

**ACTIVIDADES DE
COMPLEMENTO
CURRICULAR**
課外活動

26
27





ÍNDICE 目錄

1. CLUBES ARTÍSTICOS E CULTURAIS/CIENTÍFICOS 藝術與文化/科學活動範	03
Clube de Ciências 科學興趣班	04
Clube de Robótica 機器人興趣小組	05
Clube de Fotografia M/F 攝影興趣小組(男/女子)	06
Clube de Teatro 劇院俱樂部	06
Desenho e Pintura 繪圖與插圖	07
Expressão Plástica 造型藝術活動	08
Pintura em Porcelana e Vidro 繪畫與陶瓷班	08
Tuna da EPM I 葡文學校圖納音樂坊 I	09
GuZheng 古箏	09
Danças Tradicionais Folclóricas Portuguesas 葡萄牙土風舞	10
Horta Biológica 有機小田園	10
2. CLUBES DESPORTIVOS 體育活動範疇	11
Basquetebol (M) B 籃球(男) B	12
Escalada (Iniciação) 攀石(初級班)	12
Escalada Desportiva 攀石	13
Ginástica (Iniciação) M/F 體操(培訓班)(男/女子)	13
Ioga 瑜伽	14
Natação 游泳 (男/女)	14
Voleibol A/B(M) 排球 A/B (男)	15
Voleibol Iniciação 排球 (初級班)	15
Karatê 空手	16
Karatê Goju-Ryu 空手 Goju-Ryu	16
Xadrez Iniciação 國際象棋班 (初級班)	17
Xadrez 國際象棋班	17
Escolinha de Futebol 足球興趣班	18



1

CLUBES ARTÍSTICOS E CULTURAIS/CIENTÍFICOS 藝術與文化/科學 活動範疇



CLUBE DE CIÊNCIAS 科學興趣班					
O clube de ciências na nossa escola tem o propósito de ligação entre a ciência e a educação, proporcionando aos nossos alunos experiências memoráveis, sustentadas no desenvolvimento da literacia científica, do espírito crítico, da curiosidade e da descoberta, permitindo, desta forma transformar o mundo estudantil num lugar mais próspero, avançado e divertido. 本校科學興趣班旨在連結科學與教育，為學生提供難忘的學習體驗，培養科學素養、批判精神、好奇心與探索能力，從而令校園生活變得更豐富、更先進、更有樂趣。				CALENDARIZAÇÃO 日期	
				Grupo 1 組別1	Grupo 2 組別2
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	2026	2026
				Outubro 10月	Outubro 10月
				06 ; 13 ; 20 ; 27	07 ; 14 ; 21 ; 28
				Novembro 11月	Novembro 11月
				03 ; 10 ; 17 ; 24	04 ; 11 ; 18 ; 25
				Dezembro 12月	Dezembro 12月
				01 ; 15	02 ; 09 ; 16
				2027	2027
				Janeiro 1月	Janeiro 1月
				05 ; 12 ; 19 ; 26	06 ; 13 ; 20 ; 27
Juliana Ribeiro	Grupo 1 組別1 3ª feira 星期二 16h25 – 17h25 Grupo 2 組別2 4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala 405 校內 405室	Grupo 1 組別1 1º e 2º ano 1-2 年級 Grupo 2 組別2 3º e 4º ano 3-4 年級	Fevereiro 2月	Fevereiro 2月
				02 ; 16 ; 23	03 ; 17 ; 24
				Março 3月	Março 3月
				02 ; 09 ; 16	03 ; 10 ; 17
				Abril 4月	Abril 4月
				06 ; 13 ; 20 ; 27	07 ; 14 ; 21 ; 28
				Maio 5月	Maio 5月
				04 ; 11 ; 18 ; 25	05 ; 12 ; 19 ; 26
				Total: 28 aulas 共: 28 堂	Total: 29 aulas 共: 29 堂
				Preço anual / 全年活 動費: Gratuito 免費	Preço anual / 全年活 動費: Gratuito 免費
28 vagas (名額 28 個) (14 por grupo 每組) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人)					



