

### 活動簡介：

大眾體育健身興趣班（大眾班）每兩個月一期，讓學員學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

### 活動對象：

體育局服務使用者（所有未滿 18 歲使用者，需要登記其家長/監護人個人資料）

詳情及辦法：<https://member.sport.gov.mo/zh/register>



### 報名規章：

1. 活動名額先報先得，額滿即止。報名前，可上網查詢各班的實時名額。
2. 每位參加者每期最多可報 2 個班別（包括續期的班）。
3. 報名前須仔細閱讀本章程及各項目/班別的參與要求，如未達要求者，會被取消資格，報名費用恕不獲退還。
4. 參加者健康狀況須適宜參加所報活動，符合者於付款前點選“免提交紙本健康聲明”。
5. 付款前請確認所報班別是否正確，報名一經完成，視為同意已報班別，本局不接受退班申請。
6. 如遇突發狀況，本局將向學員發放電話訊息通知。
7. 雙數月份（2、4、6、8、10、12 月）推出新一期活動章程/活動時間表。

### 報名辦法：

“先登記、後抽籤、再報名同付款”全程網上進行

按報名日程辦理，步驟：(1) 登入“大眾班報名系統”進行登記；(2) 體育局透過電腦抽籤向登記者分配報名時間；(3) 報名者根據報名時間在網上選擇班別報名。

### 報名日程：

| 登記日<br>(一 ~ 四)                 | 抽籤結果<br>(五)       | 報名日<br>(六 ~ 日)                 | 餘額報名日<br>(一 ~ 四)               |
|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 6 月 16 日 10:00<br>至 19 日 20:00 | 6 月 20 日<br>12:00 | 6 月 21 日 10:00<br>至 22 日 17:00 | 6 月 23 日 10:00<br>至 26 日 17:00 |

\* 報名時間結束前完成網上付款。

**如需協助登記/報名**，請參加者按時到達相關地點，提供身份證明文件，即場接收驗證碼登入系統，由工作人員協助登記/報名，現場設置長者專道由專職人員按時協助辦理手續。

**登記/查詢中籤及報名：****【1】登入系統途徑：**

- 1：體育局網站 <http://dt.sport.gov.mo/zh> 或掃描右圖“二維碼”
- 2：下載“體育局”手機應用程式
- 3：“一戶通” → “體育局” → “體育局服務” → “活動報名”；
- 4：登入系統後，如登記 → “個人登記”；如查詢中籤 → “個人”



| 登記期間如需協助，請到以下機構：                | 週一至週四                                | 聯絡電話      |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| 工聯松柏之家老人中心：連勝馬路 92 號 A 地下 B 座   | 9:00~18:00                           | 2831 4428 |
| 婦聯綜合服務大樓：渡船街 27 號 A~B           | 9:00~12:30/14:00~18:00               | 2821 6862 |
| 工聯台山社區中心：台山李寶椿街                 | 9:30~22:00                           | 2823 4898 |
| 街總頤駿中心：白朗古將軍大馬路 646 號二樓         | 9:00~12:30/14:00~18:00               | 2822 7667 |
| 工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓 3 樓 B   | 10:00~13:00/14:30~18:30              | 2823 3902 |
| 工聯望廈老人中心：慕拉士大馬路望善樓 1 樓 B1       | 9:00~18:00                           | 2831 7832 |
| 工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園 1 樓 A1~W1 座 | (一) 14:00~22:00<br>(二~四) 10:00~22:00 | 2847 0789 |
| 工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔湖畔大廈 A 區 2 樓     | 13:00~22:00                          | 2850 0101 |
| 工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路美景花園第 1 座   | 13:00~22:00                          | 2884 1603 |
| 街總氹仔日昇長者中心：氹仔東北馬路日昇樓第 1 座 D 舖   | 9:00~13:00/14:00~18:00               | 2857 5884 |
| 婦聯離島家庭服務站：氹仔地堡街平民新村第九座 JKL 舖    | 10:30~19:30                          | 2882 5544 |

**【2】報名及付款****網上及現場接受電子支付：**

- 2.1 登入系統；
- 2.2 選擇班別，於報名時間內加至“待付款區”，並須於系統指定時間內完成付款，逾時名額不予保留；
- 2.3 需協助報名請到下列地點（如付現金，須備零錢）
  - 6 月 21 至 23 日 10:00~17:00 ----- 望廈體育中心大堂
  - 6 月 24 至 26 日 10:00~13:00 / 14:30~17:00 體育局辦理
- 2.4 完成付款，需下載“上課憑條”（上課時須出示憑條之手機截圖或自行列印之紙本）。

## 學員守則

1. 學員必須遵循本章程規定、遵守場館用場守則、遵守導師安排、專注學習、學員之間互相尊重、不得影響他/她人上課；課堂期間如需使用手機，應到課室外使用。
2. 學員應按導師要求配帶適當的保護裝備上課，注意及負責自身安全。本局對不配帶裝備或不適當配帶裝備，而導致的損傷概不負責；
3. 親子班：親子兩人為一單位，若其中一人缺席，則兩人視作缺席論；家長需管理其子女遵守課堂秩序；
4. 課堂只予相關學員進場及上課，請核實已報班別，攜“上課憑條”進場，同時提供身份證明文件以供核對身份；
5. 故意違反學員守則第 1 及第 4 點，本局有權即時終止該學員參與的所有班別及未來一年的報名資格；
6. 缺席：學員遲到或早退 10 分鐘，不論任何原因被視為缺席（不設請假）。
7. **續期**（不設續期或取消的班別除外）：

