

大眾班於 10 月 25 日起補課，課程順延至 11、12 月。

11 至 12 月的課程不接受報名

活動簡介：

大眾體育健身興趣班每兩個月一期，讓學員在導師的指導下學習各項運動，完成學習後可自行鍛鍊。

活動對象：

體育局轄下的運動易會員（持澳門特別行政區有權實體發出的有效身份證明文件，可申請成為運動易會員，申請辦法請參閱有關章程或瀏覽 <https://www.sport.gov.mo/zh/easy/applyrules>）。

學員守則

1. 大眾體育健身興趣班學員自 2021 年 12 月 1 日起，須嚴格執行以下防疫措施：
 - 棋類、保齡球項目：應全程配戴口罩並與他人保持至少 1 米距離，倘除下口罩時應保持至少 2 米距離；
 - 其他項目，應向導師出示一次：已完成接種兩劑新冠疫苗滿 14 天、或 11 月 24 日或之後檢測的新冠病毒核酸陰性證明。
2. 學員進入活動場地時需佩戴口罩、接受測量體溫，以及出示當天個人“綠色”健康碼。任何時候發現有發熱或呼吸道症狀的人士，謝絕進入場地。
3. 學員必須遵循本章程之所有規則、遵照導師安排，以及遵守場館用場規則。如有違反，將被禁止參加。
4. 學員應按要求配帶適當的保護裝備上課，負責自身的安全；局方對不配帶裝備或不適當配帶裝備而導致的損傷概不負責。
5. “親子班”兩學員為一單位，不得隨意更換；若其中一位缺課，則親子兩人皆視作缺席論。
6. 學員只允許參與其所報讀的班別，不得予他人頂替；如發現有頂替情況，將終止雙方所參與的所有班別，以及暫停兩者一年的報名資格。
7. 學員必須在上課期間出示運動易會員卡及報名收據、或提供身份證明文件以供查核。

為防範“新型冠狀病毒”感染的風險，體育局將持續按照衛生局更新防疫措施。

敬請學員及家長配合安排。

例行停課：

政府訂定之強制性假期

12 月 20 日 (週一) -----澳門特別行政區成立紀念日

大型活動或不可抗力原因

因舉辦大型活動、或因作為避險中心/避險中心集合點、以及其他不可抗力原因，須取消課堂，且不能安排其他地點上課，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。

雷暴警告信號 / 熱帶氣旋信號懸掛時停課規定：

學員遲到或缺席，將不被視作缺勤。

天氣狀況	活動	生效時	信號除下
雷暴警告信號	室內活動	照常上課	照常上課
	戶外活動	暫停教學	恢復教學
暴雨警告信號	室內活動	照常上課	照常上課
	露天泳池活動	暫停教學	恢復教學
	戶外陸上 戶外水上活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復
1 或 3 號風球	室內活動及 戶外陸上活動	照常上課	照常上課
	戶外水上活動 露天泳池活動	上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前的課堂停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後的課堂停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復
8 號風球或以上	所有活動	生效前 2 小時開始：所有活動停課 上午 6:00 仍生效：中午 12:00 前所有活動停課 中午 12:00 仍生效：中午 12:00 後所有活動停課	中午 12:00 前除下： 下午 2:00 起恢復