CLUBE DE ROBÓTICA 機器人興趣小組					
O clube de robótica proporciona aos alunos a construção e a programação de robots, desenvolvendo o pensamento lógico, a criatividade, o espírito de equipa e a resolução de problemas, num ambiente prático e desafiante. 機器人興趣小組讓學生親手組裝及編程機器人，在實踐與挑戰中培養邏輯思維、創造力、團隊合作精神及解決問題的能力。				CALENDARIZAÇÃO 日期	
				Grupo 1 組別1 2026 Outubro 10月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Novembro 11月 04 ; 11 ; 18 ; 25 Dezembro 12月 02 ; 09 ; 16 2027 Janeiro 1月 06 ; 13 ; 20 ; 27 Fevereiro 2月03 ; 17 ; 24 Março 3月 03 ; 10 ; 17 Abril 4月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Maio 5月 05 ; 12 ; 19 ; 26 Total: 29 aulas 共: 29 堂 Preço anual / 全年 活動費: Gratuito 免費	Grupo 2 組別2 2026 Outubro 10月 08 ; 15 ; 22 ; 29 Novembro 11月 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 03 ; 10 ; 17 2027 Janeiro 1月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 04 ; 18 ; 25 Março 3月 04 ; 11 ; 18 Abril 4月 08 ; 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 06 ; 20 ; 27 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年 活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象		
Helena Pinto	Grupo 1 組別1 4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala de Informática 校內 電腦室	Grupo 1 組別1 3º e 4º ano 3-4 年級		
	Grupo 2 組別2 5ª feira 星期四 16h25 – 17h25		Grupo 2 組別2 6º e 7º ano 6-7 年級		
				25 vagas (名額 25 個)	
				(15 grupo 1 組別1 e 10 grupo 2 組別2)	
				Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)	



CLUBE DE FOTOGRAFIA 攝影俱樂部				
Vais descobrir como usar a câmara do teu telemóvel para criar imagens criativas. Não é preciso ter uma câmara profissional — o que importa é a tua criatividade e vontade de aprender! 你將學習如何運用手機相機拍攝出具有創意的影像——無需專業相機，最重要的其實是你的創意與學習熱忱！			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026	
			Outubro 10月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28	
			Novembro 11月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25	
			Dezembro 12月 – 02 ; 09 ; 16	
			2027	
			Janeiro 1月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27	
			Fevereiro 2月 – 03 ; 17 ; 24	
			Março 3月 – 03 ; 10 ; 17	
			Abril 4月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28	
			Maio 5月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26	
			Total: 29 aulas 共: 29 堂	
			Preço anual / 全年活動費: MOP 2070	
			16 vagas (名額 16 個)	
			Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
David Lobo Casa de Portugal 葡人之家	4ª feira 星期三 16h25 – 17h25	EPM Sala 125 校內 125室	5º ao 9º ano 5 -9年級	

CLUBE DE TEATRO 劇院俱樂部				
Os alunos irão desenvolver habilidades de expressão vocal, explorar a palavra em diversas formas, compreender comunicação verbal e não verbal, estimular a criatividade, dominar expressividade corporal e vocal, promover concentração, relacionamentos interpessoais e autonomia. 學生將學習聲音表達技巧，從多種形式探索語言，理解口頭及非口頭的溝通方式，激發創意，掌握身體與聲音的表達能力，並提升專注力、人際關係及自主能力。				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2026 Outubro 10月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Dezembro 12月 – 03 ; 10 ; 17 2027 Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Fevereiro 2月 – 04 ; 18 ; 25 Março 3月 – 04 ; 11 ; 18 Abril 4月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Maio 5月 – 06 ; 20 ; 27 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Juliana Ribeiro	Grupo 1 組別1	EPM auditório 校內 禮堂	Grupo 1 組別1	
	5ª feira 星期四 16h25 – 17h25		5º e 6º ano 5-6 年級	
	Grupo 2 組別2		Grupo 2 組別2	
	5ª feira 星期四 17h25 – 18h25		7º ao 9º ano 7 -9年級	
				30 vagas (名額 30 個) (15 por grupo 每組) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人)