符合如下續期資格的學員，可在續期期間內在網上報新一期同一班。

7.1 續期資格：每期活動首月及第 2 個月的首 10 日計算其缺席堂數

- 1961 年或之後出生學員：累計缺席不多於 1 堂
- 1960 年或之前出生學員：累計缺席不多於 2 堂

上半年班別只能續期至 6 月，下半年班別只能續期至 12 月。

即所有學員每半年須重新進行登記、抽籤及報名。

7.2 續期辦法：登入系統，選擇“續期”後，重覆“報名及付款”第【2】點之第 2.2、2.3、2.4 項報名步驟。

7.3 續期時間已列於“上課憑條”上：

8 月 20 日 10:00 至 22 日 17:30 （逾時辦理視作放棄）



大眾班系統

## 主辦機構之權利：

1. 學員人數不足班別名額一半，主辦機構有權取消其班別，報名費將原路退回；
2. 因不可抗力原因或因教練調動引致開課前取消班別，報名費將原路退回。

**例行停課****大型活動或不可抗力原因**

因舉辦大型活動、作為避險中心(/集合點)、或其他不可抗力原因，不能安排其他地點上課，取消課堂，將於網上更新活動時間表，且不另作補課或補償。

**天氣轉壞停課：因天氣情況轉壞，隨時中止戶外活動，以策安全。**

雷暴/暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛/除下後之活動安排：

\* 暴雨警告信號、熱帶氣旋信號懸掛時，學員遲到或缺席，不被視作缺勤。

| 天氣狀況           | 活動            | 生效時                      | 信號除下                         |
|----------------|---------------|--------------------------|------------------------------|
| 雷暴<br>警告信號     | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外            | 暫停教學                     | 恢復教學                         |
| *暴雨<br>警告信號    | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外泳池          | 暫停教學                     | 安全情況下，恢復進行                   |
|                | 戶外<br>(陸上/水上) | 上午 6 時：中午 12 時前的課堂停課     |                              |
|                |               | 中午 12 時：中午 12 時及後的課堂停課   |                              |
| *1 或 3 號<br>風球 | 室內            | 照常上課                     | 照常上課                         |
|                | 戶外陸上          | 安全情況下，照常上課               | 安全情況下，照常上課                   |
|                | 戶外<br>(水上/泳池) | 上午 6 時生效：中午 12 時前的課堂停課   | 中午 12 時前除下：<br>下午 2 時及後的課堂復課 |
|                |               | 中午 12 時生效：中午 12 時及後的課堂停課 |                              |
| *8 號風球<br>或以上  | 所有活動          | 生效前 2 小時開始全面停課           | 中午 12 時前除下：<br>下午 2 時及後的課堂復課 |
|                |               | 上午 6 時仍生效：中午 12 時前全面停課   |                              |
|                |               | 中午 12 時仍生效：中午 12 時及後全面停課 |                              |

**戶外陸上活動：** 門球、網球、太極拳（宋玉生公園、氹仔海洋花園公園）

**戶外水上活動：** 小型帆船、滑浪風帆、獨木舟

**戶外泳池活動：** 水中漫步

## 水上活動 (不需懂游泳)

## 蓮峰體育中心游泳池

| 出生年份         | 項 目  | 上 課 時 間   |                     | 班號     | 報名費   | 名額 |
|--------------|------|-----------|---------------------|--------|-------|----|
| 2007年<br>或之前 | 水中健體 | 7月1日至15日  | 二、四 07:00 - 08:00   | LCA011 | \$50  | 30 |
|              |      |           | 一、三、五 8:00 - 9:00   | LCA012 | \$100 | 30 |
|              |      |           | 二、四 8:00 - 9:00     | LCA013 | \$50  | 30 |
|              |      | 7月16日至31日 | 二、四 07:00 - 08:00   | LCA021 | \$50  | 30 |
|              |      |           | 一、三、五 8:00 - 9:00   | LCA022 | \$100 | 30 |
|              |      |           | 二、四 8:00 - 9:00     | LCA023 | \$50  | 30 |
|              |      | 8月1日至15日  | 二、四 07:00 - 08:00   | LCA031 | \$50  | 30 |
|              |      |           | 一、三、五 8:00 - 9:00   | LCA032 | \$100 | 30 |
|              |      |           | 二、四 8:00 - 9:00     | LCA033 | \$50  | 30 |
|              |      | 8月16日至31日 | 二、四 07:00 - 08:00   | LCA041 | \$50  | 30 |
|              |      |           | 一、三、五 8:00 - 9:00   | LCA042 | \$100 | 30 |
|              |      |           | 二、四 8:00 - 9:00     | LCA043 | \$50  | 30 |
| 2009年<br>或之前 | 游泳基礎 | 7月1日至15日  | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB011 | \$100 | 30 |
|              |      | 7月16日至31日 | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB021 | \$100 | 30 |
|              |      | 8月1日至15日  | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB031 | \$100 | 30 |
|              |      | 8月16日至31日 | 一、三、五 07:00 - 08:00 | LNB041 | \$100 | 30 |

所有蓮峰體育中心游泳池的班別：於每期完結後不設續期。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣，使用完畢後硬幣會被退回。

水中健體：教授水中健體操。

## 水上活動

| 出生年份         | 項 目                      | 地 點                                       | 上課時間 (7月~8月)           | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|--------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------|-------|----|
| 2009年<br>或之前 | * 游泳保健<br>(須懂游泳<br>25公尺) | 鮑思高體育中心<br>游泳池                            | 一、三      7:00 - 8:00   | NM015 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 二、四      7:00 - 8:00   | NM016 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 五          7:00 - 8:00 | NM021 | \$100 | 30 |
| 2009年<br>或之前 | * 游泳保健<br>(須懂游泳<br>25公尺) | ** 鮑思高體育中心<br>游泳池                         | 一、三      8:00 - 9:00   | NM022 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 二、四      8:00 - 9:00   | NM023 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 五          8:00 - 9:00 | NM024 | \$100 | 30 |
| 2007年<br>或之前 | 水中健體                     | 中葡職業技術學校<br>體育館<br>室內游泳池<br>(停課：01~10/07) | 二、四      19:30 - 21:00 | CA101 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 二、六      21:00 - 22:30 | CA102 | \$200 | 30 |
|              |                          |                                           | 三、六      19:30 - 21:00 | CA103 | \$200 | 30 |

\* 游泳保健報名要求：須懂游泳25公尺或以上，上課測試後未達要求者，被取消資格，報名費用不獲退還。

\*\* 游泳保健 NM022、NM023 及 NM024 於本期完結後不設續期。

泳池儲物櫃：自備一個五元硬幣, 使用完畢後硬幣會退回。

中葡職業技術學校游泳池使用電子儲物櫃。

泳池項目：須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

水中健體：教授水中健體操。

## 水上活動

| 出生年份            | 項目          | 地點        | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|-------------|-----------|-------------------|-------|-------|----|
| 1976年<br>至2012年 | *小型帆船       | 黑沙水上活動中心  | 六 10:00 - 13:00   | VE001 | \$200 | 10 |
| 2012年<br>至2017年 | *兒童<br>小型帆船 | 黑沙水上活動中心  | 六 14:30 - 17:30   | VE002 | \$200 | 10 |
| 1976年<br>至2012年 | *滑浪風帆       | 黑沙水上活動中心  | 日 10:00 - 13:00   | PV001 | \$200 | 10 |
| 2012年<br>至2017年 | *兒童<br>滑浪風帆 | 黑沙水上活動中心  | 日 14:00 - 15:30   | PV002 | \$200 | 10 |
|                 |             |           | 日 15:30 - 17:00   | PV003 | \$200 | 10 |
| 1965年<br>至2013年 | **獨木舟       | 南灣湖水上活動中心 | 六、日 10:00 - 12:00 | CG001 | \$200 | 16 |

**\*報名要求：**參與小型帆船及滑浪風帆，必須懂游泳50公尺或以上報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

- (1) 學員應提早10分鐘到達活動場所更換活動服裝作準備；
- (2) 上課時建議穿著防曬衣、包裹腳趾的布鞋或膠鞋，太陽帽及太陽眼鏡、並帶備太陽油及換洗衣物。
- (3) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

