

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
體育類	田徑 (初階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 介紹田徑運動基本知識, 學習跑、跳、擲等各種技巧; 2) 增強體質, 啟發學生參與動機, 培養學生田徑運動的興趣; 3) 提升學生的田徑運動能力, 培養成績優秀的學生參與各項田徑比賽。	無	校隊項目
體育類	田徑 (進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對田徑項目有 一定技術的學生	1) 以參與各類田徑比賽作為主要目的; 2) 練習田徑的專項技術; 3) 增強體質, 提高學生田徑運動的興趣。	無	校隊項目
體育類	足球 (初階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授足球上的基本知識及技術; 2) 通過練習、比賽以培養學生對足球運動的興趣; 3) 推動學生積極參與體育活動, 以助智力及情緒的正常發展; 4) 訓練學生的毅力、鬥志及團隊精神, 並從中挑選學員進入足球校隊。	無	無
體育類	足球 (進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對足球有一定 技術的男學生	1) 提高本校足球運動水準, 加強比賽時體能及戰術各方面的能力; 2) 培養學生的團隊精神; 3) 每週訓練兩次或以上; 4) 對外參與各項正式比賽, 並從中挑選學員參加學屆足球比賽。	無	校隊項目
體育類	籃球 (初階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授籃球基本知識及技術; 2) 通過練習、比賽、遊戲以培養學生對籃球運動的興趣; 3) 推動學生積極參與體育活動, 以助智力及情緒的正常發展; 4) 訓練學生的毅力、鬥志及團隊精神, 並從中挑選學員進入籃球校隊。	無	無
體育類	籃球 (進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對籃球有一定 技術的學生	1) 提高籃球運動水準, 深化籃球技術; 2) 每週訓練二次或以上; 3) 培養學生的團隊精神; 4) 對外參與各項正式比賽, 並從中挑選學員參加學屆籃球比賽。	無	校隊項目
體育類	羽毛球 (初階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授羽毛球的基本知識, 學習羽毛球技巧, 包括正反手之握拍方法、各種步法及比賽規則; 2) 推動學生積極參與體育活動, 以助智力及情緒發展; 3) 訓練學生的毅力及鬥志, 挑選學員進入羽毛球校隊。	無	無
體育類	羽毛球 (進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對羽毛球有 一定技術的學生	1) 提高羽毛球運動水準, 加強比賽時體能及戰術各方面的能力; 2) 每週訓練二次或以上; 3) 對外參與各項正式競賽, 並從中挑選學員參加學屆羽毛球比賽。	無	校隊項目
體育類	花式跳繩(初階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習難度不同花式跳繩技巧, 組合不同的花式動作; 2) 增加學生心肺功能, 發展協調能力及創造能力。 3) 讓學生設定自我挑戰難度的目標, 並通過集體表演, 培養團隊精神。	無	無

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
體育類	花式跳繩(進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習難度較高花式跳繩技巧； 2) 讓學生設定自我挑戰難度的目標，並通過集體練習及表演，培養團隊精神。	無	無
體育類	君子球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 瞭解君子球運動歷史與發展； 2) 學會君子球基本的個人技術與團隊技巧及戰術； 3) 從遊戲、比賽中培學生協調、速度、力量素質； 4) 加學生的紀律及團隊合作精神。	無	校隊項目
體育類	網球班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習網球正手擊球、反手擊球，截擊球、高壓球等技術； 2) 推動學生積極參與體育活動，以助智力及情緒發展； 3) 訓練學生的毅力及鬥志。	無	無
體育類	排球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 透過掌握基本技術，包括下手、上手傳球、發球、接發球、扣球等，進行全場比賽及雙人排名賽； 2) 提高學生身心健康，並增加同學之間的團體合作精神。	無	無
體育類	乒乓球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習單雙打的基本步法，正反手、發球與接球等技術，及比賽規則； 2) 通過各項比賽提高學生的技術水平； 3) 提高學生的身心健康，增進學生間的友誼。	無	無
體育類	扯鈴班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 透過學習扯鈴的技術及技巧，創作不同的花式組合，發展學生的靈敏及協調等能力； 2) 通過小組練習、競賽，培養學生的團隊精神； 3) 承傳我國傳統的民族體育活動。	無	無
體育類	健康有氧 FIT—FIT	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 介紹有氧運動的功能； 2) 透過各類型的有氧運動來提高學生的心肺功能； 3) 通過有氧運動及飲食調節來獲得健康的身體。	無	無
體育類	中國武術	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 認識中國傳統武術，注重內外兼修； 2) 教授各種腿法的基本功，以及長拳、南拳、太極拳、各種刀槍劍棍套路和傳統武術套路等。	無	無
文康類	劍擊班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授劍擊的基本技術，講解劍擊的基本規則； 2) 讓學生參與雙人練習、實戰及小組對抗比賽； 3) 訓練學生的專注力、毅力和鬥志。	自備手套 (約50元)	無
文康類	瑜珈班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授學生認識及實習瑜珈； 2) 使學生有效地舒緩緊張的情緒和精神壓力，提升身心健康水平。	自備瑜珈墊 (約80元)	無