戶外活動： 門球、網球、花式單車、太極拳(巴坡沙體育中心多用途運動場)、太極拳(宋玉生公園)、太極拳(氹仔海洋花園公園)。

水上活動

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2005年 或之前	游泳入門 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	五 14:00 - 15:00	NI008	\$100	24
			五 15:00 - 16:00	NI009	\$100	24
			日 07:00 - 08:00	NI004	\$100	40
			一、四 21:00 - 22:00	NI001	\$200	24
			一、二 14:00 - 15:00	NI007	\$200	24
			一、二 15:00 - 16:00	NI005	\$200	24
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：1~31/12)	一、三 20:00 - 21:00	NI002	\$100	20
			二、五 20:00 - 21:00	NI010	\$100	20
			四、六 21:00 - 22:00	NI003	\$100	20
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NI006	\$200	30
			五 16:00 - 17:00	NI011	\$100	30
2003年 或之前	水中健體 (不需懂游泳, 教授水中健體 操)	蓮峰體育中心游泳池	一、四 14:00 - 15:00	CA001	\$200	40
			一、四 15:00 - 16:00	CA011	\$200	40
			一、四 16:00 - 17:00	CA009	\$200	40
			二、五 14:00 - 15:00	CA002	\$200	40
			二、五 15:00 - 16:00	CA012	\$200	40
			二、五 16:00 - 17:00	CA010	\$200	40
			一、三 20:00 - 21:00	CA003	\$200	24
			一、三 22:00 - 23:00	CA007	\$200	40
			四、六 22:00 - 23:00	CA008	\$200	40
			二、五 22:00 - 23:00	CA014	\$200	40
			日 11:00 - 12:00	CA004	\$100	24
			日 18:00 - 19:00	CA005	\$100	24
			日 19:00 - 20:00	CA015	\$100	24
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：1~31/12)	一、三 21:00 - 22:00	CA006	\$100	20
			二、五 21:00 - 22:00	CA016	\$100	20
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	CA013	\$200	34
			五 16:00 - 17:00	CA017	\$100	36

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池，請自備鎖一把；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

水上活動

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2005年 至2015年	* 藝術游泳 (必須懂游泳25 公尺或以上)	巴坡沙體育中心游泳池 (停課：1~31/12)	四、六 20:00 - 21:00	NS001	\$100	20
2005年 或之前	* 游泳保健 (必須懂游泳25 公尺或以上)	蓮峰體育中心游泳池	一、三 18:00 - 19:00	NM001	\$200	24
			三、五 19:00 - 20:00	NM002	\$200	24
			二、六 19:00 - 20:00	NM004	\$200	24
			一、四 19:00 - 20:00	NM013	\$200	24
			三、五 21:00 - 22:00	NM003	\$200	24
			二、五 20:00 - 21:00	NM014	\$200	24
			四、六 20:00 - 21:00	NM005	\$200	24
			一、三 22:00 - 23:00	NM010	\$200	24
			四、六 22:00 - 23:00	NM011	\$200	24
			二、五 22:00 - 23:00	NM017	\$200	26
		巴坡沙體育中心游泳池 (停課：1~31/12)	一、三 07:00 - 08:00	NM006	\$100	20
			四、六 07:00 - 08:00	NM007	\$100	20
			二、五 07:00 - 08:00	NM018	\$100	20
			一、三 08:00 - 09:00	NM008	\$100	20
			四、六 08:00 - 09:00	NM009	\$100	20
			二、五 08:00 - 09:00	NM019	\$100	20
		奧林匹克體育中心游泳館	一、三 16:00 - 17:00	NM012	\$200	30
			五 16:00 - 17:00	NM020	\$100	30
		鮑思高體育中心游泳池 (停課：12 ~ 31/12)	一、三 07:00 - 08:00	NM015	\$140	30
			二、四 07:00 - 08:00	NM016	\$140	30
			五 07:00 - 08:00	NM021	\$70	30

*報名要求：參與藝術游泳及游泳保健，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。

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池自備鎖；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

水上活動

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2014年 至2015年	兒童游泳 (不需懂游泳)	蓮峰體育中心游泳池	日 12:00 - 13:00	NC009	\$100	10
2011年 至2015年			日 08:00 - 09:00	NC006	\$100	10
			四、六 18:00 - 19:00	NC001	\$200	24
			二、五 18:00 - 19:00	NC008	\$200	24
2006年 至2013年			日 08:00 - 09:00	NC004	\$100	14
			二、六 21:00 - 22:00	NC010	\$200	24