**\*\*報名要求：**參與獨木舟必須懂游泳25公尺或以上，報名前務必自行確認已符合以上要求方可參加。上課首日經測試後未達要求者，可被取消資格，而報名費用不獲退還。

- (1) 上課時建議穿著泳裝、T恤、短褲、包趾鞋或腳趾鞋，配備太陽帽、太陽油等防曬裝備。
- (2) 上課時必須穿著主辦單位提供的救生衣。

## 球類

| 出生年份                      | 項目        | 地點                               | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|---------------------------|-----------|----------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2009年<br>或之前              | 壁球        | 保齡球中心<br>壁球場<br>(停課：27~31/08)    | 三、五 20:00 - 21:00 | SI001 | \$100 | 12 |
|                           |           |                                  | 日 11:00 - 12:00   | SI002 | \$50  | 12 |
|                           |           |                                  | 日 12:00 - 13:00   | SI003 | \$50  | 12 |
| 2010年至<br>2020年子女<br>及其家長 | 親子壁球      | 保齡球中心<br>壁球場<br>(停課：27~31/08)    | 日 9:00 - 10:00    | SF001 | \$50  | 12 |
|                           |           |                                  | 日 10:00 - 11:00   | SF002 | \$50  | 12 |
| 2013年<br>或之前              | 門球        | 奧林匹克體育中心<br>熱身區<br>(停課：01~15/07) | 一、五 7:00 - 8:30   | GB001 | \$50  | 30 |
|                           |           |                                  | 四、六 7:00 - 8:30   | GB002 | \$50  | 30 |
| 2009年至<br>2017年子女<br>及其家長 | 親子<br>保齡球 | 保齡球中心                            | 六 13:00 - 14:00   | BL001 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 六 14:00 - 15:00   | BL002 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 六 15:00 - 16:00   | BL003 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 六 16:00 - 17:00   | BL004 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 9:00 - 10:00    | BL005 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 10:00 - 11:00   | BL006 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 11:00 - 12:00   | BL007 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 12:00 - 13:00   | BL008 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 13:00 - 14:00   | BL009 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 14:00 - 15:00   | BL010 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 15:00 - 16:00   | BL011 | \$100 | 16 |
|                           |           |                                  | 日 16:00 - 17:00   | BL012 | \$100 | 16 |

學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

壁球：自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

門球：自備球拍。

保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋。



| 球 類                       |      |                                      |                          |       |       |    |
|---------------------------|------|--------------------------------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 出生年份                      | 項 目  | 地 點                                  | 上課時間 (7月~8月)             | 班號    | 報名費   | 名額 |
| 2009年<br>或之前              | 網球   | 網球學校                                 | 六          9:00 - 10:00  | TS001 | \$50  | 24 |
|                           |      |                                      | 六          10:00 - 11:00 | TS002 | \$50  | 24 |
|                           |      |                                      | 日          12:00 - 13:00 | TS020 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                      | 日          13:00 - 14:00 | TS021 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                      | 日          14:00 - 15:00 | TS022 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                      | 一、四      20:30 - 21:30   | TS003 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                      | 一、四      21:30 - 22:30   | TS004 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                      | 二、五      20:30 - 21:30   | TS005 | \$100 | 24 |
|                           |      |                                      | 二、五      21:30 - 22:30   | TS006 | \$100 | 24 |
| 2009年<br>或之前              | 網球   | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場<br>(停課：01~31/07) | 六          14:00 - 15:00 | TS007 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                      | 六          15:00 - 16:00 | TS008 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                      | 日          16:00 - 17:00 | TS009 | \$50  | 14 |
|                           |      |                                      | 一          15:00 - 16:00 | TS010 | \$50  | 12 |
|                           |      |                                      | 四          15:00 - 16:00 | TS012 | \$50  | 12 |
| 2010年至<br>2020年子女<br>及其家長 | 親子網球 | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地網球場<br>(停課：01~31/07) | 六          18:00 - 19:00 | TF003 | \$50  | 16 |
|                           |      |                                      | 日          17:00 - 18:00 | TF004 | \$50  | 16 |
|                           |      |                                      | 日          18:00 - 19:00 | TF005 | \$50  | 16 |

網球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。自備球拍。

## 棋類

| 出生年份         | 項 目           | 地 點                  | 上課時間 (7月~8月)    | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|---------------|----------------------|-----------------|-------|------|----|
| 2019年<br>或之前 | ** 圍棋         | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)   | 日 16:00 - 17:30 | WQ003 | \$20 | 16 |
|              | 圍棋<br>*(進階)   |                      | 日 14:30 - 16:00 | WA001 | \$20 | 16 |
| 2019年<br>或之前 | 中國象棋          | 蓮峰體育中心二樓<br>多功能室(泳池) | 日 14:30 - 16:00 | XC001 | \$20 | 20 |
| 2019年<br>或之前 | 國際象棋          | 蓮峰體育中心<br>多功能室(球場)   | 日 9:00 - 10:30  | XA001 | \$20 | 12 |
|              |               |                      | 日 13:00 - 14:30 | XA002 | \$20 | 12 |
|              |               |                      | 六 17:30 - 19:00 | XA003 | \$20 | 12 |
|              |               |                      | 六 19:00 - 20:30 | XA004 | \$20 | 12 |
|              | 國際象棋<br>*(進階) |                      | 日 10:30 - 12:00 | XB001 | \$20 | 12 |

\* 如欲報進階班，須已完成3期初級班或具以上程度。

\*\* 圍棋 WQ003 於本期完結後不設續期。

棋類：器材由本局提供。

## 體 操

| 出生年份            | 項 目           | 地 點                     | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|---------------|-------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2019年<br>至2020年 | 兒童體操<br>(初級)  | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 六 14:00 - 15:30   | GI005 | \$50  | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室 | 日 14:00 - 15:30   | GI002 | \$50  | 20 |
|                 |               |                         | 二 17:30 - 19:00   | GI007 | \$50  | 20 |
|                 |               |                         | 四 17:30 - 19:00   | GI004 | \$50  | 20 |
|                 |               |                         | 五 17:30 - 19:00   | GI008 | \$50  | 20 |
| 2017年<br>至2018年 | 兒童體操<br>(初級)  | 得勝體育中心體育室A              | 二、五 17:30 - 18:30 | GI001 | \$100 | 20 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室 | 日 9:30 - 11:00    | GI003 | \$50  | 20 |
|                 |               |                         | 日 11:00 - 12:30   | GI006 | \$50  | 20 |
| 2013年<br>至2017年 | 兒童體操<br>*(中級) | 得勝體育中心體育室A              | 一、三 17:30 - 18:30 | GA002 | \$100 | 16 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 六 15:30 - 17:00   | GA003 | \$50  | 16 |
|                 |               |                         | 六 17:00 - 18:30   | GA004 | \$50  | 16 |
|                 |               | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室 | 日 15:30 - 17:00   | GA001 | \$50  | 16 |
|                 |               |                         | 日 17:00 - 18:30   | GA005 | \$50  | 16 |

\* 如欲報中級班，須已完成3期初級班或具以上程度。

體操：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 武 術 / 劍 道 / 舞 蹈

| 出生年份            | 項 目  | 地 點                       | 上課時間 (7月~8月)    | 班號    | 報名費  | 名額 |
|-----------------|------|---------------------------|-----------------|-------|------|----|
| 2013年<br>至2018年 | 兒童武術 | 得勝體育中心體育室A                | 日 10:00 - 11:30 | AM001 | \$50 | 30 |
| 2013年<br>或之前    | 劍道   | 得勝體育中心體育室A                | 三 21:30 - 22:30 | KD001 | \$50 | 20 |
| 2018年至<br>2021年 | 幼兒舞蹈 | 鮑思高體育中心體育室B               | 日 10:30 - 11:30 | GR001 | \$20 | 20 |
|                 |      | 鮑思高體育中心體育室B<br>(停課：05/07) | 六 14:00 - 15:00 | GR002 | \$20 | 20 |