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
文康類	舞蹈班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授各種舞蹈進階技巧； 2) 訓練每週二次或以上； 3) 從中挑選學員參加校際舞蹈比賽。	自備舞蹈衣、舞蹈鞋(約200元)	無
文康類	流行舞班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 先從簡單的流行舞蹈技巧及舞蹈基礎開始，再結合簡單舞蹈組合和音樂； 2) 讓學生能感受跳舞所帶來的快感。	無	無
文康類	葡國土風舞	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 介紹葡國不同地區的土風舞"Regadinho"、"Encadeia"、"Olha Os Pastores"和"Malhão"等； 2) 增加同學間互相合作精神及加深對葡國文化的認識； 3) 組織學生參與校內外表演活動。	無	無
文康類	Breakdance (初班)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授 Breakdance 基本步法及運用，掌握節拍和節奏感； 2) 認識 Hip Hop 文化的歷史； 3) 藉由舞蹈，培養學生的自信及帶出積極的訊息。	自備冷帽、護肘	無
文康類	Breakdance (進階)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對Breakdance舞蹈 有一定基礎學生	1) 提高學生 Breakdance 的水準，深化舞蹈技巧 2) 加強在不同步法的運用，以達到更有水準的舞蹈演出； 3) 提升學生的自信心。	自備冷帽、護肘	完成Breakdance (初階)班學生優先)
文康類	戲劇班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 以輕鬆形式，帶領進入戲劇的表演領域； 2) 使用大量的遊戲來作戲劇練習，引發學生的想像力、模仿力、專注力等。	無	無
文康類	髮型設計	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授基本剪髮、電髮及頭髮造型技術； 2) 培養學生的審美情趣及創造力。	400元(材料費)	無
文康類	綜合手工及 縫藝設計	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 製作多樣化與日常生活有關的作品，如手繩、布袋、布鞋、花藝製作及尼龍袋編織等。 2) 透過不同的製作技術及設計意念，加強學生對藝術多元化認知及欣賞。	材料學生自備	無
文康類	創意時裝設計 及製作課程	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 探討古代與現代服裝歷史的概念與認識 2) 時裝設計理論 3) 人體與服裝繪畫 4) 時裝與色彩設計 5) 設計草圖及製作圖表現法	材料學生自備	無
文康類	有機種植及 校園綠化	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 讓學生認識保護大自然的重要性，了解有機種植的真諦； 2) 發動學生一同參與校園綠化任務； 3) 將英語及簡單的烹飪融入課程當中； 4) 透過種植、烹飪等活動，提升學生個人修養及珍惜、熱愛大自然。	無	無

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
文康類	神秘科學探索班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初中學生	1) 利用科學知識及原理帶領學生嘗試破解世界各式各樣的科學謎團； 2) 培養學生科學求真的精神，分析神秘現象及其背後可能的真相； 3) 更利用實驗及操作演示，破除迷信的假象。	無	未曾報讀此課程學生優先
文康類	綠色領袖培訓課程	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 課程以介紹澳門環境現況及世界環保問題； 2) 學習小組策劃推廣及校園社區服務； 3) 課程中利用工作坊、遊戲、參觀及交流提升高中青少年參與融入社區的能力。	無	完成課程傑出學生可頒發綠色領袖証書及獎狀。
文康類	夏威夷小結他班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授彈奏小結他的基本技術； 2) 配合簡單歌曲練習，令學員能掌握彈奏的技巧。	自備夏威夷小結他	無
文康類	急救知識課程	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 讓學生清晰了解急救的目的； 2) 學習處理窒息、哽塞、出血及休克、復原臥位、傷口處理、包紮、軟組織損傷的方法； 3) 提升學生的應變能力，以及珍惜生命的意識。	無	無
文康類	魔術訓練班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 認識魔術的歷史、理念。 2) 利用一般物品，讓學生掌握魔術表演技巧； 3) 培養學生的自信，表演能力。	20元(材料費)	無
文康類	茶文化	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 以“茶”為中心，通過講解、示範及實習等形式，讓學員認識茶葉的分類及沖泡品茗的方法； 2) 讓學生瞭解中國茶文化，提高審美情趣，增強養生意識； 3) 培養學生“和”、“敬”、“清”、“儉”的茶道精神。	50元(材料費)	無
文康類	迷你粘土班 + 羊毛氈體驗班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教導學生利用各種類型粘土，製作迷你物件的技巧； 2) 教導學生利用羊毛及特製針，使用針氈技法戳出小動物、小飾物； 3) 培養學生的審美情趣及創造力。	80元(材料費)	無
文康類	西餅及甜品製作班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中學生	1) 學習製作西點的基本技巧； 2) 製作合桃蛋糕、香草戚風蛋糕、綠茶蛋糕、果仁曲奇、提子酥等十七種西點； 3) 培養學生的個人修養及生活情趣。	400元(材料費)	無
文康類	電子琴班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習彈奏電子琴的基本技巧； 2) 學習彈奏不同風格的樂曲，包括古典音樂、流行音樂及四手聯彈樂曲等； 3) 提升學生對音樂的興趣。	無	無