泳池項目：必須自備泳帽、泳鏡、泳裝等。

使用泳池儲物櫃：蓮峰體育中心游泳池自備鎖；其他泳池自備十元按金換取儲物櫃鎖匙。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)		班號	費用 名額
2005年 或之前	壁球	保齡球中心 壁球場	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
2006年至 2016年子女 及其家長	親子壁球	保齡球中心 壁球場	日	09:00 - 10:00	SF001	\$50 12
			日	10:00 - 11:00	SF002	\$50 12
2005年 或之前	柔力球	蓮峰體育中心體育室A+B	一、五	14:00 - 15:00	RL003	\$50 40
2009年 或之前	門球	奧林匹克體育中心熱身區 (停課：1~15/11)	一、五	07:00 - 08:30	GB001	\$50 30
			四、六	07:00 - 08:30	GB002	\$50 30
2005年至 2013年子女 及其家長	親子 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	09:00 - 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
2006年至 2016年子女 及其家長	親子網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	六	16:00 - 17:00	TF001	\$50 16
			六	17:00 - 18:00	TF002	\$50 16
			六	18:00 - 19:00	TF003	\$50 16
			日	17:00 - 18:00	TF004	\$50 16
			日	18:00 - 19:00	TF005	\$50 16

壁球：應穿著鬆身T恤、運動褲、及運動鞋。自備球拍。16歲以下學員必須自備及配戴運動用的護目鏡。

柔力球/門球/網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

保齡球：應穿著鬆身T恤、運動褲、應穿著襪子，並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(11月~12月)	班號	費用	名額
2005年 或之前	網球	網球學校	六 09:00 - 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
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場	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
			四 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12

網球：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

棋類						
出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2015年 或之前	* 圍棋 (進階)	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
	中國象棋	蓮峰體育中心二樓 多功能室(泳池)	日 14:30 - 16:00	XC001	\$20	20
	國際象棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 09:00 - 10:30	XA001	\$20	16
			日 13:00 - 14:30	XA002	\$20	16
			六 17:30 - 19:00	XA003	\$20	16
			六 19:00 - 20:30	XA004	\$20	16
	國際象棋 * (進階)		日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	16

* 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。

棋類：器材由本局提供。

體操 / 韻律舞蹈武術 / 劍道 / 單車

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2013年至2016年	兒童體操 (初級)	得勝體育中心體育室A (停課：8~12/11)	二、五 17:30 - 18:30	GI001	\$100	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：27/11, 4/12)	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：5/12)	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
2011年至2014年	兒童體操 *(中級)	得勝體育中心體育室A (停課：8~12/11)	一、三 17:30 - 18:30	GA002	\$100	16
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：27/11, 4/12)	六 15:30 - 17:00	GA003	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：5/12)	日 15:30 - 17:00	GA001	\$50	16
2009年至2012年	兒童體操 *(進階)	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：27/11, 4/12)	六 17:00 - 18:30	GJ002	\$50	16
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：5/12)	日 17:00 - 18:30	GJ001	\$50	16
2014年至 2016年子女及 1966或之後 出生之家長	**親子體操	奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：5/12)	日 10:00 - 11:30	GF001	\$50	20
			日 11:30 - 13:00	GF002	\$50	20
2014年至 2017年	幼兒韻律 舞蹈	鮑思高體育中心體育室B	日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
			六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
2009年至2014年	兒童武術	得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
2009年 或之前	劍道	中國澳門劍道連盟 (提督 馬路祐順工業大廈10樓)	六 14:00 - 15:30	KD001	\$50	20
2013年 或之前	花式單車 (停課：11月)	巴坡沙體育中心 多用途運動場	日 08:00 - 09:30	CI001	\$20	20