武術：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

幼兒舞蹈：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關技巧鞋。

## 舞蹈

| 出生年份            | 項 目   | 地 點                            | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|-------|--------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2011年至<br>2018年 | 兒童排排舞 | 塔石體育館B230多功能室                  | 六 15:30 - 17:00   | DC002 | \$50  | 30 |
| 2011年<br>或之前    | 排排舞   | 塔石體育館B230多功能室                  | 一、三 20:30 - 22:00 | DL001 | \$100 | 30 |
|                 |       |                                | 日 17:00 - 18:30   | DL002 | \$50  | 30 |
|                 |       |                                | 四 11:30 - 13:00   | DL005 | \$50  | 30 |
|                 |       |                                | 六 11:30 - 13:00   | DL006 | \$50  | 30 |
|                 |       | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01~31/07)    | 二 14:30 - 16:00   | DL007 | \$50  | 30 |
|                 |       | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~01/08) | 五 14:30 - 16:00   | DL008 | \$50  | 30 |
|                 |       | 得勝體育中心體育室A                     | 五 20:00 - 21:00   | DL015 | \$50  | 24 |
|                 |       | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室        | 一、三 14:00 - 15:30 | DL011 | \$100 | 25 |
|                 |       |                                | 一、三 15:30 - 17:00 | DL012 | \$100 | 25 |
|                 |       | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)       | 日 11:00 - 12:30   | DL009 | \$50  | 30 |
|                 |       | 下環活動中心禮堂                       | 三、日 20:15 - 21:45 | DL101 | \$50  | 35 |
|                 |       | 祐漢活動中心禮堂                       | 二、六 20:15 - 21:45 | DL102 | \$50  | 30 |
|                 |       | 塔石體育館B230多功能室                  | 一、三、五 7:30 - 8:30 | DA001 | \$100 | 35 |
|                 |       |                                | 二、四、六 8:30 - 9:30 | DA008 | \$100 | 35 |
|                 |       |                                | 日 7:30 - 9:00     | DA007 | \$50  | 35 |
|                 |       |                                | 日 12:00 - 13:30   | DA002 | \$50  | 30 |

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞 蹈

| 出生年份         | 項 目          | 地 點                                             | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2011年<br>或之前 | 排排舞          | 得勝體育中心體育室A                                      | 二、四、六 8:00 - 9:00 | DA004 | \$100 | 35 |
|              |              |                                                 | 二、四 19:30 - 21:00 | DA005 | \$100 | 30 |
|              |              |                                                 | 六 9:00 - 10:30    | DA009 | \$50  | 25 |
|              |              | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：05/07)                       | 六 18:00 - 19:30   | DA010 | \$50  | 20 |
|              |              | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室                         | 日 11:00 - 12:30   | DA003 | \$50  | 30 |
|              |              | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)<br>(停課：22~24/07)       | 二、四 18:30 - 20:00 | DA006 | \$100 | 30 |
| 2011年<br>或之前 | 排排舞<br>*(進階) | 塔石體育館B230多功能室                                   | 五 20:30 - 22:00   | DI001 | \$100 | 30 |
|              |              |                                                 | 六 17:00 - 18:30   | DI002 | \$100 | 30 |
|              |              | 得勝體育中心體育室A                                      | 五 18:30 - 20:00   | DI003 | \$100 | 30 |
|              |              | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：02/07)                       | 三 18:30 - 20:00   | AI002 | \$50  | 20 |
|              |              | 塔石體育館B230多功能室                                   | 六 14:00 - 15:30   | AI003 | \$50  | 30 |
|              |              | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室                         | 一、三、五 7:00 - 8:00 | AI001 | \$100 | 30 |
|              |              |                                                 | 日 9:30 - 11:00    | AI004 | \$50  | 30 |
|              |              | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)                        | 二、四 20:00 - 21:30 | AI005 | \$100 | 30 |
|              |              | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：03, 21/07,<br>04, 11, 18/08) | 一、四 18:00 - 19:30 | AG002 | \$100 | 20 |
|              |              | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：01~05/07)                    | 二、五 19:00 - 20:30 | AG003 | \$100 | 20 |
|              |              | 得勝體育中心體育室A                                      | 一、三 18:30 - 20:00 | AG004 | \$100 | 30 |
|              |              | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)                        | 一、三 20:00 - 21:30 | AG005 | \$100 | 25 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 舞 蹈

| 出生年份            | 項 目       | 地 點                             | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|-----------|---------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2011年<br>或之前    | 健康舞       | 得勝體育中心體育室A                      | 二 18:30 - 19:30   | AE003 | \$50  | 30 |
|                 |           | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：01~05/07)    | 六 20:30 - 21:30   | AE004 | \$50  | 20 |
|                 |           |                                 | 二、五 18:00 - 19:00 | AE002 | \$100 | 20 |
|                 |           | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓)        | 日 10:00 - 11:00   | AE006 | \$50  | 20 |
|                 |           | 營地活動中心活動室                       | 二、四 19:00 - 20:00 | AE101 | \$40  | 25 |
| 2009年<br>或之前    | * 肚皮舞     | 鮑思高體育中心體育室A                     | 日 20:00 - 21:00   | DV003 | \$50  | 20 |
|                 |           | 得勝體育中心體育室A                      | 六 12:30 - 13:30   | DV001 | \$50  | 20 |
|                 |           | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室         | 一、三 10:30 - 11:30 | DV004 | \$100 | 20 |
|                 |           |                                 | 一、三 11:30 - 12:30 | DV005 | \$100 | 20 |
|                 |           |                                 | 二、四 19:30 - 20:30 | DV006 | \$100 | 20 |
|                 |           |                                 | 六 10:00 - 11:00   | DV007 | \$50  | 20 |
|                 |           | 下環活動中心禮堂                        | 一、四 20:15 - 21:45 | DV101 | \$100 | 35 |
|                 |           | 營地活動中心活動室                       | 六、日 10:00 - 11:30 | DV102 | \$100 | 30 |
| 2011年<br>或之前    | 拳擊<br>健康舞 | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：02/07)       | 三 20:00 - 21:00   | KB002 | \$50  | 20 |
| 2009年<br>或之前    | 踏板<br>健康舞 | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：03/07)       | 四 19:30 - 20:30   | ST001 | \$50  | 20 |
| 2009年<br>或之前    | 活力<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室                   | 二、四 20:30 - 21:30 | GS001 | \$50  | 25 |
| 1966年<br>至1985年 | 中年<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室<br>(停課：06~ 31/08) | 三、五 10:30 - 11:30 | OJ002 | \$50  | 20 |
|                 |           | 蓮峰體育中心體育室B                      | 三、五 17:00 - 18:00 | OJ007 | \$50  | 20 |
| 1965年<br>或之前    | 老年<br>健身操 | 塔石體育館B230多功能室<br>(停課：06~ 31/08) | 一 8:30 - 9:30     | OJ008 | \$50  | 20 |
|                 |           |                                 | 三 8:30 - 9:30     | OJ009 | \$50  | 20 |

