班3-20人)

Contact 联系方式

许老师 13989312595 (微信同号)

联系我们 Contact Us

宁波市奉化区诺德安达学校
Nord Anglia School Ningbo, Fenghua

地址 Address

宁波市奉化区萧王庙街道文博路88号
No.88 Wenbo Road, Xiaowangmiao Block, Fenghua District, Ningbo

电子邮件 Email

nasnb.reception@nasningbo.cn

咨询电话 General Enquiries

+86 0574-8720 3280



Find out more