* 參與中級/進階班別，必須完成3期初級班或具以上程度，方可參加。

**參與親子體操的家長年齡須為1966年或之後出生。

體操：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

幼兒韻律舞蹈：應穿著鬆身T恤、運動褲及技巧鞋。

武術：應穿著T恤、運動褲及運動鞋。

花式單車：應穿著T恤、單車褲及白布鞋，器材由本局提供。

舞 蹈						
出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2008年至 2015年	兒童排排舞	塔石體育館B230多功能室	六 13:00 - 14:00	DC001	\$50	35
	兒童排排舞 *(進階)		六 15:30 - 17:00	DF001	\$100	35
2008年至 2017年子女 及其家長	親子 排排舞	塔石體育館B230多功能室	日 14:30 - 16:00	LF001	\$50	24
2007年 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 (停課：8~12/11)	二 14:30 - 16:00	DL007	\$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
			五 20:00 - 21:00	DL015	\$50	24
		蓮峰體育中心體育室A+B	三 20:00 - 21:00	DL013	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：21/11~5/12)	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 戶外天地多功能室(二樓)	六 20:30 - 22:00	DL003	\$50	30
			日 20:00 - 21:30	DL004	\$50	30
			日 11:00 - 12:30	DL009	\$50	30
		下環活動中心禮堂 (停課：15/12)	三、日 20:15 - 21:45	DL101	\$50	40
		祐漢活動中心禮堂	二、六 20:15 - 21:45	DL102	\$50	30
2007年 或之前	排排舞	塔石體育館B230多功能室	一、三、五 07:30 - 08:30	DA001	\$100	40
			二、四、六 08:30 - 09:30	DA008	\$100	40
			日 07:30 - 09:00	DA007	\$50	40
			日 12:00 - 13:30	DA002	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：4, 8~12/11)	二、四、六 08:00 - 09:00	DA004	\$100	35
			二、四 19:30 - 21:00	DA005	\$100	30
			六 09:00 - 10:30	DA009	\$50	25
		鮑思高體育中心體育室A	六 18:00 - 19:30	DA010	\$50	24
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：21, 28/11, 5/12)	日 11:00 - 12:30	DA003	\$50	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	二、四 18:30 - 20:00	DA006	\$100	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(11月~12月)		班號	費用	名額
2007年 或之前	排排舞 *(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 (停課：8~12/11)	五	18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室A	三	18:30 - 20:00	AI002	\$50	25
		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 GM13多功能室 (停課：21/11~5/12)	一、三、五	07:00 - 08:00	AI001	\$100	30
			日	09:30 - 11:00	AI004	\$50	30
		奧林匹克體育中心 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	一、四	18:00 - 19:30	AG002	\$100	25
			二、五	19:00 - 20:30	AG003	\$100	25
		得勝體育中心體育室A (停課：8~12/11)	一、三	18:30 - 20:00	AG004	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動GM13 多功能室(停課：21/11~5/12)	一、三、五	08:00 - 09:00	AG001	\$100	30
		奧林匹克體育中心 戶外天地多功能室(二樓)	一、三	20:00 - 21:30	AG005	\$100	25
2007年 或之前	健康舞	得勝體育中心體育室A (停課：8~12/11)	二	18:30 - 19:30	AE003	\$50	30
		鮑思高體育中心體育室A	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 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
2005年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	得勝體育中心體育室A	六	12:30 - 13:30	DV001	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室A	六	14:00 - 15:00	DV002	\$50	20
			日	20:00 - 21:00	DV003	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：21/11~5/12)	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

* 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。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

舞 蹈						
出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
1996年 至2013年	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
2009年 至2016年		鮑思高體育中心體育室A	日 15:30 - 16:30	DD015	\$50	24
2005年 或之前	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A (停課：4, 8 ~ 12/11)	二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
			一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			一 21:00 - 22:30	DD014	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			四 18:00 - 19:30	DD002	\$50	24
		得勝體育中心體育室A	六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
			日 08:30 - 10:00	DD009	\$50	24
			日 20:30 - 22:00	DD013	\$50	24
		下環活動中心禮堂	二、五 20:15 - 21:45	DD101	\$50	24
2005年 或之前	體育舞蹈 * (進階)	得勝體育中心體育室A (停課：8 ~ 12/11)	六 19:30 - 21:00	DG002	\$50	24
			三 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24
2005年 或之前	踏板 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：21, 28/11, 5/12)	日 12:30 - 13:30	ST002	\$50	25
2007年 或之前	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A	六 19:30 - 20:30	KB006	\$50	20
			日 17:00 - 18:00	KB003	\$50	20
			三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
2005年 或之前	活力 健身操	塔石體育館B230多功能室	二、四 20:30 - 21:30	GS001	\$50	25
1962年 至1981年	中年 健身操	塔石體育館B230多功能室	三、五 10:30 - 11:30	OJ002	\$50	20
		蓮峰體育中心體育室A+B	三、五 17:00 - 18:00	OJ007	\$50	30
1961年 或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室	一、三 09:30 - 10:30	OJ003	\$50	20
			一、三 14:30 - 15:30	OJ004	\$50	20
			一 08:30 - 09:30	OJ008	\$50	20
			三 08:30 - 09:30	OJ009	\$50	20