DESENHO E PINTURA 繪圖與插圖					
Será um espaço de criação e exploração artística. Muito para além do desenho ou da pintura, vamos aprender a expressar o nosso universo interior de uma forma divertida e única. Passando por várias vertentes técnicas e materiais. 這是一個藝術創作與探索的空間。除了繪畫之外，我們更會以有趣而獨特的方式，學習表達自己的內心世界，並接觸不同的技法與素材。				CALENDARIZAÇÃO 日期	
				Grupo 1 組別1 2026 Outubro 10月 12 ; 26 Novembro 11月 09 ; 16 ; 23 ; 30 Dezembro 12月 07; 14 2027 Janeiro 1月 04 ; 11 ; 18 ; 25 Fevereiro 2月 01 ; 15 ; 22 Março 3月 01 ; 08 ; 15 Abril 4月 12 ; 19 ; 26 Maio 5月 10 ; 17 ; 24 ; 31 Total: 25 aulas 共: 25 堂 Preço anual / 全年 活動費: MOP 2070	Grupo 2 組別2 2026 Outubro 10月 09 ; 16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 06; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 04 ; 11 2027 Janeiro 1月 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 05 ; 19 ; 26 Março 3月 05 ; 12 ; 19 Abril 4月 09 ; 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年 活動費: MOP 2070
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象		
Diana Silva Casa de Portugal 葡人之家	Grupo 1 組別1 2ª feira 星期一 16h25 – 17h55	EPM Sala 116 校內 116室	Grupo 1 組別1 1º ao 4º ano 1-4 年級		
	Grupo 2 組別2 6ª feira 星期五 16h25 – 17h55		Grupo 2 組別2 1º ao 4º ano 1-4 年級		
32 vagas (名額 32 個) (16 por grupo 每組) Mínimo 6 inscrições (開班下限為6人)					



EXPRESSÃO PLÁSTICA 造型藝術活動				
A Expressão Plástica para crianças é uma atividade que promove a expressão de emoções através de desenho, pintura e escultura, desenvolvendo sensibilidade, imaginação e criatividade, e encorajando a liberdade de expressão individual. 兒童造型藝術活動透過繪畫、彩繪及雕塑促進情感表達，培養孩子的感受力、想像力與創造力，並鼓勵個人自由表達。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Novembro 11月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 Dezembro 12月 – 01 ; 15 2027 Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Fevereiro 2月 – 02 ; 16 ; 23 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 Abril 4月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Maio 5月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1960	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Rute Amaro	3ª feira 星期二 16h25 – 17h25	EPM Sala 116 校內 116室	1º ao 4º ano 1-4 年級	
			20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)	

PINTURA EM PORCELANA E VIDRO 繪畫與陶瓷班				
Proporcionar o conhecimento de técnicas de pintura, o desenvolvimento das apetências artísticas, a capacidade criadora, a perceção estética e o senso crítico. Desenvolver a capacidade de organização, concentração, observação, coordenação motora e a melhoria de autoestima. 讓學生認識繪畫技巧，發展藝術潛能、創造能力、審美感知與批判意識；培養組織力、專注力、觀察力、動作協調能力，並提升自信心。				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2026 Outubro 10月 – 17 ; 31 Novembro 11月– 21 ; 28 Dezembro 12月– 12 2027 Janeiro 1月– 09 ; 16 ; 23 Fevereiro 2月– 20 Março 3月– 06 ; 13 Abril 4月– 17 ; 24 Maio 5月– 08 ; 15 ; 29 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1600
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Marinela Ferreira	Grupo 1 組別1 5º ao 8º ano 09h00 – 10h30	EPM Sala 116 校內 116 室	Pintura em Porcelana e Vidro I 5º ao 8º ano 5-8 年級	
	Grupo 2 組別2 9º - 11º ano 10h30 – 12h30		Pintura em Porcelana e Vidro II 9º ao 12º ano 9-12 年級	
32 vagas (名額 32 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)				



