

2024/2025 學年一上學期一初中餘暇活動

|   | 項目名稱      | 課程內容大概                                                                                                                          | 備註                                                                          |
|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 禮品包裝設計    | 1. 認識包裝的基本技巧及意義。<br>2. 學習包裝的基本步驟。<br>3. 學習針對不同節慶進行各種包裝。                                                                         | 課堂的所需材料包括：包裝紙、剪刀、雙面膠紙、絲帶等，學生需自費，費用為 50 元左右。                                 |
| 2 | 反轉手工藝     | 1. 掌握中國結繩編製不同種類手繩的技巧。<br>2. 運用不同飾物配件製作手機鏈、手鏈等。<br>3. 學習不同的顏色及形狀搭配。<br>4. 應用不同大小及材質的串珠製作各種飾品。                                    | 課堂所需的材料、工具、各種水晶、珠子、配件等，學生自費，費用為 100 元左右。                                    |
| 3 | 手工        | 1. 學生能透過製作手工的過程，鍛鍊動手能力、激發創造力並增添生活樂趣。<br>2. 嘗試多種藝術技巧，利用身邊唾手可得的環保物料，學習製作出美化生活的藝術品，享受手工的樂趣。                                        | 1. 課堂所需的工具--剪刀，由學校提供。<br>2. 導師代為購置手工材料、物品。手工材料、物品，學生自費，費用為 100 元左右。         |
| 4 | 手繪創作和衍紙創作 | 通過手繪圖案和文字，再融合衍紙技巧，製作不同的作品。                                                                                                      | 1. 在課堂上學生需自備剪刀和鉛筆。<br>2. 課程的所需材料，學生自費，費用為 80 元左右。                           |
| 5 | 和諧粉彩      | 1. 理解和諧粉彩的特性和混色技術，以乾粉彩柔和材質的特徵，將其製成粉末狀，並以手指頭及簡單的工具，在畫紙上慢慢上色。<br>2. 創作具個人風格的和諧粉彩作品，過程中專注當下，擴充自我認知，達至平靜心靈、舒緩壓力。                    | 課堂所需用品：乾粉彩、剪刀、鉛筆、擦膠和毛巾，學生自備；封套、畫紙、濾網，學生自費，費用為 50 元左右，由導師代為購置。               |
| 6 | 水彩繪畫      | 1. 認識當代出色的水彩畫家，<br>2. 認識學畫水彩畫所有會使用到的工具和有關水彩畫的常識，<br>3. 學習構圖技巧、水分控制、上色順序、調色祕訣，<br>4. 基本的水彩技法。                                    | 課堂所需的材料(包括水彩紙、水彩、丙烯、馬克筆等)，學生自費，費用為 40 元左右。                                  |
| 7 | 初級編織      | 1. 編織手繩<br>(1) 認識雙向平結及織法<br>(2) 認識雀頭結及織法<br>(3) 學習雙向平結及雀頭結綜合織法<br>2. 編織頸巾<br>(1) 三種不同的起針方法<br>(2) 平針的織法<br>(3) 加針<br>(4) 情人扣的織法 | 1. 課堂的所需材料：剪刀，軟尺、打火機，由老師提供；<br>2. 72 號玉線編織手繩、水晶珠、2 枝織針及織線，學生需自費，費用為 20 元左右。 |
| 8 | 葡語基礎      | 1. 學習基礎葡萄牙語知識（A1 內容），涵蓋字母表、發音規則及豐富主題詞彙與表達，如日常對話、數字、時間日期等。<br>2. 課堂中會融入遊戲和對話等趣味形式學                                               | 課程的學習材料由導師代為購買，學生需自費，費用為 30 元左右。                                            |