舞蹈項目 / 健身操：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

舞 蹈 / 踢 拳 / 太 極 拳 / 氣 功

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2009年 至2016年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	24
2009年 至2015年			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	24
2007年 至2015年			六 15:00 - 16:30	LA006	\$50	24
2005年 或之前	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	五 20:30 - 21:30	LA003	\$50	24
		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
2001年 至2014年	拉丁舞 *(進階)	鮑思高體育中心體育室A	日 14:00 - 15:30	LI001	\$100	24
2009年 至2016年			一 19:30 - 21:00	LI002	\$100	24
1976年 至2005年	踢拳keep fit	得勝體育中心體育室A	日 15:00 - 16:00	FK001	\$50	20
2007年 或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室	六、日 16:30 - 18:00	WJ102	\$60	40
	無極氣功 (坐功)八段錦	營地活動中心活動室	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30
2013年 或之前	太極拳 *(進階)	巴坡沙體育中心多用途 運動場 (停課: 11月)	二、四 07:00 - 08:00	TA001	\$35	30
		塔石體育館B230多功能室	二、四、六 18:30 - 19:30	TA002	\$100	30
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室 (停課: 3/12)	一、三、五 19:30 - 20:30	TA003	\$100	30
		得勝體育中心體育室A (停課: 8~12/11)	一、三、五 07:00 - 08:00	TA004	\$100	30
2013年 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 07:00 - 08:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室	三、五 08:00 - 09:00	TJ103	\$50	30
		氹仔海洋花園公園	二、四 07:00 - 08:00	TJ106	\$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。

武術項目：可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

舞蹈項目：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

太極拳

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2013年 或之前	太極拳	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 07:30 - 08:30	TJ010	\$50	30
			二、四 09:30 - 11:00	TJ022	\$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：4, 8 ~ 12/11)	二、四、六 07:00 - 08:00	TJ013	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ014	\$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	\$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	\$50	30
			日 07:00 - 08:30	TJ026	\$50	30
		巴坡沙體育中心多用途 運動場 (停課：11月)	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ001	\$25	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ021	\$25	30
		蓮峰體育中心體育室A	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ015	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ016	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室B	一、三、五 07:00 - 08:00	TJ002	\$50	30
			一、三、五 08:00 - 09:00	TJ003	\$50	30
			一、三、五 18:00 - 19:00	TJ017	\$50	30
			一、三、五 19:00 - 20:00	TJ018	\$50	30
			二、四、六 07:00 - 08:00	TJ004	\$50	30
			二、四、六 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	30
			二、四、六 18:30 - 19:30	TJ020	\$50	30
		蓮峰體育中心體育室A+B	二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室 (停課：3~5/12)	二、四、六 07:30 - 08:30	TJ005	\$50	30
			二、四、六 08:30 - 09:30	TJ006	\$50	30
			一、三、五 07:30 - 08:30	TJ007	\$50	30
			一、三、五 20:30 - 21:30	TJ011	\$50	30

太極拳：應穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。

瑜 伽						
出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2003年 或之前	瑜 伽	得勝體育中心體育室B (停課：4, 13 ~ 17/11)	一、三 09:00 - 10:00	YG001	\$100	30
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	\$100	30
			二、四 09:00 - 10:00	YG003	\$100	30
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	\$100	30
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	\$100	30
			二、五 07:30 - 08:30	YG015	\$100	30
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	\$100	30
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	\$100	30
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	\$100	30
			日 10:00 - 11:00	YG025	\$50	30
			日 13:00 - 14:00	YG037	\$50	30
			日 14:00 - 15:00	YG030	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：4, 8 ~ 12/11)	一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
			一、五 09:00 - 10:00	YG011	\$100	30
			二、四 09:00 - 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 09:00 - 10:00	YG019	\$50	20
		鮑思高體育中心體育室B	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
			六 16:00 - 17:00	YG012	\$50	20
			六 17:00 - 18:00	YG024	\$50	20