TUNA DA EPM I 葡文學校圖納音樂坊 I				
Aprendizagem de noções básicas da Música. Aprendizagem dos principais Instrumentos da Música Popular Portuguesa: Cavaquinho, Guitarra, Bandolim, Flauta e Percussão. Aprendizagem de Canções do Cancioneiro Popular Português. Atividades de representação da escola no exterior. 學習音樂基礎知識；學習葡萄牙民間音樂的主要樂器：卡瓦基尼琴、葡結他、曼陀林、長笛及敲擊樂；學習葡萄牙民歌選中的歌曲；並參與代表學校的對外演出活動。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Novembro 11月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24 Dezembro 12月 – 01 ; 15 2027 Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26 Fevereiro 2月 – 02 ; 16 ; 23 Março 3月 – 02 ; 09 ; 16 Abril 4月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Maio 5月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1960	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Marco Antunes	3ª feira 星期二 16h25 – 17h25	EPM Sala de Música Mezzanine 校內 閣樓音樂室	3º e 4º ano 3-4 年級	

GUZHENG 古箏				
GuZheng, um instrumento tradicional chinês de cordas. Os alunos terão a oportunidade de aprender a tocar este instrumento encantador, explorando a rica cultura musical da China. 古箏是中國傳統弦樂器。學生將有機會學習彈奏這件迷人的樂器，探索中國豐富的音樂文化。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 12 ; 26 Novembro 11月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Dezembro 12月 – 07 ; 14 2027 Janeiro 1月 – 04 ; 11 ; 18 ; 25 Fevereiro 2月 – 01 ; 15 ; 22 Março 3月 – 01 ; 08 ; 15 Abril 4月 – 12 ; 19 ; 26 Maio 5月 – 10 ; 17 ; 24 ; 31 Total: 25 aulas 共: 25 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	20 vagas (名額 20 個) (10 por grupo 每組) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Lorraine Kuan	Grupo 1 組別1 2ª feira 星期一 16h25 – 17h25 Grupo 2 組別2 2ª feira 星期一 17h15 – 18h30	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	Grupo 1 組別1 1º ao 4º ano 1-4 年級 Grupo 2 組別2 5º e 6º ano 5-6 年級	



DANÇAS TRADICIONAIS FOLCLÓRICAS PORTUGUESAS 葡萄牙土風舞

Danças e cantares tradicionais folclóricos portugueses. Celebração de tradições. Participação em espetáculos.

葡萄牙傳統民間歌舞，一起傳承及慶祝傳統文化，並參與各類型演出。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026

Outubro 10月 - 07 ; 14 ; 21 ; 28

Novembro 11月 - 04 ; 11 ; 18 ; 25

Dezembro 12月 - 02 ; 09 ; 16

2027

Janeiro 1月 - 06 ; 13 ; 20 ; 27

Fevereiro 2月 - 03 ; 17 ; 24

Março 3月 - 03 ; 10 ; 17

Abril 4月 - 07 ; 14 ; 21 ; 28

Maio 5月 - 05 ; 12 ; 19 ; 26

Total: 29 aulas 共: 29 堂

Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費

16 vagas (名額 16 個)

Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

FORMADOR
導師

Mira

HORÁRIO
時間

4ª feira 星期三
16h25 - 17h10

LOCAL
地點

EPM
Sala de Música
校內
音樂室

DESTINATÁRIOS
對象

5º ao 9º ano
5-9 年級

HORTA BIOLÓGICA 有機小田園

A ideia da criação de uma horta biológica na nossa escola tem como objetivo elucidar os alunos, não só para a importância dos espaços verdes nas cidades em termos ambientais e como promoção à manutenção de bem-estar físico e mental, como também todo o processo de crescimento e cuidados necessários para o desenvolvimento das plantas e reciclagem de resíduos orgânicos (associados à compostagem).