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

## 舞 蹈

| 出生年份            | 項 目            | 地 點                             | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|----------------|---------------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2000年<br>至2017年 | 體育舞蹈           | 得勝體育中心體育室A                      | 日 16:30 - 18:00   | DD001 | \$50  | 24 |
| 2013年<br>至2020年 |                | 鮑思高體育中心體育室A                     | 日 15:30 - 16:30   | DD015 | \$50  | 20 |
| 2009年<br>或之前    | 體育舞蹈           | 得勝體育中心體育室A                      | 一 21:00 - 22:30   | DD014 | \$50  | 24 |
|                 |                |                                 | 四 18:00 - 19:30   | DD002 | \$50  | 24 |
|                 |                |                                 | 日 8:30 - 10:00    | DD009 | \$50  | 24 |
|                 |                |                                 | 日 20:30 - 22:00   | DD013 | \$50  | 24 |
|                 |                |                                 | 二、五 21:00 - 22:30 | DD003 | \$100 | 24 |
|                 |                |                                 | 四、六 21:00 - 22:30 | DD004 | \$100 | 24 |
|                 |                | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~ 02/08) | 四 14:30 - 16:00   | DD006 | \$50  | 24 |
|                 |                | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：07~ 31/08)    | 六 11:00 - 12:30   | DD008 | \$50  | 24 |
|                 |                | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~02/08)  | 六 13:30 - 15:00   | DD007 | \$50  | 24 |
|                 |                | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~02/08)  | 六 15:00 - 16:30   | DD010 | \$50  | 24 |
| 2009年<br>或之前    | 體育舞蹈<br>* (進階) | 得勝體育中心體育室A                      | 三 20:00 - 21:30   | DG003 | \$50  | 24 |
| 2013年<br>至2020年 | 拉丁舞            | 鮑思高體育中心體育室A                     | 日 10:00 - 11:30   | LA001 | \$50  | 20 |
| 2013年<br>至2019年 |                |                                 | 日 11:30 - 13:00   | LA002 | \$50  | 20 |
| 2009年<br>或之前    | 拉丁舞            | 鮑思高體育中心體育室A<br>(停課：04/07)       | 五 20:30 - 21:30   | LA003 | \$50  | 20 |
|                 |                | 蓮峰體育中心體育室A+B                    | 一 20:00 - 21:00   | LA004 | \$50  | 30 |
|                 |                |                                 | 五 20:00 - 21:00   | LA005 | \$50  | 30 |
| 2010年<br>至2018年 | 拉丁舞            | 鮑思高體育中心體育室A                     | 日 14:00 - 15:30   | LA007 | \$50  | 20 |
| 2000年<br>至2015年 |                |                                 | 一 19:30 - 21:00   | LA008 | \$50  | 20 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

舞蹈：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 太極拳 / 氣功

| 出生年份         | 項 目                 | 地 點                                     | 上課時間 (7月~8月)        | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-------|-------|----|
| 2011年<br>或之前 | 無極氣功<br>保健          | 營地活動中心活動室                               | 六、日 16:30 - 18:00   | WJ102 | \$60  | 40 |
|              | 無極氣功<br>(坐功)<br>八段錦 | 營地活動中心活動室                               | 一、五 18:00 - 19:30   | WJ103 | \$50  | 30 |
| 2017年<br>或之前 | 太極拳<br>* (進階)       | 得勝體育中心體育室A                              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TA004 | \$100 | 30 |
| 2017年<br>或之前 | 太極拳                 | 下環活動中心禮堂                                | 二、五 10:00 - 11:00   | TJ101 | \$50  | 30 |
|              |                     | 宋玉生公園                                   | 二、六 7:00 - 8:00     | TJ102 | \$50  | 30 |
|              |                     | 營地活動中心活動室                               | 三、五 8:00 - 9:00     | TJ103 | \$50  | 30 |
|              |                     | 氹仔海洋花園公園                                | 二、四 7:00 - 8:00     | TJ106 | \$50  | 30 |
| 2017年<br>或之前 | 太極拳                 | 塔石體育館B230多功能室<br>(停課：05, 12, 19, 26/08) | 二、四 9:30 - 11:00    | TJ022 | \$50  | 30 |
|              |                     | 塔石體育館B230多功能室                           | 一、三、五 18:30 - 19:30 | TJ008 | \$50  | 30 |
|              |                     |                                         | 一、三、五 19:30 - 20:30 | TJ012 | \$50  | 30 |
|              |                     |                                         | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ010 | \$50  | 30 |
|              |                     |                                         | 六、日 20:00 - 21:30   | TJ023 | \$50  | 30 |
|              |                     | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~04/08)          | 一、五 16:00 - 17:30   | TJ025 | \$50  | 30 |
|              |                     | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：01/07~02/08)          | 二、四 16:00 - 17:30   | TJ009 | \$50  | 30 |
|              |                     | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：05~31/08)             | 二、五 11:00 - 12:30   | TJ024 | \$50  | 30 |
|              |                     | 得勝體育中心體育室A                              | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ013 | \$50  | 30 |
|              |                     |                                         | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ014 | \$50  | 30 |
|              |                     |                                         | 日 7:00 - 8:30       | TJ026 | \$50  | 30 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

太極拳/氣功：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。



## 太極拳

| 出生年份         | 項 目 | 地 點                     | 上課時間 (7月~8月)        | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|-----|-------------------------|---------------------|-------|------|----|
| 2017年<br>或之前 | 太極拳 | 蓮峰體育中心體育室A              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ015 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ016 | \$50 | 25 |
|              |     | 蓮峰體育中心體育室B              | 一、三、五 7:00 - 8:00   | TJ002 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 一、三、五 8:00 - 9:00   | TJ003 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 一、三、五 18:00 - 19:00 | TJ017 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 一、三、五 19:00 - 20:00 | TJ018 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 二、四、六 7:00 - 8:00   | TJ004 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 二、四、六 17:30 - 18:30 | TJ019 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 二、四、六 18:30 - 19:30 | TJ020 | \$50 | 25 |
|              |     |                         | 二、四 12:00 - 13:00   | TJ027 | \$50 | 25 |
|              |     | 奧林匹克體育中心運動場<br>IM02多功能室 | 二、四、六 7:30 - 8:30   | TJ005 | \$50 | 30 |
|              |     |                         | 二、四、六 8:30 - 9:30   | TJ006 | \$50 | 30 |
|              |     |                         | 一、三、五 7:30 - 8:30   | TJ007 | \$50 | 30 |
|              |     |                         | 一、三、五 20:30 - 21:30 | TJ011 | \$50 | 30 |

太極拳：可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

## 肌力訓練

| 出生年份            | 項 目          | 地 點                     | 上課時間 (7月~8月)             | 班號     | 報名費   | 名額 |
|-----------------|--------------|-------------------------|--------------------------|--------|-------|----|
| 1980年<br>至2007年 | * 肌力訓練       | 望廈體育中心<br>三樓 多用途運動區     | 六          19:00 - 20:30 | TFM002 | \$100 | 40 |
|                 | * 肌力訓練       |                         | 五          19:00 - 20:30 | TFM003 | \$100 | 40 |
|                 | * 徒手<br>肌力訓練 |                         | 二、四      19:00 - 20:00   | TFM001 | \$100 | 40 |
|                 | * 循環<br>肌力訓練 |                         | 二、四      20:30 - 21:30   | TFC001 | \$100 | 40 |
| 1980年<br>至2007年 | * 運動伸展       | 奧林匹克體育中心運動場<br>GM13多功能室 | 二、四      10:30 - 11:30   | EA001  | \$100 | 20 |
|                 | * 運動伸展       |                         | 二、四      11:30 - 12:30   | EA002  | \$100 | 20 |

