

2023/2024 學年一下學期--高中餘暇活動

	項目名稱	課程內容大概	備註
1	手工 DIY 製作	1.從不同的手工製作中，找到樂趣和培養動手能力，有不同的製作嘗試：不織布、皮革製作、戳戳畫、扭扭花等等， 2.學習過程中，不斷學習還有製品收穫。	1.老師為學生代購材料包。 2.課程的所需材料，學生自費，費用為 50 元左右。
2	手工花束 DIY	1.用扭扭棒製作花束； 2.學習顏色的配搭； 3.掌握綁花束和包裝的技巧； 4.訓練動手動腦、手眼協調。	課程的所需材料，學生自費，費用為 100 元左右。
3	國風趣園	課程含多個主題，包括「書法覓趣(甲骨文)」、「詩中有畫、畫中有理」、「漫步中華文化路」等。 <u>書法覓趣(甲骨文)</u> 1.了解文房四寶功用， 2.以《說文解字》作藍本，解說賞析， 3.從甲骨文，了解漢字都是畫出來的有趣原則。 <u>詩中有畫、畫中有理</u> 詩詞摹帖、創意詩畫。以詩入畫，跟隨詩意創作一畫。 <u>漫步中華文化路</u> 茶文化淺析與點茶體驗。製作古風糕點(桂花綠豆糕)。	學生需自備毛筆、墨盒、桌墊。課堂所需的材料，學生自費，費用為 50 元左右。
4	現代英文書法 (西洋書法)	1.學習英文書法中現代體的書寫及創作技巧， 2.學會獨自創作，並應用於日常生活中。	課程的所需用具、材料，學生自費，費用為 130 元左右。
5	手工	學習、嘗試多種藝術技巧，利用身邊唾手可得的環保物料製作出美化生活的藝術品，享受手工的樂趣。	課堂所需用品包括：剪刀由學校提供，學生自備環保物料、及由導師代為購置手工用品。手工材料、物品，學生自費，費用為 100 元左右。
6	家居裝飾拼貼	以拼貼手法製作獨特風格的產品，由實用的文件袋、紙巾盒到各式節慶家居裝飾品，將多元素藝術融入生活。	課程的所需材料(包括工具、拼貼圖紙、膠劑、顏料)，學生自費，費用為 100 元左右。
7	日式指藝	專業技術主要為日式美甲手法， 課程內容包含： 1.沙龍產品工具選擇及應用， 2.基礎手足指甲保養， 3.凝膠知識及操作技法。	課程的所需材料、初學者專業工具包套裝，學生自費，費用為 160 元左右。
8	校園英語大使	以「任務型」方式，培訓學生成為「校園英語大使」，並以英文為主的環境及導師的帶領下，學生自主組織、籌備、實踐各類英語相關活動，例如撰寫校園活動文章介紹、設計英語推廣校園活動(例如：英語角)、早會英語廣播或拍攝英語小知識短片等，從而提升自身英語綜合能力，也可利用同儕學習影響力在校園推廣英語，豐富校園生活，提高英語會話的興趣。	參加學生需要於課外出席協助推廣校園英語活動。
9	葡文基礎	1.認識葡萄牙的歷史、地理、美食、藝術文化等。 2.了解葡萄牙和葡語系國家與澳門的關係，以及葡語	1.製作葡式手工的材料，學生自費，費用為 100 元左右。

		在澳門的發展和作用。 3.認識葡語的發音規律、句子構成和文法特點。 4.學習基礎葡語進行簡單日常交流，包括打招呼、自我介紹、詢問及回答個人資料、日常生活基本用語和生字等。 5.透過葡語遊戲和製作葡式手工，學習和體驗葡萄牙文化。	2.課堂部分活動和遊戲需用及電子設備（手機／平板）。
10	話劇	1.小組形體活動，分組劇本討論， 2.為才藝匯演編寫劇本， 3.在校園藝術節--才藝匯演日當天進行演出。	／
11	即興劇場	1.培育正面思考， 2.提升團隊合作意識， 3.培育創意思維模式， 4.提升自我認同感， 5.劇場後台的基本認識， 6.即興技巧的訓練。	課堂所需的一些劇場道具，學生自費，費用為 30 元左右。
12	辯論中	1.透過說話及分析能力訓練，提高演辯技巧及審辨思維。 2.以模擬賽、校外交流賽及辯論賽的方式積累實戰經驗，提升辯技。 3.提升寫作（議論文）、搜集及統整資料、口頭報告、語言組織及即場應變能力。 4.體驗新加坡及奧瑞岡兩種華語辯論賽形式。	1.備賽時所需文具需自備。 2.倘若參與交流賽或辯論賽，需自費車資。
13	趣讀名著	1.精選中外名著，藉由老師導讀，讓學生品味名著之美，討論經典故事中的人物的風貌和社會議題； 2.讓閱讀由單向吸收，化成雙向溝通，提升閱讀的效果和興趣。	1.相關書目和作品由老師團體訂購或纂編。 2.訂書費用，學生自費，費用為 70 元左右。
14	普通話吟誦與博物館參觀	1.到本澳博物館實地參觀，增長見聞，感受獨特的文化藝術魅力。 2.學習與欣賞古詩詞吟誦。（吟誦是將優美的古詩詞像唱歌一樣吟唱出來，還可以根據意蘊調整高低起伏，玩的高雅有創意；可自娛可表演，甚至可自行度曲，樂趣無盡終生受益。）	某些博物館可有提供車輛接送來回服務，到某些博物館則或步行或自費搭乘公共交通工具。
15	粵語司儀演說	1.了解司儀角色定位， 2.找到適合自己的司儀風格， 3.掌握各種活動場合的細節，包括：典禮、會議、婚宴、記者會等， 4.克服上台緊張與增強自信心，突發事件控制及即興說話技巧。	／
16	影片製作入門	學習製作影片的三個階段： <u>1.前期製作階段</u> *相機理論基礎 *劇本創作的原則 <u>2.製作階段</u> *了解音頻錄製的原則 *學習拍攝技巧，包括鏡頭運動、場景切換和拍攝角度等	在課堂上學生必須自備有：單反相機、相機記憶卡。