在本校開闢有機小田園，旨在讓學生認識城市綠色空間對環境的重要性，以及其對維持身心健康的促進作用，同時了解植物生長與栽培的整個過程，以及有機廢棄物（堆肥）的循環再利用。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026

Outubro 10月 - 12 ; 26

Novembro 11月 - 09 ; 16 ; 23 ; 30

Dezembro 12月 - 07 ; 14

2027

Janeiro 1月 - 04 ; 11 ; 18 ; 25

Fevereiro 2月 - 01 ; 15 ; 22

Março 3月 - 01 ; 08 ; 15

Abril 4月 - 12 ; 19 ; 26

Maio 5月 - 10 ; 17 ; 24 ; 31

Total: 25 aulas 共: 25 堂

Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費

16 vagas (名額 16 個)

Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

FORMADOR
導師

Juliana
Ribeiro

HORÁRIO
時間

2ª feira 星期一
16h25 - 17h25

LOCAL
地點

EPM
校內

DESTINATÁRIOS
對象

1º ao 4º ano
1-4 年級



2

CLUBES DESPORTIVOS 體育活動範疇



BASQUETEBOL (M) B 籃球 (男) B			
Promoção da prática desportiva na escola, envolvendo os alunos na modalidade e estimulando o desenvolvimento de habilidades individuais e coletivas por meio de competições. 推廣校內體育運動，讓學生投入籃球運動，並透過各項比賽提升個人及團體的技術水平。		CALENDARIZAÇÃO 日期	
		2026 Outubro 10月 – 09; 12; 16; 23; 26; 30 Novembro 11月 – 06; 09; 13; 16; 21; 23; 27; 30 Dezembro 12月 – 04; 07; 11; 14 2027 Janeiro 1月 – 04; 08; 11; 15; 18; 22; 25; 29 Fevereiro 2月 – 01; 05; 11; 15; 19; 22; 26 Março 3月 – 01; 05; 08; 12; 15; 19 Abril 4月 – 09; 12; 16; 19; 23; 26; 30 Maio 5月 – 07; 10; 14; 17; 21; 24; 28; 31 Total: 53 aulas 共: 53 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費 16 vagas (名額 16 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
Josh Alabaso	2ª feira 星期一 18h00 – 20h00 6ª feira 星期五 18h00 – 20h00	EPM Campo Exterior 校內 室外球場	9º ao 12º ano 9-12 年級

ESCALADA INICIAÇÃO 攀石 (初級班)			
Aprendizagem e prática da modalidade na parede de escalada existente na EPM. Oportunidade de conhecer outras paredes de escalada, equipamentos e instalações existentes na RAEM. Treino orientado para a progressão na modalidade. Serão programadas saídas por período, para a prática em ambiente natural e para participação em provas desportivas. 在葡文學校現有的攀石牆上學習及練習攀石；有機會認識澳門特區其他攀石牆、裝備及設施；訓練以在該運動上不斷進步為目標，並將按學期安排戶外天然場地練習及參加體育賽事。		CALENDARIZAÇÃO 日期	
		2026 Outubro 10月 – 12; 26 Novembro 11月 – 09; 16; 23; 30 Dezembro 12月 – 07; 14 2027 Janeiro 1月 – 04; 11; 18; 25 Fevereiro 2月 – 01; 15; 22 Março 3月 – 01; 08; 15 Abril 4月 – 12; 19; 26 Maio 5月 – 10; 17; 24 Total: 24 aulas 共: 24 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 3120 14 vagas (名額 14 個) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
Nuno e Lyo	2ª feira 星期一 16h25 – 18h25	EPM Parede de escalada 校內 攀石牆	4º ao 6º ano 4-6 年級



ESCALADA DESPORTIVA 攀石

Aprendizagem e prática da modalidade na parede de escalada existente na EPM. Oportunidade de conhecer outras paredes de escalada, equipamentos e instalações existentes na RAEM. Treino orientado para a progressão na modalidade. Serão programadas saídas por período, para a prática em ambiente natural e para participação em provas desportivas.

在葡文學校現有的攀石牆上學習及練習攀石；有機會認識澳門特區其他攀石牆、裝備及設施；訓練以在該運動上不斷進步為目標，並將按學期安排戶外天然場地練習及參加體育賽事。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026
Outubro 10月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27
Novembro 11月 – 03 ; 10 ; 17 ; 24
Dezembro 12月 – 01 ; 15

2027
Janeiro 1月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26
Fevereiro 2月 – 02 ; 16 ; 23
Março 3月 – 02 ; 09 ; 16
Abril 4月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27

Total: 24 aulas 共: 24 堂
Preço anual / 全年活動費: MOP 3120

14 vagas (名額 14 個)
Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)

FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
John John e Nuno	3ª feira 星期二 18h00 – 20h00	EPM Parede de escalada 校內 攀石牆	7º ao 12º ano 7-12 年級

GINÁSTICA (INICIAÇÃO) 體操 (培訓班)

Iniciação à ginástica geral de base, de aparelhos e de solo. Percursos e circuitos gímnicos. Ginástica formativa geral, aparelhos, solo, acrobática e trampolins.