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2003年 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 09:30 - 10:30	YG021	\$50	30
			六 10:30 - 11:30	YG029	\$50	30
			日 09:00 - 10:00	YG022	\$50	30
			日 10:00 - 11:00	YG028	\$50	40
			日 11:00 - 12:00	YG018	\$50	40
			二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
			二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
			五 16:00 - 17:00	YG038	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 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
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：4~5/12)	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 戶外天地多功能室(二樓)	一、三 19:00 - 20:00	YG039	\$100	20
			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	40
2009年 至2013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，需自備瑜伽墊上課。

展能活動

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2013年 或之前	傷殘人士 輪椅太極	中國澳門殘疾人奧委會	二、四 15:00 - 16:00	IF002	\$20	10
2014年 或之前	智障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池 (停課：2/11、21/12)	二 17:00 - 18:00	II001	\$60	18
		蓮峰體育中心游泳池	四 17:00 - 18:00	II002	\$60	18
2015年 或之前	智障人士 羽毛球	浸信中學/ 澳門特殊奧運會	日 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			日 19:00 - 20:00	II015	\$20	12
	智障人士 乒乓球	澳門特殊奧運會 (停課：8/12)	三 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2012年 或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場 (停課：8/12)	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2013年 或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學/ 澳門特殊奧運會	四 19:15 - 20:15	II012	\$20	12
2015年 或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	澳門特殊奧運會 (停課：24/12)	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2015年 或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場 (停課：25/12)	六 09:00 - 10:00	II014	\$20	18
2007年 至2015年	聽障人士 游泳	蓮峰體育中心游泳池	六 11:00 - 12:00	IN001	\$60	10
2005年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心 (停課：2/11、21/12)	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2009年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心 (停課：25/12)	六 17:30 - 18:30	IN008	\$20	7
			六 18:30 - 19:30	IN010	\$20	7
2005年 或之前	聽障人士 體育舞蹈	聾人服務中心 (停課：24/12)	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。使用蓮峰體育中心游泳池儲物櫃，請自備鎖。

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：澳門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 短訊：6651 6093

電話：2826 1658

武術 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2003年 或之前	健身氣功	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~2/11、20~27/12)	一、四 14:30 - 15:30	QG001	\$50	10
		工聯台山社區中心 (停課：20~21/12)	二、四 09:00 - 10:00	QG002	\$50	10
			二、四 10:15 - 11:15	QG006	\$50	10
		工人體育場多功能室 (停課：20/12)	二、四 20:00 - 21:00	QG008	\$50	10
			二、四 21:15 - 22:15	QG009	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	一、三 10:00 - 11:00	QG010	\$50	10
			一、四 20:45 - 21:45	QG011	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：20~21、25/12)	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：20~21、25/12)	三、四 20:15 - 21:15	QG013	\$50	7
2005年 或之前	活力 健身操	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~2/11、 20~27/12、31/12)	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 (停課：20~21/12)	日 10:00 - 11:30	GS005	\$50	10
		工人體育場B館 (停課：20/12)	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 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	二、四 10:00 - 11:00	GS009	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：20~21、25/12)	一、三 19:00 - 20:00	GS011	\$50	7
		澳門工會聯合總會三樓 多功能室 (停課：20~21、25/12)	二、四 20:30 - 21:30	GS012	\$50	10
			一、三 14:30 - 15:30	GS013	\$50	10
2005年 或之前	活力健身操 *(進階)	工人體育場B館 (停課：20/12)	一、三 20:45 - 21:45	GE001	\$50	15
1962年 至1981年	中年 健身操	工人體育場多功能室 (停課：20/12)	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2005年 或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	一、三 15:00 - 16:00	GT002	\$50	10