\* TFM001、TFM002、TFM003、TFC001、EA001及 EA002，於每期完結後不設續期。

自備瑜珈墊。

## 瑜 伽

| 出生年份         | 項 目 | 地 點                                                    | 上課時間 (7月~8月)             | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----|--------------------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|----|
| 2007年<br>或之前 | 瑜 伽 | 得勝體育中心體育室B                                             | 一、五      13:00 - 14:00   | YG016 | \$100 | 28 |
|              |     |                                                        | 二、四      13:00 - 14:00   | YG040 | \$100 | 28 |
|              |     |                                                        | 二、五      7:30 - 8:30     | YG015 | \$100 | 28 |
|              |     |                                                        | 日          10:00 - 11:00 | YG025 | \$50  | 28 |
|              |     |                                                        | 日          13:00 - 14:00 | YG037 | \$50  | 28 |
|              |     |                                                        | 日          14:00 - 15:00 | YG030 | \$50  | 28 |
|              |     | 得勝體育中心體育室B<br>(停課：15, 22, 29/07,<br>05, 12, 19, 26/08) | 二、四      9:00 - 10:00    | YG003 | \$100 | 28 |
|              |     | 得勝體育中心體育室B<br>(停課：11/07~02/08)                         | 二、四      14:30 - 15:30   | YG045 | \$100 | 28 |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜 伽

| 出生年份         | 項 目 | 地 點                                  | 上課時間 (7月~8月)               | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----|--------------------------------------|----------------------------|-------|-------|----|
| 2007年<br>或之前 | 瑜 伽 | 得勝體育中心體育室A                           | 一、五      9:00 - 10:00      | YG011 | \$100 | 30 |
|              |     |                                      | 二、四      9:00 - 10:00      | YG031 | \$100 | 30 |
|              |     |                                      | 二、四      10:00 - 11:00     | YG032 | \$100 | 30 |
|              |     |                                      | 三、五      10:00 - 11:00     | YG046 | \$100 | 30 |
|              |     |                                      | 一            10:00 - 11:00 | YG009 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 三            9:00 - 10:00  | YG019 | \$50  | 20 |
|              |     | 得勝體育中心體育室A<br>(停課：06~31/08)          | 一、三      11:00 - 12:00     | YG055 | \$100 | 30 |
|              |     | 鮑思高體育中心體育室B<br>(停課：01~05/07)         | 一、四      18:30 - 19:30     | YG013 | \$100 | 20 |
|              |     |                                      | 三、五      18:00 - 19:00     | YG014 | \$100 | 20 |
|              |     |                                      | 二            18:30 - 19:30 | YG033 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 二            19:30 - 20:30 | YG034 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 二            20:30 - 21:30 | YG049 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 三            19:00 - 20:00 | YG043 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 四            21:00 - 22:00 | YG050 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 五            19:00 - 20:00 | YG044 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 六            20:00 - 21:00 | YG051 | \$50  | 20 |
|              |     | 鮑思高體育中心體育室B<br>(停課：05, 26/07, 02/08) | 六            16:00 - 17:00 | YG012 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 六            17:00 - 18:00 | YG024 | \$50  | 20 |
|              |     | 塔石體育館B230多功能室<br>(停課：05~31/08)       | 二            15:00 - 16:00 | YG035 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 二            16:00 - 17:00 | YG036 | \$50  | 20 |
|              |     |                                      | 五            16:00 - 17:00 | YG038 | \$50  | 20 |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 瑜 伽

| 出生年份            | 項 目  | 地 點                      | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|-----------------|------|--------------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2007年<br>或之前    | 瑜 伽  | 塔石體育館B230多功能室            | 二、四 19:30 - 20:30 | YG017 | \$100 | 40 |
|                 |      |                          | 六 9:30 - 10:30    | YG021 | \$50  | 30 |
|                 |      |                          | 六 10:30 - 11:30   | YG029 | \$50  | 30 |
|                 |      |                          | 日 9:00 - 10:00    | YG022 | \$50  | 30 |
|                 |      |                          | 日 10:00 - 11:00   | YG028 | \$50  | 40 |
|                 |      |                          | 日 11:00 - 12:00   | YG018 | \$50  | 40 |
|                 |      | 奧林匹克體育中心運動場<br>2S04多功能室  | 一、三 19:00 - 20:00 | YG006 | \$100 | 30 |
|                 |      |                          | 二、四 10:00 - 11:00 | YG005 | \$100 | 30 |
|                 |      |                          | 一 20:00 - 21:00   | YG052 | \$50  | 20 |
|                 |      |                          | 三 20:00 - 21:00   | YG053 | \$50  | 20 |
|                 |      |                          | 五 19:00 - 20:00   | YG048 | \$50  | 30 |
|                 |      |                          | 六 16:00 - 17:00   | YG023 | \$50  | 20 |
|                 |      |                          | 六 17:30 - 18:30   | YG027 | \$50  | 30 |
|                 |      |                          | 六 18:30 - 19:30   | YG007 | \$50  | 20 |
|                 |      |                          | 日 18:30 - 19:30   | YG010 | \$50  | 20 |
|                 |      | 嘉模泳池體育室A                 | 三 19:00 - 20:00   | YG020 | \$50  | 20 |
|                 |      |                          | 六 16:00 - 17:00   | YG054 | \$50  | 20 |
|                 |      | 奧林匹克體育中心<br>戶外天地多功能室(二樓) | 一、三 19:00 - 20:00 | YG039 | \$100 | 25 |
|                 |      |                          | 六 19:30 - 20:30   | YG041 | \$50  | 25 |
|                 |      |                          | 日 16:00 - 17:00   | YG026 | \$50  | 25 |
|                 |      |                          | 日 17:00 - 18:00   | YG047 | \$50  | 25 |
|                 |      |                          | 日 18:00 - 19:00   | YG042 | \$50  | 25 |
|                 |      | 下環活動中心禮堂                 | 一、三 10:15 - 11:45 | YG102 | \$100 | 35 |
| 2013年<br>至2017年 | 兒童瑜伽 | 塔石體育館B230多功能室            | 日 16:00 - 17:00   | YI001 | \$50  | 26 |

