

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) 彈奏簡單的樂曲開始, 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、流行音樂、爵士音樂及四手聯彈樂曲等。	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音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; 4) 能對該專業的知識點與技能進行歸納延伸, 為日後從事在該專業的教學方向鋪路。	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	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	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	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。	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