

2024/2025 學年一上學期一高中餘暇活動

	項目名稱	課程內容大概	備註
1	手工 DIY 製作	- 在不同的手工製作中，學生找到樂趣和培養動手能力。有不同的製作嘗試：掛飾、不織布、皮革製作、戳戳畫、扭扭花等等。 - 在學習過程中，掌握製作方法，還收穫製成品，增加自信心的培養。	課堂所需的工具和材料包，學生自費，費用為 60 元左右。
2	手工	- 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。 - 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。	課堂所需的工具--剪刀，由學校提供。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。
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。 書法覓趣(甲骨文) - 了解文房四寶功用， - 以《說文解字》作藍本，解說賞析， - 從甲骨文，了解漢字都是畫出來的有趣原則。 詩中有畫、畫中有理 詩詞摹帖、創意詩畫。以詩入畫，跟隨詩意創作一畫。 漫步中華文化路 茶文化淺析與點茶體驗。製作古風糕點（桂花綠豆糕）。	學生需自備大號毛筆、墨盒、桌墊。課堂所需的其他材料，學生自費，費用為 80 元左右。
4	日式指藝	專業技術主要為日式美甲手法，課程內容包含： - 沙龍產品工具選擇及應用 - 基礎手足指甲保養 - 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。
5	葡語基礎	- 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。 - 課堂中會融入遊戲和對話等趣味形式學習葡萄牙語。 - 提升學生實際運用葡萄牙語的能力。 - 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。	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。
6	粵語司儀演說	- 了解司儀角色定位，找到適合自己的司儀風格， - 掌握各種活動場合的細節，包括：典禮、會議、婚宴、記者會等。 - 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。	／

7	辯論	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。	課程為一整學年(即包括上下學期)
8	趣讀名著	1. 培養閱讀習慣，奠定終身學習的基本能力； 2. 發展思考性的閱讀，訓練學生的創造力和思辨力； 3. 增進語文能力和組織能力，開啟多元價值觀，生活更具彈性與自在。	課程所需的圖書和篇章，學生需自費，費用為 70 元左右。
9	校園宣傳大使	本課程旨在培養「內容創作者」，讓學生學習利用數位技術和工具，創作出各種形式的數位內容，包括短片、文宣、影像等等。	／
10	話劇	1. 進行小組形體活動，探索身體的可能性 2. 透過遊戲加深認識表演 3. 為「校園藝術節」活動編寫劇本於校園藝術節--「才藝大比拼」當日進行演出	1. 課程為一整學年(即包括上下學期) 2. 會排練一套話劇於校園藝術節--「才藝大比拼」當日進行演出。
11	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. 學習欣賞及分析魔術表演。	課程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。
12	澳門深度遊	本課程旨在帶領學生到不同的大型企業、歷史景點和參與講座等，讓學生對澳門的歷史和人文地理各方面的知識有更深入的了解。如透過參觀自來水廠，讓學生了解澳門的供水和水質監控的情況。	乘坐巴士來回學習地點的費用，學生需自費。
13	STEAM 與電腦編程	1. 3D 設計 2. 鐳射切割 3. 任務小車製作 4. 電子裝置製作	課堂所需的工具、電子零件，學生需自費，費用為 50 元左右。
14	模型製作	1. 模型製作的基本知識。 2. 使用噴槍噴塗的技巧。 3. 製作模型場景的技巧。 4. 環氧樹脂(AB 膠)複件技巧(製作聖誕樹小燈)。 5. 使用軟陶土做簡易手作(例如場景擺件或小型角色人偶)。	1. 需的材料包括油漆顏料、模型場景材料、陶土等，學生自費，費用合共 150 元左右。 2. 噴塗上色用模型，由導師代購，學生亦可自行選購。
15	流行舞	1. 同種類的街舞賞析 2. 學習基礎的舞蹈律動和拍子	課程為一整學年(即包括上下學期)

		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	
16	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	在學校的健身房上課需帶備水樽。
17	核心伸展	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。	1. 課堂所需用品包括：瑜伽墊、毛巾、水。 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）
18	足球	本課程旨在讓學生認識比賽規則，提升學生的足球技能和團隊合作能力。 1. 比賽規則：讓學生了解比賽的基本規則和裁判的判罰。 2. 基礎技能訓練：讓學生學會傳球、接球、運球、射球、頭球的技巧。 3. 團隊合作：通過小組對抗賽，讓學生學會如何在場上有效溝通，增強默契。	／
19	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。	／
20	羽毛球	1. 基礎羽毛球知識。 2. 能掌握握拍、開球、擊球姿勢。 3. 因應學生的掌握程度教授回球技巧。 4. 初步了解羽毛球比賽規則及進行比賽。	1. 學生需自備羽毛球拍 2. 羽毛球及羽毛球網由導師提供。
21	舞龍	1. 認識中華傳統文化運動。 2. 了解舞龍運動發展。 3. 認識舞龍要點動作。 4. 參加校內外的表演。	課程為一整學年(即包括上下學期)
22	醒獅	1. 能清晰表現出醒獅的不同神態「喜、怒、哀、樂、驚、疑、醉、夢、醒」。 2. 能自我設計及完成完整的採青套路。 3. 能利用不同樂器合奏出舞獅動作的不同節奏。 4. 舞獅動作能與現場的奏樂相配合。 5. 在套路中能做出難度動作。 6. 能時刻注意安全並及時作出保護身體的反應(防禦反應)。	1. 課程為一整學年(即包括上下學期) 2. 課堂上須穿著獅褲及配戴腰帶。
23	園藝種植	1. 培養園藝工作的基本技能。 2. 培植自己的作物，幫忙照顧學校「黎鴻昇主教花園」的植物。 3. 認識澳門常見的植物。	1. 課程為一整學年(即包括上下學期) 2. 課堂所需的材料包括泥土和種子，學生自費，費用為 20 元左右，上下學期總共 40 元左右。

2024學年高中餘暇活動報名表(上學期)