|    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |         | <p>習葡萄牙語。</p> <p>3. 提升學生實際運用葡萄牙語的能力。</p> <p>4. 通過情景模擬和小組競賽等活動，讓學習充滿樂趣，為未來學習與交流增添活力。</p>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |
| 9  | 粵語司儀演說  | <p>1. 了解司儀角色定位</p> <p>2. 找到適合自己的司儀風格</p> <p>3. 掌握各種活動場合的細節，包括：典禮、會議、婚宴、記者會等</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                            | ／                                                                                           |
| 10 | 仁愛小先鋒   | <p>1. 學習欣賞自己、包容他人、關懷身邊的人。</p> <p>2. 學習關注及提升個人身、心、社、靈的全面發展。</p> <p>3. 實踐傳揚福音的責任。</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. 課程為一整學年(即包括上下學期)</p> <p>2. 上下學期均有外出參觀的機會</p>                                          |
| 11 | 桌遊樂趣多   | <p>1. 遊的歷史和種類</p> <p>2. 體會合作與競爭的重要性</p> <p>3. 常見桌遊的規則和玩法</p> <p>4. 分析遊戲局勢，制定策略</p> <p>5. 培養批判性思考和分析能力</p>                                                                                                                                                                                                                        | 課堂用品(各種桌遊)，學生自費，費用為 20 元左右。                                                                 |
| 12 | 圍棋      | <p>1. 棋的歷史和種類</p> <p>2. 學習圍棋玩法</p> <p>3. 認識圍棋比賽「布局、中盤、收官」三個階段</p> <p>4. 分析棋局，制定策略</p> <p>5. 培養多步思考和佈局能力</p>                                                                                                                                                                                                                      | 課堂所需用的磁性圍棋及棋譜，學生自費，費用為 30 元左右。                                                              |
| 13 | 日常生活魔術  | <p>1. 學習魔術基礎歷史、魔術師守則。</p> <p>2. 以日常生活中所見到的東西來表演的各種魔術。</p> <p>3. 學習撲克牌魔術基礎知識內容，少部份為簡易入門撲克牌魔術，亦會學習使用道具魔術。</p> <p>4. 學習手工自製魔術道具。</p> <p>5. 學習欣賞及分析魔術表演。</p>                                                                                                                                                                         | 課程中的所需用品包括魔術道具、專業質量撲克牌等，學生自費，費用為 100 元左右，由導師代購。                                             |
| 14 | 生物實驗    | <p>課程設計由基礎儀器、實驗工具操作開始，進行學習基本專業操作技術，實驗內容以人教版課程內容為主，加入日常生活、科學知識等進行實驗操作，學生學習主要有以下幾點目標：</p> <p>1. 學習基本生物實驗技巧，並養成進行實驗時的良好習慣與態度。</p> <p>2. 學習並熟練顯微鏡操作與切片製作方法，發展生物學實驗的基礎技能。</p> <p>3. 認識植物體細胞、組織與細胞內後生質。</p> <p>4. 了解物質進出細胞的方法，透過實作以培養實驗結果整理與分析的能力。</p> <p>5. 觀察一些無脊椎動物或微生物的介紹。</p> <p>6. 學習生物分類與標本製作的基本技巧。</p> <p>7. 培養合群和良好溝通的能力。</p> | <p>1. 大多數的實驗物品或儀器由生化室提供。</p> <p>2. 小部份所需用品，包括花朵、雞蛋、浴鹽、芹菜、香蕉、水質檢測、紙本教材等，學生自費，費用為 20 元左右。</p> |
| 15 | 身體塑形與協調 | <p>1. 課堂以不同主題練習提升身體的力量、柔軟度及關節穩定性為目的，如肩部、腕部、</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. 課堂所需用品包括瑜伽墊、毛巾和水。</p>                                                                 |