基礎體操入門，包括器械及墊上運動；體操路線與循環訓練；涵蓋基礎體操、器械、墊上、技巧及彈床運動。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026
Outubro 10月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29
Novembro 11月 – 05 ; 12 ; 19 ; 26
Dezembro 12月 – 03 ; 10 ; 17

2027
Janeiro 1月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28
Fevereiro 2月 – 04 ; 18 ; 25
Março 3月 – 04 ; 11 ; 18
Abril 4月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29
Maio 5月 – 06 ; 20 ; 27

Total: 28 aulas 共: 28 堂
Preço anual / 全年活動費: MOP 2380

32 vagas (名額 32 個)
(16 por grupo 每組)
Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)

FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
Nuno Marques Renato Silva	Grupo 1 組別1 5ª feira 星期四 16h25 – 17h25	Grupo 1 組別1 EPM Sala 103 校內 103室	Grupo 1 組別1 1º e 2º ano 1-2 年級
	Grupo 2 組別2 5ª feira 星期四 17h30 – 18h30	Grupo 2 組別2 Ginásio 體育館	Grupo 2 組別2 3º e 4º ano 3-4 年級



IOGA 瑜伽				CALENDARIZAÇÃO 日期
O Yoga Infantil aumenta a consciência corporal, desenvolve a coordenação motora e a postura, aumenta a autoestima e a autoconfiança das crianças, assim como desenvolve a calma e a concentração. A metodologia tem a certificação do Yoga Alliance, são exploradas histórias, jogos, posturas, mantras e exercícios de respiração e relaxamento. 兒童瑜伽有助提升身體意識，發展動作協調及良好姿勢，增強孩子的自尊與自信，同時培養平靜與專注。課程採用Yoga Alliance認證的教學法，透過故事、遊戲、體位法、唱誦以及呼吸與放鬆練習進行學習。				2026 Outubro 10月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2027 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 19 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 Abril 4月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1960
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Mariana Nunes	Grupo 1 組別1 6ª feira 星期五 16h25 – 17h25	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	loga 1 1º ao 4º ano 1-4 年級	30 vagas (名額 30 個) (15 – Grupo 1; 15 – Grupo 2) Mínimo 7 inscrições (開班下限為7人)
	Grupo 2 組別2 6ª feira 星期五 17h30 – 18h30		loga 2 5º ao 9º ano 5-9 年級	

NATAÇÃO 游泳				CALENDARIZAÇÃO 日期
Adaptação ao meio aquático. Atividades lúdicas. Iniciação à aprendizagem das técnicas de nado. 熟習水性，透過遊戲活動學習各種游泳技術入門。				2026 Outubro 10月 – 17 ; 31 Novembro 11月 – 21 ; 28 Dezembro 12月 – 12 2027 Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 Fevereiro 2月 – 20 Março 3月 – 06 ; 13 Abril 4月 – 17 ; 24 Maio 5月 – 08 ; 15 ; 29 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1600
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Luís Moura Leila Silva	Natação (Iniciação) 游泳 (初級班) Sábado 星期六 10h30 – 11h30	Piscina da Escola Luso- Chinesa Técnico- Profissional 澳門職中泳池	Natação (Iniciação) 1º e 2º ano 1-2 年級	30 vagas (名額 30 個) (10 por grupo 每組) Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)
	Natação II 游泳 2 Sábado 星期六 11h30 – 12h30		Natação II 3º ao 5º ano 3-5 年級	
	Natação III 游泳 3 Sábado 星期六 12h30 – 13h30		Natação III 6º ao 12º ano 6-12 年級	



VOLEIBOL A/B (M) 排球 A/B (男)

Através de treinos os alunos irão refinar as suas habilidades técnicas e táticas para formar uma equipa coesa e competitiva. O foco está na preparação para os desafios dos torneios escolares da DSEDJ.