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，自備瑜伽墊。

## 展能活動

| 出生年份         | 項目                               | 地點                    | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------|-------|------|----|
| 2017年<br>或之前 | 傷殘人士<br>輪椅太極                     | 中國澳門殘疾人奧委會            | 二、四 15:00 - 16:00 | IF002 | \$20 | 10 |
| 2019年<br>或之前 | 智障人士<br>羽毛球                      | 二龍喉公立學校               | 一 18:00 - 19:00   | II003 | \$20 | 12 |
|              |                                  |                       | 四 18:00 - 19:00   | II015 | \$20 | 12 |
| 2019年<br>或之前 | 智障人士<br>乒乓球                      | 二龍喉公立學校<br>(停課：08/07) | 二 18:00 - 19:00   | II004 | \$20 | 15 |
| 2016年<br>或之前 | 智障人士<br>保齡球                      | 佳景樂園保齡球場              | 三 18:00 - 19:00   | II005 | \$20 | 12 |
| 2017年<br>或之前 | 智障人士<br>綜合運動班<br>(足球,籃球)         | 浸信中學                  | 四 19:30 - 20:30   | II012 | \$20 | 12 |
| 2019年<br>或之前 | 智障人士<br>綜合運動班<br>(滾球,太極,<br>體適能) | 二龍喉公立學校               | 五 18:00 - 19:00   | II013 | \$20 | 15 |
| 2019年<br>或之前 | 智障人士<br>田徑<br>跑跳碰                | 蓮峰體育中心田徑場             | 六 9:00 - 10:00    | II014 | \$20 | 18 |
| 2009年<br>或之前 | 聽障人士<br>太極                       | 聾人服務中心                | 二 10:00 - 11:30   | IN007 | \$20 | 15 |
| 2019年<br>或之前 | 聽障人士<br>乒乓球                      | 聾人服務中心<br>(停課：05/07)  | 六 18:30 - 20:00   | IN008 | \$20 | 15 |
| 2009年<br>或之前 | 聽障人士<br>體育舞蹈                     | 聾人服務中心                | 五 11:30 - 12:30   | IN009 | \$20 | 15 |

展能活動：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋，器材由本局提供。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：請自備一個五元硬幣, 使用完畢後硬幣會自動退回。

#### 展能活動之報名地點：

中國澳門殘疾人奧委會暨傷殘人士文娛暨體育總會：筷子基社屋快達樓地下F舖

電話：2826 3057

澳門特殊奧運會：黑沙環第六街合時工業大廈3樓A2

電話：2826 6597

啟聰中心：澳門林茂海邊街398-414號，澳地濠庭FR/C

電話：2841 5554

聾人服務中心：澳門林茂海邊馬路信譽灣畔第2座H地下

電話：2826 1658  
6651 6093(短訊)

## 武術 / 健身操

| 出生年份         | 項目              | 地點                   | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|-----------------|----------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2007年<br>或之前 | 水中漫步<br>(不需懂游泳) | 工人體育場<br>游泳池         | 一、四 14:00 - 15:00 | PA001 | \$150 | 10 |
|              |                 |                      | 二、五 14:00 - 15:00 | PA002 | \$150 | 10 |
| 2007年<br>或之前 | 健身氣功            | 工聯北區綜合服務中心           | 一、四 14:30 - 15:30 | QG001 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯台山社區中心             | 二、四 9:00 - 10:00  | QG002 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 二、四 10:15 - 11:15 | QG006 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工人體育場多功能室            | 二、四 20:00 - 21:00 | QG008 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 二、四 21:15 - 22:15 | QG009 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心 | 一、三 10:00 - 11:00 | QG010 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 一、四 20:45 - 21:45 | QG011 | \$50  | 10 |
|              |                 | 澳門工會聯合總會三樓<br>活動室    | 二、四 15:00 - 16:00 | QG014 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 二、四 10:00 - 11:00 | QG015 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯氹仔綜合服務中心           | 一、二 20:30 - 21:30 | QG005 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯氹仔湖畔服務中心           | 三、五 20:30 - 21:30 | QG012 | \$50  | 10 |
| 2009年<br>或之前 | 活力<br>健身操       | 工聯北區綜合服務中心           | 三、五 19:30 - 20:30 | GS002 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 二、四 10:00 - 11:00 | GS004 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工聯台山社區中心             | 日 10:00 - 11:30   | GS005 | \$50  | 10 |
|              |                 | 工人體育場B館              | 一、三 19:30 - 20:30 | GS006 | \$50  | 15 |
|              |                 |                      | 二、五 19:30 - 20:30 | GS010 | \$50  | 15 |
|              |                 | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心 | 二、四 10:00 - 11:00 | GS009 | \$50  | 10 |
|              |                 | 澳門工會聯合總會三樓<br>活動室    | 二、四 20:30 - 21:30 | GS012 | \$50  | 10 |
|              |                 |                      | 一、三 14:30 - 15:30 | GS013 | \$50  | 10 |

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

武術 / 健身操：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

## 武術 / 舞蹈 / 瑜 伽

| 出生年份            | 項 目              | 地 點                  | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費  | 名額 |
|-----------------|------------------|----------------------|-------------------|-------|------|----|
| 1966年<br>至1985年 | 中年<br>健身操        | 工人體育場多功能室            | 一、三 20:30 - 21:30 | OA001 | \$50 | 7  |
| 2009年<br>或之前    | 太極拳              | 工聯氹仔綜合服務中心           | 一、三 15:00 - 16:00 | GT002 | \$50 | 10 |
| 2009年<br>或之前    | ** 肚皮舞           | 工聯北區綜合服務中心           | 四 20:00 - 21:30   | GV005 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯台山社區中心             | 一、三 20:30 - 21:30 | GV001 | \$50 | 10 |
|                 |                  |                      | 二 14:30 - 16:30   | GV004 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心 | 一、四 18:00 - 19:00 | GV002 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔綜合服務中心           | 二 15:00 - 16:30   | GV007 | \$50 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔湖畔服務中心           | 六 13:15 - 14:15   | GV003 | \$50 | 10 |
|                 |                  |                      | 三 13:15 - 14:15   | GV006 | \$50 | 10 |
| 2009年<br>或之前    | ** 肚皮舞<br>* (進階) | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心 | 一、四 19:15 - 20:15 | GZ001 | \$50 | 10 |
| 2009年<br>或之前    | 排排舞              | 工聯北區綜合服務中心           | 二、四 9:45 - 10:45  | GD001 | \$50 | 7  |
|                 |                  |                      | 二、四 17:00 - 18:00 | GD002 | \$50 | 7  |
|                 |                  | 工聯筷子基家庭及社區<br>綜合服務中心 | 三、五 15:15 - 16:15 | GD003 | \$50 | 10 |
| 2007年<br>或之前    | 瑜 伽              | 工聯北區綜合服務中心           | 二、四 9:45 - 10:45  | GY001 | \$70 | 10 |
|                 |                  |                      | 二、四 14:30 - 15:30 | GY002 | \$70 | 10 |
|                 |                  |                      | 二、四 18:00 - 19:00 | GY003 | \$70 | 10 |
|                 |                  |                      | 三、五 20:00 - 21:00 | GY007 | \$70 | 10 |
|                 |                  | 工聯台山社區中心             | 一、三 18:30 - 19:30 | GY006 | \$70 | 10 |
|                 |                  | 工聯氹仔湖畔服務中心           | 二、五 18:45 - 19:45 | GY008 | \$70 | 10 |
|                 |                  |                      | 二、五 20:00 - 21:00 | GY009 | \$70 | 10 |

\* 如欲報名進階班別，必須完成3期相同項目的學習或以上程度，方可參加。

\*\* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

武術 / 健身操 / 舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

瑜 伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜 伽墊上課。

## 與澳門婦女聯合總會合辦

電話：2835 3748

## 武術 / 健身操

| 出生年份         | 項目        | 地點                  | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費  | 名額 |
|--------------|-----------|---------------------|-------------------|-------|------|----|
| 2009年<br>或之前 | 太極拳       | 婦聯綜合服務大樓大堂<br>(渡船街) | 二、四 10:00 - 11:00 | MT001 | \$50 | 10 |
|              |           |                     | 一、三 10:00 - 11:00 | MT002 | \$50 | 10 |
| 1965年<br>或之前 | 老年<br>健身操 | 婦聯綜合服務大樓大堂<br>(渡船街) | 二、五 15:45 - 16:45 | MI001 | \$50 | 10 |
|              |           |                     | 二、五 14:30 - 15:30 | MI002 | \$50 | 10 |

