

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	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	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	羽毛球	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。	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) 加強學生的紀律及團隊合作精神，挑選學員進入君子球校隊。	無	校隊項目
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	足球	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

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4) 挑選學員進入花式跳繩校隊。 	無	校隊項目
體育類	排球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	<ol style="list-style-type: none"> 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； 2) 進行全場比賽及雙人排名賽； 3) 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	網球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	<ol style="list-style-type: none"> 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	籃球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	<ol style="list-style-type: none"> 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	校隊項目
文康類	合唱團	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	<ol style="list-style-type: none"> 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	西式小食 及 甜品班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1) 學習製作西點的基本技巧； 2) 製作意式蕃茄香草包、芝士煙肉批、心太軟、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

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	定向運動	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學習閱讀定向運動地圖閱讀，指南針使用，定向器材使用； 2) 組織定向比賽、越野訓練、安全措施、緊急事故處理、急救須知、野外求生等。	無	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) 流行舞的認識； 2) 流行舞的基本舞步及套路； 3) 訓練每週二次或以上； 4) 成品舞的編排，並從中挑選學員參加校際舞蹈比賽。	無	無
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	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。	無	無
文康類	專業聲樂與流行曲演唱	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	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

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	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	校隊項目
文康類	葡語話劇班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 以中國或葡國民間故事為藍本，加入現代元素，以葡語重新編劇，讓學生接觸話劇外，亦能把課堂所學的葡語用於表演上。	無	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
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) 教授中國舞蹈進階技巧； 2) 訓練每週二次或以上； 3) 並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)	校隊項目
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
學術類	Have Fun DIY	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 學生誘過自己動手製作裝飾，家居小擺件，不但有製成品的滿足感； 2) 在製作的過程中，訓練口語，學習一些DIY的專門術語。	無	無

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	IELTS 培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	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	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	平面與 立體藝術 創作課程	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 深入學習視覺藝術的知識; 2) 包括繪畫, 立體創作及藝術欣賞。	無	高中生 優先
學術類	地球村 科學之旅	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 課程內容以世界七大洲中不同城市的故事為背景, 利用自然科學(如地質、動植物)的原理, 介紹不同地理環境及事物; 2) 講述不同地方人與自然的關係(生活、飲食、遊戲及信仰); 3) 課堂以英文授課, 藉以鼓勵高中同學國際視野及語言溝通的信心。	無	無
學術類	地理 模型製作	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 利用校園內的一些可再生材料, 製作一些小手工及實用小工具。	無	無
學術類	有機田園 養殖班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 認識動植物的基本分類及辨別, 並進行野外動植物數量及種類考察; 2) 了解澳門常見的植物之生活特性, 並親身養殖多種動植物(例如:豬籠草); 3) 學會如何為患病植物作初步診斷及治療; 4) 學會如何製作各種植物之標本; 5) 學會利用所栽種之蔬果去製作各種健康食品; 6) 懂得如何從日常生活中應用環保及綠化生活環境。	無	無

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	英文升大輔導班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高二、高三 學生	1) 專門教授入學考試的內容,題型和應試技巧。	無	無
學術類	葡語口語	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	具一定葡語 基礎的學生	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	具一定葡語 基礎的學生
學術類	電腦繪圖 與 設計課程	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, 數碼攝影技巧; 2) 運用數碼相機與電腦繪圖版繪畫插畫。	無	無
學術類	演辯訓練	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 每周定期時事分享、辯論理論教學、辯論訓練; 2) 出外交流及比賽。	無	無
學術類	數碼 攝影班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 攝影器材的認識與操作原理、光圈、快門組合的應用、採光、測光與曝光要領; 2) 取景、構圖之觀念與運用、人像拍攝、風景攝影、動態攝影要領解析以特色的攝影手法, 表達校園的特色部份。	自備 手機 或相機	自備 手機 或相機
學術類	數學升大 輔導班 (台灣升學)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高三學生	1) 誘過對公開試的題型, 講解及探討解題技巧及找出重點所在; 2) 加強學生應付海外升學公開試的能力及增取更好成績。	無	無

2015-2016學年
輔助課程網上選科項目資料

類別	輔助課程名稱	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	數學升大輔導班 (本地升學)	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高三學生	1) 誘過對公開試的題型, 講解及探討解題技巧及找出重點所在 ; 2) 加強學生應付本地升學公開試的能力及增取更好成績。	無	無