透過訓練，學生將提升技術與戰術水平，組成一支團結且具競爭力的隊伍，重點備戰教育及青年發展局（DSEDJ）舉辦的校際排球賽事。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026
Outubro 10月 – 09 ; 16 ; 17 ; 23 ; 30 ; 31
Novembro 11月 – 06 ; 07 ; 13 ; 14 ; 20 ; 21 ; 27 ; 28
Dezembro 12月 – 04 ; 05 ; 11 ; 12

2027
Janeiro 1月 – 08 ; 09 ; 15 ; 16 ; 22 ; 23 ; 29 ; 30
Fevereiro 2月 – 05 ; 19 ; 20 ; 26 ; 27
Março 3月 – 05 ; 06 ; 12 ; 13 ; 19
Abril 4月 – 09 ; 10 ; 16 ; 17 ; 23 ; 24 ; 30
Maio 5月 – 07 ; 08 ; 14 ; 15 ; 21 ; 22 ; 28 ; 29

Total: 51 aulas 共: 51 堂
Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費

15 vagas (名額 15 個)

FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
----------------	---------------	-------------	---------------------

Paulo
Cardinal

6ª feira 星期五
16h00 – 20h00

Sábado 星期六
15h30 – 17h30

Ginásio
體育館

8º e 9º ano
8-9 年級

VOLEIBOL INICIAÇÃO 排球 (初級班)

Destinada a todos os alunos que queiram descobrir e aprender a modalidade, esta actividade de iniciação é o ponto de partida ideal. O objetivo é fomentar o gosto pela modalidade, promover a atividade física e desenvolver as bases para que, no futuro, os alunos possam integrar os escalões competitivos.

適合所有想認識及學習排球的學生，這項入門活動是理想的起點。旨在培養對排球的興趣，促進體育鍛煉，並為日後加入競技梯隊奠定基礎。

CALENDARIZAÇÃO 日期

2026
Outubro 10月 – 17 ; 31
Novembro 11月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28
Dezembro 12月 – 05 ; 12

2027
Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30
Fevereiro 2月 – 20 ; 27
Março 3月 – 06 ; 13
Abril 4月 – 10 ; 17 ; 24
Maio 5月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29

Total: 23 aulas 共: 23 堂
Preço anual / 全年活動費: MOP 2070

20 vagas (名額 20 個)
Mínimo 10 inscrições (開班下限為10人)

FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象
----------------	---------------	-------------	---------------------

Deborah
Cardinal

Sábado 星期六
14h00 – 15h30

EPM
Ginásio
校內
體育館

3º ao 6º ano
3-6 年級



KARATÊ 空手				
A atividade de Karatê promove disciplina, respeito e autoconfiança. Durante as aulas, os participantes desenvolverão técnicas de combate, formas e exercícios de autodefesa. 空手道活動弘揚紀律、尊重與自信。課堂中，學員將學習搏擊技術、形（套路）及自衛術練習。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 17 ; 31 Novembro 11月 – 21 ; 28 Dezembro 12月 – 12 2027 Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 Fevereiro 2月 – 20 Março 3月 – 06 ; 13 Abril 4月 – 17 ; 24 Maio 5月 – 08 ; 15 ; 29 Total: 16 aulas 共: 16 堂 Preço anual / 全年活動費: Gratuito 免費	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	20 vagas (名額 20 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)
Violeta Bosco	Sábado 星期六 11h30 – 13h00	EPM Ginásio 校內 體育館	5º ao 9º ano 5-9 年級	