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
文康類	樂隊培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	對演奏樂器 有一定基礎及有 演奏經驗的學生	1) 學習進階樂理，認識不同的音樂會的類型； 2) 演練進階樂曲及培養團體精神。	無	無
文康類	結他初階班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習吉他首三格彈奏簡單的旋律及有關的和弦的技巧； 2) 視譜及初階樂理的訓練； 3) 培養學生對音樂的興趣。	自備木結他	無
文康類	合唱團	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習基本發聲技巧，以及齊唱、二聲部及三聲部之合唱歌曲； 2) 學習不同語種，包括中文、英語、日語歌曲； 3) 組織同學參加校際歌唱比賽，與其他學校互相觀摩交流； 4) 培養學生對音樂興趣以及自信心。	無	校隊項目
文康類	流行音樂 表演與欣賞	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授學生流行音樂演唱技術，以及舞台表演的技巧； 2) 透過流行音樂欣賞和相關知識講解，培養學生對流行音樂的興趣。	無	無
文康類	電腦繪畫班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授電腦繪圖技巧，運用電腦繪圖版繪畫插畫。 2) 培養學生的創意思維，提高對平面設計的鑑賞能力。 3) 加強訓練學生的電腦繪圖技巧，學習多樣的設計表現手法。 4) 為學生未來報考藝術院校做準備。	無	無
電腦	Flash動畫製作	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 介紹Flash的操作和動畫的製作概念； 2) 透過成品製作展示學習成果； 3) 培養學生對資訊科技的興趣。	無	無
電腦	Android手機 程序設計	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 教授跨平台 (IDS,Android) 手機APPS製作方法； 2) 培養學生對電腦編寫程式的興趣及實際動手能力。	無	無
電腦	網頁製作及管理	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中學生	1) 學習繪圖技巧，並有助掌握網頁課程； 2) 學習使用Flash、Dreamweaver及Photo Impact； 3) 製作簡單的網站。	無	無
電腦	Adobe Photoshop 及AI 平面設計	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中學生	1) 學習電腦圖像處理及平面設計； 2) 培養學生對平面設計的興趣，及認識電腦繪圖的好處。	無	無
電腦	機械人製作	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 使用電腦程序控制機械設備； 2) 了解日常生活中各種感應器的使用； 3) 提升學生編程的興趣及大動手能力。	無	無
學術類	視覺藝術研習班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 深入學習視覺藝術知識，包括繪畫、立體創作； 2) 提升學生的藝術欣賞能力。	材料學生自備	高中學生優先

2013/2014學年
輔助課程網上選科項目簡介

類別	課程名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程說明	費用 / 自備用品	備註欄
學術類	澳門歷史文物考察	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中學生	1) 本課程活動，透過理論、收集資料、實地考察的課程內容，讓學生認識澳門的文化； 2) 通過相關活動引發學生對澳門文化藝術的興趣，普及文化遺產觀念和文物保護意識。	無	無
學術類	物理進階暨實驗研修班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高一/高二學生	1) 延伸課堂學習內容，強化學生進行物理實驗的興趣及能力； 2) 根據學生的興趣，研製課外實驗，提升學生物理學習水平。	無	無
學術類	葡語口語	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高一/高二學生	1) 透過葡語詩歌朗誦及文章閱讀訓練，提升學生的葡語水平； 2) 培養學生以葡語擔任學校活動司儀的能力； 3) 加強學生葡語溝通技巧，為未來繼續葡語學習作預備。	無	無
學術類	日文班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 教授學生觀光、零售業工作上常用的日語； 2) 培養學生認識日本語言及文化的興趣。	無	無
學術類	Ielts培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高二/高三學生	1) 專門教授Ielts考試的內容、題型和應試技巧； 2) 為高二和高三同學提供課後強化訓練； 3) 提升應付大學入學考試和參加語言認證考試的英語能力。	材料學生自備	無
學術類	TOEFL培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高二/高三學生	1) 專門教授Toefl考試的內容、題型和應試技巧； 2) 為高二和高三同學提供課後強化訓練； 3) 提升應付大學入學考試和參加語言認證考試的英語能力。	材料學生自備	無
學術類	英語口語強化訓練	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初中學生	1) 課堂上通過分組活動、唱歌、遊戲、角色扮演，讓學生在活潑生動的氣氛下享受學習英文的樂趣； 2) 增強學生口語能力。	無	無
學術類	數學升大輔助班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高三學生	1) 透過講解及分析主要公開試的內容及歷屆升大試題，以訓練學生數學科應試策略； 2) 強化學生的數學能力，增強學生參與考試的自信心。	無	無
學術類	趣味數學	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初一、初二數學 基礎良好的學生	1) 學習數學各領域的趣題、希望杯、PISA等數學題目； 2) 尋求獨具特色而又引人入勝的趣題，既要求初等的數學知識，但同時能體現更高層次的數學思想。	無	無