武術 / 舞蹈 / 瑜 伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2005年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	工聯台山社區中心 (停課：20~21/12)	一、三 20:30 - 21:30	GV001	\$50	10
			二 14:30 - 16:30	GV004	\$50	10
		工聯北區綜合服務中心 (停課：1~2/11、20~27/12)	四 20:00 - 21:30	GV005	\$50	10
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：20~21、25/12)	六 13:15 - 14:15	GV003	\$50	10
			三 13:15 - 14:15	GV006	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
	** 塑身健康 舞(肚皮舞) * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
	排排舞	澳門博彩企業員工協會 (停課：20~21/12)	二、四 09:30 - 10:30	GD001	\$50	15
			二、四 17:00 - 18:00	GD002	\$50	15
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
		工聯職業技能培訓中心 (停課：20~21、25/12)	二、五 19:30 - 20:30	GD004	\$50	7
	排排舞 * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心 (停課：20~21、25/12)	三、五 16:30 - 17:30	GX001	\$50	10
2003年 或之前	瑜 伽	工聯北區綜合服務中心 (停課：1~2/11、 20~27/12、31/12)	二、四 09:45 - 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 (停課：20~21/12)	一、三 18:30 - 19:30	GY006	\$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：20~21、25/12)	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。

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，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。

柔力球 / 武術 / 舞蹈

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2005年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：20~21、24~25/12)	三、五 09:30 - 11:00	RL001	\$100	40
	廣場舞	街坊總會社區服務大樓六樓 (停課：20~21、24~25/12)	二、四 09:30 - 11:00	DP001	\$100	20
			一、三 14:30 - 16:00	DP002	\$100	20
		石排灣家庭及社區綜合 服務中心 (停課：20~21、24~25/12)	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓514室 (停課：20~21、24~25/12)	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
	太極健身	街坊總會社區服務大樓 五樓大廳 (停課：20~21、24~25/12)	一、三 09:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2003年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓514室 (停課：20~21、24~25/12)	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。

瑜 伽

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)	班號	費用	名額
2003年 或之前	瑜 伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	五 14:00 - 15:00	MY001	\$50	7
			五 12:30 - 13:30	MY002	\$50	7
			三 15:30 - 16:30	MY003	\$50	7
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~21、24~25/12)	一 14:00 - 15:30	MY004	\$70	15
			二 10:45 - 12:15	MY005	\$70	15
			四 10:45 - 12:15	MY006	\$70	15
			五 18:30 - 20:00	MY007	\$70	15

瑜 伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜 伽墊上課。

武術 / 舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間(11月~12月)		班號	費用	名額
2005年 或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	二、四	10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三	10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~21、24~25/12)	四	11:30 - 12:30	MT003	\$50	10
			一	10:30 - 11:30	MT004	\$50	10
2005年 或之前	排排舞	婦聯綜合服務大樓二/四樓 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	二、四	09:30 - 10:30	MD001	\$100	8
			二、四	11:00 - 12:00	MD002	\$100	8
			一、三	11:00 - 12:00	MD003	\$100	8
			一、三	12:30 - 13:30	MD004	\$100	8
2005年 或之前	** 塑身 健康舞 (肚皮舞)	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	二、四	12:30 - 13:30	MC001	\$100	8
			二、四	14:00 - 15:00	MC002	\$100	8
		婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~21、24~25/12)	一	16:00 - 17:00	MC003	\$50	15
			一	18:30 - 19:30	MC004	\$50	15
			三	15:30 - 16:30	MC005	\$50	15
2005年 或之前	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	三、五	09:30 - 10:30	MS001	\$100	8
			三	14:00 - 15:00	MS002	\$50	8
2005年 或之前	健康舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	一	09:30 - 10:30	ME001	\$50	8
2005年 或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~21、24~25/12)	三	14:30 - 16:00	ME002	\$70	10
1961年 或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街) (停課：20~21、24~25/12)	二、五	15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五	14:30 - 15:30	MI002	\$50	10
1962年 至1981年	中年 健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~21、24~25/12)	一、三	11:30 - 12:30	MA003	\$50	10

** 塑身健康舞(肚皮舞)：結合肚皮舞動作，自備肚皮舞腰帶。

武術/健身操/舞蹈項目：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

合辦機構地址	聯絡電話
行政公職局 (公職福利處)	2835 5207 / 2835 5201
澳門水坑尾街78號中建商業大廈九樓	2835 5200
氹仔哥英布拉街 225 號二樓公務人員活動中心	2835 5201
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
工聯職業技能培訓中心：關閘馬路101-105A號太平大廈第一期一樓	2848 3454
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
澳門博彩企業員工協會：馬場海邊馬路64號利昌工業大廈	2845 5435
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