

2019/2020學年  
餘暇活動網上選科項目資料

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	田徑短跑班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 通過教授短跑的不同內容, 用以提高學生走、跑和跨欄等的活動能力; 2) 通過技能教授及理論講解, 讓學生在練習的過程中, 瞭解更多有關短跑運動的知識。	無	無
體育類	田徑長跑班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 從持續跑, 間歇跑, 反覆跑等促進體能的提昇; 2) 運動過程中加強學生的心肺功能。	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	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; 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	籃球	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	君子球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 提升學生君子球的個人技術與團隊技術; 2) 運用基本技術及組合戰術, 並從中培養學生協調、速度、力量等素質; 3) 組織校隊參與比賽。 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	無
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	1) 初階班: 跳繩概論、握繩方式、擺繩技巧、跳繩遊戲; 初階的(速度跳、個人花式、雙人繩、大繩); 2) 進階班: 進階的(速度跳、個人花式、雙人繩、大繩)內容主要以澳門跳繩比賽項目為核心。	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	每週額外 訓練二節
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

2019/2020學年  
餘暇活動網上選科項目資料

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	電子琴班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 由基礎開始，學習彈奏鋼琴之基本技巧：包括：a. 音符、拍子、節奏、指法、調號、音樂術語等 b. 左右手配合，手指靈活及耐力訓練 c. 指法認識、音階訓練及以不同的伴奏形式練習； 2) 彈奏簡單的樂曲學始，進而再循序漸進學習一些基本的彈奏技巧，從古典音樂出發，彈奏古典樂曲，練習曲，從中學到音樂技巧、彈奏技術，並	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	合唱團	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 透過每週的合唱練習，主要訓練同學之歌唱技巧：包括音準、節奏、運氣、發聲方、姿勢、共鳴及擴闊音域； 2) 和聲合唱的練習，透過多聲部之合唱訓練，讓同學學習互相聆聽並作出相應的音準調整，以達致聲音融合為一，逐漸提高同學的合唱能力；	無	每週額外 訓練二節
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 有興趣的學生	1) 學習進階樂理，認識不同的音樂會的類型； 2) 演練樂曲及在校內外活動表演，培養團體精神。	無	無
文康類	地理環保創意手工班	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
文康類	手機及數碼攝影攝錄	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	無
文康類	中葡菲廚藝及糕點班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教製作中國、澳門土生菜及菲律賓特色的菜餚； 2) 烹調用具及食材，配方及步驟說明，準備工作，製作過程的重點； 3) 烹調示範，學員分組練習。	400元 (材料費)	無
文康類	「晴TEEN」- 歷戰自我培訓活動	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高二/ 高三	1) 學習到歷奇及戶外既知識，活動有低結構歷奇活動、攀岩、獨木舟、海外登山、戶外體驗； 2) 讓學生通過活動內容，以多元化的體驗形式學習。	無	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) 學生透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
學術類	葡語講故事	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 透過閱讀及講葡語故事的訓練，提升學生的葡語水平； 2) 培養學生葡語能力； 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	演辯訓練	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 本課程通過參加公開比賽、日常訓練、社團活動，培養學生反思能力、理性精神及關心社會人文情懷； 2) 同時倡導積極主動的學習方式，建立學生自主學習能力。	無	無

2019/2020學年  
餘暇活動網上選科項目資料

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	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。	無	無
學術類	國際英語水平 測試培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 專門教授IELTS(雅思)國際英語水平測試考試的內容和應試技巧； 2) 增強聆聽、閱讀、寫作及口語能力。	購買課本	無
學術類	樂高機械人製作 及 程式設計入門	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 本課程通過參加公開比賽，日常練習，與外校交流競技，提昇學生抗壓性，應變力，獨立思考力； 2) 讓學生投入主動積極的學習模式，追求自我進步。	無	無
學術類	普通話水平 測試培訓班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	高中學生	1) 測試採用口試方式進行，形式包括朗讀字詞與短文、判斷和說話； 2) 本課程旨在讓學生增加練習朗讀普通話水平測試的字詞與短文章的場所及時間； 3) 通過參加本培訓班的練習，誦讀測試篇章，以參加普通話水平測試為目的。	無	無
學術類	書法興趣班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 讓學生學習正確的書法姿勢和基本的書法技巧； 2) 練習三種常見的中國書法字體，包括：隸書、楷書和行書； 3) 旨在培養學生對書法的興趣，目的讓學生從做中學，先是寫，依據書寫的法則，書寫出一些漢文字。	書法用具	無
電腦	視訊及聲音剪輯	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	初三/高中學生	1) 剪輯影片，包括淡入淡出、快慢動作、旋轉、透明操作、濾鏡、過渡效果、加入字幕等； 2) 編輯音頻，包括使用虛擬樂器、多音軌修改、聲音特效及合併。	無	無
電腦	3D 打印體驗班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) AUTODESK TINKERCAD、123D Design、Simplify3D、MakerBot Desktop等軟件使用； 2) 3D打印機實際操作。	無	無