KARATÊ GOJU-RYU 空手 Goju-Ryu				
A prática do Karatê Goju-Ryu promove a disciplina, o respeito e a autoconfiança, desenvolvendo técnicas de combate, formas (kata) e exercícios de autodefesa. 剛柔流空手道的練習講求紀律、尊重與自信，學員將學習搏擊技術、形（kata）及自衛術練習。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 06 ; 13 ; 17 ; 20 ; 27 ; 31 Novembro 11月 – 03 ; 07 ; 10 ; 14 ; 17 ; 21 ; 24 ; 28 Dezembro 12月 – 01 ; 05 ; 12 ; 15 2027 Janeiro 1月 – 05 ; 09 ; 12 ; 16 ; 19 ; 23 ; 26 ; 30 Fevereiro 2月 – 02 ; 16 ; 20 ; 23 ; 27 Março 3月 – 02 ; 06 ; 09 ; 13 ; 16 Abril 4月 – 06 ; 10 ; 13 ; 17 ; 20 ; 24 ; 27 Maio 5月 – 04 ; 08 ; 11 ; 15 ; 18 ; 22 ; 25 ; 29 Total: 51 aulas 共: 51 堂 Preço mensal / 月活動費: MOP 200	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	16 vagas (名額 16 個)
Goju-Ryu Karatê	3ª feira 星期二 16h45 – 18h15 Sábado 星期六 10h30 – 12h00	EPM Sala Multifuncional 校內 多功能室	1º ao 12º ano 1-12 年級	



XADREZ INICIAÇÃO 國際象棋班 (初級班)				
Aprendizagem das regras básicas do xadrez e prática lúdica da modalidade, desenvolvendo o raciocínio lógico, a concentração e o pensamento estratégico. 學習國際象棋的基本規則，並以遊戲方式練習，培養邏輯推理、專注力及策略思維。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 17 ; 31 Novembro 11月 – 21 ; 28	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	2027 Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 Fevereiro 2月 – 20 Março 3月 – 06 ; 13 Abril 4月 – 17 ; 24 Maio 5月 – 08 ; 15 ; 29 Total: 13 aulas 共: 13 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1170
Carlos Vilhena	Sábado 星期六 10h00 – 11h30	EPM Sala 125 校內 / 125室	1º ao 4º ano 1-4 年級	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)

XADREZ 國際象棋班				
Aprendizagem das regras. Prática da modalidade. Organização e participação em competições de tipo diverso. 學習棋例、練習國際象棋，並組織及參與各類型比賽。			CALENDARIZAÇÃO 日期	
			2026 Outubro 10月 – 17 ; 31 Novembro 11月 – 21 ; 28	
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	2027 Janeiro 1月 – 09 ; 16 ; 23 Fevereiro 2月 – 20 Março 3月 – 06 ; 13 Abril 4月 – 17 ; 24 Maio 5月 – 08 ; 15 ; 29 Total: 13 aulas 共: 13 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1170
Carlos Vilhena	Sábado 星期六 11h30 – 13h00	EPM Sala 125 校內 125室	5º ao 12º ano 5-12 年級	15 vagas (名額 15 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



ESCOLINHA DE FUTEBOL 足球興趣班				
Iniciação à prática do futebol, com desenvolvimento das capacidades motoras, da coordenação, do espírito de equipa e do fair play, através de exercícios lúdicos e jogos reduzidos. 足球入門課程，透過趣味練習及小型比賽，發展身體機能、協調能力、團隊精神及公平競技精神。				CALENDARIZAÇÃO 日期
				2026 Outubro 10月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Novembro 11月 – 06 ; 13 ; 20 ; 27 Dezembro 12月 – 04 ; 11 2027 Janeiro 1月 – 08 ; 15 ; 22 ; 29 Fevereiro 2月 – 05 ; 12 ; 19 Março 3月 – 05 ; 12 ; 19 Abril 4月 – 09 ; 16 ; 23 ; 30 Maio 5月 – 07 ; 14 ; 21 ; 28 Total: 28 aulas 共: 28 堂 Preço anual / 全年活動費: MOP 1960
FORMADOR 導師	HORÁRIO 時間	LOCAL 地點	DESTINATÁRIOS 對象	
Miguel Sam	6ª feira 星期五 16h25 – 17h25	EPM Campo Exterior 校內 / 室外球場	1º e 2º ano 1-2 年級	
				16 vagas (名額 16 個) Mínimo 8 inscrições (開班下限為8人)



Lista de códigos de itens das cobranças feitas
pelas escolas no ano lectivo de 2026/2027



2026/2027學年學校收費項目編號表