武術 / 健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

## 與澳門街坊會聯合總會合辦

電話：2833 3614

## 柔力球 / 武術 / 舞蹈

| 出生年份         | 項目   | 地點                    | 上課時間 (7月~8月)      | 班號    | 報名費   | 名額 |
|--------------|------|-----------------------|-------------------|-------|-------|----|
| 2009年<br>或之前 | 柔力球  | 街坊總會社區服務大樓<br>六樓      | 三、五 9:30 - 11:00  | RL001 | \$100 | 40 |
| 2009年<br>或之前 | 廣場舞  | 街坊總會社區服務大樓<br>六樓      | 二、四 9:30 - 11:00  | DP001 | \$100 | 20 |
|              |      |                       | 一、三 14:30 - 16:00 | DP002 | \$100 | 20 |
|              |      | 石排灣家庭及社區綜合<br>服務中心    | 二、四 15:00 - 16:30 | DP003 | \$100 | 15 |
| 2009年<br>或之前 | 太極拳  | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 大廳   | 一、三 9:30 - 11:00  | DT001 | \$100 | 10 |
| 2009年<br>或之前 | 排排舞  | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 514室 | 一、三 10:00 - 11:30 | DU001 | \$100 | 20 |
| 2007年<br>或之前 | 健身氣功 | 街坊總會社區服務大樓<br>五樓 514室 | 一、四 14:30 - 16:00 | DQ001 | \$100 | 20 |

柔力球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

舞蹈 / 武術項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。



## 合辦機構地址

## 聯絡電話

## 澳門工會聯合總會

2843 6108

澳門工會聯合總會：沙梨頭海邊街2-6號工聯大廈

2893 8791

工聯北區綜合服務中心：黑沙環廣福安花園

2847 0789

工人體育場：關閘廣場

2843 6108

工聯台山社區中心：台山李寶椿街

2823 4898

工聯筷子基家庭及社區綜合服務中心：筷子基快富樓3樓

2823 3902

工聯氹仔湖畔綜合服務中心：氹仔美副將馬路湖畔大廈A 二樓

2850 0101

工聯氹仔綜合服務中心：氹仔基馬拉斯大馬路67號美景花園

2884 1603

## 澳門婦女聯合總會

2835 3748

婦聯綜合服務大樓 (渡船街)：渡船街27號A-B

2821 6862

樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋)：氹仔美副將大馬路湖畔大廈A區二樓A2

2850 0160

## 澳門街坊會聯合總會

2833 3614

街坊總會社區服務大樓：白朗古將軍大馬路

2833 3614

石排灣家庭及社區綜合服務中心：石排灣業興二街業興大廈第8座地下

2850 2040

## 2025 年下半年第 1 期（7 月－8 月）

### 大眾體育健身興趣班 活動章程 / 活動時間表

#### 報名要求

|      |                                  |                |
|------|----------------------------------|----------------|
| 水上項目 | 首日上課學員須通過測試，未達要求者被取消資格，報名費用不獲退還。 |                |
|      | 游泳保健                             | 須懂游泳 25 公尺或以上  |
|      | 水中健體                             | 教授水中健體操（不須懂游泳） |
|      | 小型帆船<br>滑浪風帆                     | 須懂游泳 50 公尺或以上  |
|      | 獨木舟                              | 須懂游泳 25 公尺或以上  |
| 進階   | 須已完成 3 期初級班或具以上程度                |                |

#### 水上項目 — 使用儲物櫃

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 各體育中心游泳池<br>水上活動中心 | 自備一個五圓硬幣，使用完畢後硬幣會被退回 |
| 中葡職業技術學校           | 電子儲物櫃                |

#### 服裝 / 裝備

|              |                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 泳池項目         | 穿著泳裝及配戴泳帽、泳鏡                                                                           |
| 海上項目<br>湖上項目 | 穿著泳裝、T 恤、短褲、包裹腳趾的布鞋或膠鞋；帶備更換衣物<br>使用防曬物品：防曬衣、太陽帽、太陽眼鏡、太陽油<br>應提前到場更換服裝；上課時須穿著主辦單位提供的救生衣 |
| 球類           | 門球、柔力球、網球、壁球：自備球拍<br>壁球：16 歲以下學員須自備及配戴運動用的護目鏡<br>保齡球：應提前到場領取及穿著球鞋                      |
| 肚皮舞          | 自備肚皮舞腰帶                                                                                |
| 瑜伽、肌力訓練      | 自備瑜珈墊                                                                                  |

其餘各項活動：應穿著鬆身 T 恤、運動褲及相關運動鞋（幼兒舞蹈/體操：可穿著技巧鞋）

棋類：器材由本局提供。

2025 年下半年第 1 期（7 月－8 月）

大眾體育健身興趣班  
活動章程 / 活動時間表

| 上 課 地 點（ 澳 門 ）      |                        |
|---------------------|------------------------|
| 蓮峰體育中心游泳池           | 提督大馬路                  |
| 蓮峰體育中心體育室           |                        |
| 蓮峰體育中心多功能室 (泳池)     |                        |
| 蓮峰體育中心多功能室 (球場)     | 提督大馬路 (入口：北區警司處側)      |
| 望廈體育中心              | 俾利喇街、馬交石斜坡交界           |
| 塔石體育館               | 經華士古達嘉馬花園進入塔石體育館       |
| 鮑思高體育中心游泳池          | 亞馬喇馬路 (入口：濠江中學對面)      |
| 鮑思高體育中心體育室          |                        |
| 得勝體育中心              | 得勝馬路                   |
| 南灣湖水上活動中心           | 何鴻燊博士大馬路 (南灣湖白帳篷下方)    |
| 中葡職業技術學校體育館室內游泳池    | 馬場東大馬路                 |
| 營地活動中心活動室           | 營地街市四樓                 |
| 下環活動中心禮堂            | 下環街市四樓                 |
| 祐漢活動中心禮堂            | 祐漢街市三樓                 |
| 宋玉生公園               | 教科文中心對面                |
| 上 課 地 點（ 氹 仔， 路 環 ） |                        |
| 奧林匹克體育中心游泳館         | 氹仔奧林匹克大馬路              |
| 奧林匹克體育中心戶外天地        |                        |
| 奧林匹克體育中心戶外天地網球場     |                        |
| 奧林匹克體育中心運動場         |                        |
| 奧林匹克體育中心熱身區         | 氹仔奧林匹克大馬路 (從體育路，體育里進入) |
| 嘉模泳池                | 氹仔光復街                  |
| 保齡球中心               | 路氹體育館大馬路               |
| 保齡球中心壁球場            |                        |
| 網球學校                | 路氹網球路                  |
| 氹仔海洋花園公園            | 氹仔海洋花園大馬路              |
| 黑沙水上活動中心            | 路環黑沙海灘                 |