|    |        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                             |
|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        | <p>腿部。</p> <p>2. 強化核心肌群，增加上半身與下半身的協調性，配合呼吸鍛鍊，提高注意力和耐心。</p> <p>3. 學生可透過正確的運動姿勢改善身體體態。</p>                                                                                                                                                               | <p>2. 學生需自費購買瑜伽墊。</p>                                                                       |
| 16 | 核心伸展   | <p>1. 瑜伽呼吸法，</p> <p>2. 瑜伽哲學的精神：冥想，</p> <p>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，身體柔軟度、靈活度)</p> <p>4. 調息及體驗身、心、靈真正放鬆的狀態及滿足。</p>                                                                                                                             | <p>1. 課堂所需用品包括瑜伽墊、毛巾、水。</p> <p>2. 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）</p> |
| 17 | 羽毛球    | <p>1. 毛球知識。</p> <p>2. 學習正確的握拍方式、發球技巧以及擊球動作。</p> <p>3. 初步了解羽毛球比賽規則及進行實戰模擬比賽。</p>                                                                                                                                                                        | <p>1. 學生需自備羽毛球拍。</p> <p>2. 羽毛球及羽毛球網由導師提供。</p>                                               |
| 18 | 足球     | <p>1. 基礎技術訓練<br/>運球技術：如何正確地運球，變向運球和快速突破。<br/>射門技巧：不同射門方式（如內腳背射門、外腳背射門），提高射門準確性和力量。<br/>防守技巧：如何進行有效的防守，包括攔截、盯人和搶球。</p> <p>2. 身體素質訓練<br/>耐力訓練：長跑、間歇跑等增強心肺功能。</p> <p>3. 團隊合作與心理素質<br/>團隊合作：強調隊員之間的合作與溝通。</p> <p>4. 實戰練習<br/>小組對抗賽：進行小型比賽，實際應用所學技術和戰術。</p> | ／                                                                                           |
| 19 | 籃球     | <p>1. 了解籃球的相關知識。</p> <p>2. 學習基本的籃球技術，了解籃球競賽規則。</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                | ／                                                                                           |
| 20 | 中國舞    | <p>1. 以中國舞基訓為主要課程內容，培養舞蹈興趣、音樂節奏感、審美情感等。</p> <p>2. 學習北舞組合，科學的壓腿及基本功訓練，提高身體的柔韌性。</p> <p>3. 學習自編舞蹈，提高身體素質和團隊協作能力，增強自信心。</p>                                                                                                                               | <p>1. 課程為一整學年(即包括上下學期)</p> <p>2. 課堂的所需用品：舞蹈鞋，學生需自行購買。</p>                                   |
| 21 | 簡易烹飪   | <p>1. 通過課程，提升學生的烹飪及生活自理能力。</p> <p>2. 除了製作食品，也會讓學生認識食品的故事，拓展視野。</p> <p>3. 通過團隊的合作和討論，培養學生的團體精神和溝通能力。</p>                                                                                                                                                | <p>1. 課堂以小組形式進行。</p> <p>2. 課後學生們都可享受自己製作的食品。</p> <p>3. 學生需自費購買烹飪材料及模具，材料費用為150元左右。</p>      |
| 22 | 烏麗麗小結他 | <p>1. 用烏克麗麗(ukulele)彈奏單音，練習指法和一些小技巧。</p> <p>2. 學懂一些基礎和弦的按法，練習、提速。</p>                                                                                                                                                                                  | <p>學生需自備烏克麗麗</p>                                                                            |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | 3. 培養節奏感，學習掃弦、鉤弦，以及一些拍法技巧，層遞式演繹簡單歌曲。                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
| 23 | 古箏 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彈奏古箏時的正確坐姿、佩戴指甲，熟習古箏基本音及簡單樂理知識。</li> <li>2. 學習托、抹、勾和顫音等指法，並以樂曲加強指法的運用。</li> <li>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。</li> <li>4. 學習按音 4、7，滑音及搖指。學習傳統樂曲及流行歌曲。</li> <li>5. 以流行曲熟悉的旋律，熟習雙手的配合及反應拍子的變化；除了學習流行曲，更會學習古箏的傳統歌曲，從而令學生更了解古箏。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程為一整學年(即包括上下學期)</li> <li>2. 課堂所需的用品包括古箏指甲和古箏紙本教材。學生購買古箏指甲和紙本教材費用每學期為 20 元，上下學期總共為 40 元。</li> </ol> |

## 2024學年初中餘暇活動報名表(上學期)

