



# CHAMINADE 一天的校园生活



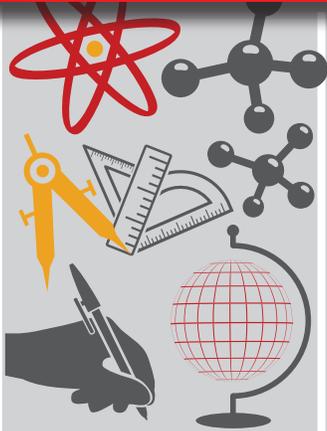
**早起**  
6:45-7:00

## 早餐供应时间

**7:00-7:30** 每周早餐在学生食堂供应, 菜单定期更换, 包括早餐墨西哥卷、华夫饼、班尼迪克蛋和羊角面包三明治。每天还供应免煮谷物、新鲜水果、牛奶和果汁。

## 导师小组

**7:35-8:00** 该小组会议结合了团队建设活动、学习技能培养和领导力培训内容。



## 上课时间

**8:00-2:50** 学生周一至周五按照交替更换的延长时间表上课, 学生共有八门课, 但一天只上四门。学生在学年内每隔一天参加一门课程。课堂内容包括回顾过往作业、讲课、讨论、团队合作、视频、研究、做实验和其他学习方法, 全都在 90 分钟的课堂时间内完成。该模式是真正的大学生预科。

## 课外自由活动时间

**2:50-4:30** 课后是自由时间, 学生一般会参加运动训练、辅导班或俱乐部聚会。Chaminade 设有超过 15 支运动队和超过 30 个俱乐部, 能够满足学生的各类兴趣爱好。如果没有自己感兴趣的俱乐部, 学生甚至可以成立新的俱乐部! 大部分团队和俱乐部每周会面, 很多学生因为参与了我们的课外活动而培养出了长期的兴趣爱好。



## 晚餐时间

**5:30-6:00** Chaminade 的膳食服务在圣路易斯非常有名。晚餐菜单一般包括自选沙拉、烤牛腩排、照烧鸡、新鲜蔬菜和自制甜点。



## 自修室

**4:30-5:30** 和 **7:30-9:00** 这些时间是安排好的学习时间, 住校生可在此时段内提升成绩, 而老师们会随时满足学生们的学术需求。此外, 其他学生也会适时协助辅导。每位学生每天在学习上至少花费两个半小时。



## 团体休闲活动

**6:15-7:15** 学生有机会参加各类校园活动, 例如在体育馆打篮球、在健身房进行力量训练、在校园内的奥运会标准泳池游泳或者在我们的练习场地踢足球。



## 自由时间

**9:00-10:00** 每天临睡前的宿舍自由时间主要用于淋浴、完成作业、预习、给父母打电话以及睡前准备。



## 熄灯

因年级而异



## 周末精彩活动

欧式早餐  
每周六和每周日供应  
包含新鲜水果自助、新鲜烘焙食品、以及轮流供应的鸡蛋、煎蛋饼、馅饼和法国吐司。

周末自由时间由校内外活动组成, 包括在公共休息室看电视、报名参加俱乐部聚会、参加余品品尝会、学习之购物中心与朋友见面。

所有学生都能参加学校举办的活动, 例如足球比赛、戏剧制作、高中舞蹈或初中联谊乐队演唱会, 或者宿舍举办的篝火、派对或烧烤活动。

宿舍活动通常举办于周六, 包括: 彩弹球、现场观看圣路易斯红雀队的比赛和圣路易蓝调队的比赛、打保龄球、滑雪以及去六旗主题乐园游玩

宗教仪式举办于每周六晚上和每周日上午, 全年举办, 感兴趣的學生都可以参加。

社区服务是 Chaminade 体验的重要组成部分。很多学生选择在周日上午完成社区服务的时间要求, 为流浪汉提供早餐、改善圣路易斯基公园的环境或者其他各种社区服务活动。

如需了解详情, 请访问我们的网站  
[chaminade-stl.org](http://chaminade-stl.org)

- ▶ 校园位于市区以西 20 分钟处, 占地面积 55 英亩
- ▶ 每班平均学生数量为 17 人, 学生教师比例为 9:1
- ▶ Chaminade 类似于传统的美国高中——周五晚上举办橄榄球比赛、返校舞会、临近女校联谊会; 您能够在传统高中享受到寄宿学校的优点
- ▶ 一所充满活力的高中, 举办各种活动和体育运动, 建有一流的演出艺术中心, 培养出多位冠军运动员, 设有全国排名前列的交响乐团
- ▶ 课程领跑全美 STEM 课程
- ▶ Chaminade 提供全球课程和试验教育课程, 让学生们有机会定期探索、游览和体验圣路易斯外的生活。
- ▶ Chaminade 每年有 75% 的毕业生获得 40 小时或以上的大学学分



# 为何选择 CHAMINADE

## CHAMINADE 大学预备学校 [www.chaminade-stl.org](http://www.chaminade-stl.org)



# 为何选择 圣路易斯



- ▶ 圣路易斯拱门 (The Gateway Arch)
- ▶ 雨林公园: 美国最大的城市公园, 内设世界知名的艺术博物馆和动物园
- ▶ 大中心艺术区有全球闻名的圣路易交响乐团
- ▶ The Delmar Loop: 入选美国十大餐饮、购物和娱乐街
- ▶ 科学中心
- ▶ 密苏里植物园
- ▶ 城市博物馆
- ▶ 世界国际象棋名人堂和学术中心
- ▶ 世界领先的生物技术研究中心之一
- ▶ 11 届世界大赛冠军圣路易红雀
- ▶ 国际机场
- ▶ 排名 19 的华盛顿大学, 乘飞机半小时即可到达排名第 3 的芝加哥大学、排名第 12 的西北大学、排名第 15 的圣母大学以及排名第 16 的范德堡大学