		3. 後製階段 *學習使用專業剪輯軟件進行影片剪輯 *了解如何添加和編輯音效 *學習調整影片的色彩和對比度	
17	撲克牌魔術	1. 魔術基礎歷史、魔術師守則 2. 部份道具魔術 3. 手工自製魔術道具製作 4. 撲克牌魔術基礎知識內容 5. 撲克牌手法技巧，例如洗牌、開扇、展牌、拉牌等等 6. 以各種由淺入深的撲克牌魔術為主的魔術內容 7. 魔術表演賞析	課程中的所需用品包括魔術道具、專業質量撲克牌、專業表演牌墊等，學生自費，費用為100元左右，由導師代購。
18	會計	1. 學習會計的知識及技能， 2. 財務管理及個人理財策劃， 3. 會計知識對個人財務的重要性， 4. 助學生應付會計的認證考試。	／
19	手機網站設計	1. 認識 HTML、CSS、JavaScript ； 2. 認識 NodeJS ； 3. 認識 Tailwind CSS ； 4. 認識前端開發框架； 5. 能設計出可適配手機的網站界面。	在電腦室上課
20	STEAM 與電腦編程	1. 學習使用 fusion 360 進行 3D 設計、3D 打印，學習使用 Microbit 編程，學習電子軟件的使用。 2. 製作出智能停車場、智能垃圾桶、機械爪、機械臂。 3. 製作出座枱風扇、手持風扇等。	課程的所需材料，學生自費，費用為 50 元左右。
21	趣味實驗	1. 生物或自然科學實驗， 2. 正確認識做實驗的流程與原理， 3. 體驗動手做實驗帶來的樂趣。	1. 課堂部分活動需用及電子設備（手機）。 2. 課程所需的實驗材料有部分學生需自備；亦有部分實驗材料學生需自費，費用為 50 元左右。
22	流行舞	1. 進行不同種類的街舞賞析， 2. 學習基礎的舞蹈律動和拍子， 3. 進行提升體能和靈活性的訓練， 4. 學習記憶不同風格的排舞， 5. 與同學合作完成舞蹈作品， 6. 參與校內的舞蹈演出。	／
23	健身	1. 基礎健身理論， 2. 鍛鍊胸、肩、背、腿等肌群的方法， 3. 測試各項目的力量水平。	／
24	基礎瑜伽	1. 瑜伽呼吸法， 2. 瑜伽哲學的精神：冥想， 3. 瑜伽的初級體式包括：站立、平衡、後彎、前彎及放鬆 (增強專注力，身體的柔軟度、靈活度)， 4. 調息及體驗身、心、靈真正放鬆的狀態及滿足。	基礎瑜伽班的所需用品包括：瑜伽墊、毛巾、水。 學生需自費購買瑜伽墊，尺寸建議如下。 66cm x 180cm，厚度為 3--6mm （材質推薦 TPE，比較輕便）
25	足球	1. 學習變速及假身動作， 2. 學習停、傳、帶、射球的技巧，	／

		3.學習個人防守及小組防守模式。	
26	籃球	1.了解籃球的相關知識。 2.學習基本的籃球技術，了解籃球競賽規則。 3.發展學生靈敏反應素質和控球能力，培養團結協作的意識。	／
27	籃球	1.了解籃球的相關知識。 2.學習基本的籃球技術，了解籃球競賽規則。 3.發展學生靈敏反應素質和控球能力，培養團結協作的意識。	／
28	君子球	1.了解君子球運動發展， 2.學習基本規則、技術、戰術及裁判法， 3.能掌握比賽技術及能勝任裁判工作。	學生可按個人需要自行購買護膝用具。
29	舞龍	1.認識中華傳統文化運動， 2.了解舞龍運動的特點， 3.認識舞龍動作要點， 4.能完成簡單的套路。	／
30	醒獅	1.認識中華傳統文化運動， 2.學習舞獅的基本禮儀， 3.雙人動作技巧， 4.醒獅與樂器相配合， 5.創作及完成套路。	練習時學生需換上舞獅特定服裝(如：腰帶、獅爪、短褲或獅褲)
31	園藝種植	1.培養園藝工作的基本技能， 2.培植自己的作物，照顧學校「黎鴻昇主教花園」的植物。	課程的所需材料，學生自費，費用為 20 元左右。
32	古箏	1.彈奏古箏時的正確坐姿及佩戴指甲，熟習古箏基本音及簡單樂理知識。 2.學習托、抹、勾和顫音等演奏指法，並以樂曲加強指法的運用。 3.學習撮音、花指、刮奏等技巧，並學習左手配合右手彈奏樂曲，以練習曲及樂曲加強所學指法。 4.學習按音 4、7，滑音及搖指，學習傳統樂曲及流行歌曲。	所需用品包括古箏指甲、膠布和紙本教材，學生自費，費用為 20 元左右。
33	模型製作	1. 模型製作的基本知識。 2. 使用噴槍噴塗的技巧及練習。 3. 製作模型場景的技巧及練習。	課程中的所需材料、用品包括噴塗上色練習用模型、顏料、模型場景材料等，學生自費，費用為 180 左右，由導師代購。