

類別	餘暇活動名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程簡介	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) 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	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
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	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	空手道	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 認識空手道基本動作, 包括「型」、套路、攻擊及防守等技術; 2) 提高學生的身體素質, 學習人與人之間的相處技巧; 3) 培養學生的自信心以及尊師重道、刻苦奮鬥的精神; 4) 培養學生欣賞格鬥運動的武術道精神。	自備空手道袍	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
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	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) 由基礎開始, 學習彈奏鋼琴的基本技巧: 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, 從中學習音樂技巧, 彈奏技術, 並學習演繹不同風格的樂曲, 包括古典音樂、流	無	無
文康類	音樂劇歌唱表演藝術基礎班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 訓練學生現代音樂演繹風格及流行聲樂特定的科學發聲技巧; 2) 瞭解了在不同類型的表演時的舞臺感(演出時服裝的搭配、如何對光、如何對鏡頭、把控舞臺氣氛); 3) 提高學生對流行演唱學習的積極性及舞臺表演的綜合能力;	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	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	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。	100元(材料 費)	無
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)	全校學生	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

類別	餘暇活動名稱	活動日期	活動時間	活動對象	課程簡介	費用 / 自備用品	備註欄
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	電腦繪畫入門	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 以Adobe Illustrator程式為主，教授電繪知識，結合美感內容進行創作。； 2) 能透過電繪表達想法和加強作圖能力。	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	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
學術類	水彩與油畫課程	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 教授水彩及油畫技巧； 2) 欣賞中外著名作品，提高審美及創作技巧。	學生自備材料	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)	初三/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。	學生自備材料	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)	初三/高一 及 高二學生	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