

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	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	乒乓球	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 初步掌握乒乓球的基本技能； 2) 了解國際乒聯最新比賽規則； 3) 提高學生身心健康；	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) 推動學生積極參予體育活動，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
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) 使學生有效地紓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、流行音樂、爵士音樂及四手聯彈樂曲等。	無	無
文康類	樂隊創編班	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	全校學生	1) 認識基本流行音樂及樂器的發展； 2) 歌曲創作：旋律寫作手法、分析及理論； 3) 音樂科技：學習音樂製作軟件及其應用技巧； 4) 編曲：學習不同風格的編曲技巧，並與旋律互相配合。	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) 聲部合唱的練習，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； 3) 學員參加校際歌唱比賽。	無	無
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	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
文康類	電腦繪畫進階	星期一至五 其中一天	放學後 (兩節)	已修讀電腦 繪畫入門班學生	1) 以Adobe Illustrator程式為主進行繪圖創作； 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