

大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

活動簡介：

大眾體育健身興趣班（大眾班）大致以每兩個月為一期，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 (五 ~ 三)	抽籤結果 (四)	報名日 (六 ~ 日)	餘額報名日 (一 ~ 四)
6 月 12 日 10:00 至 17 日 20:00	6 月 18 日 12:00	6 月 20 日 10:00 至 21 日 17:00	6 月 22 日 10:00 至 25 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
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	9:30~22:00	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 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
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
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
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 20 至 22 日	10:00 ~ 17:00	-----望廈體育中心大堂
6 月 23 至 25 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

- 1962 年或之後出生學員：累計缺席不多於 1 堂
- 1961 年或之前出生學員：累計缺席不多於 2 堂

上半年班別可續期至 6 月，下半年班別可續期至 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 19 日(三) 10:00 至 21 日(五) 17:30 （逾時辦理視作放棄）



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。

大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

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 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 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 (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 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 (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： 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 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： 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、匹克球、太極拳（宋玉生公園）

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	
2008年 或之前	水中健體	7月1日~31日	二、四	7:00 - 8:00	LCA1247	100	30
			一、三	8:00 - 9:00	LCA1138	100	30
			二、四	8:00 - 9:00	LCA1248	100	30
			五	8:00 - 9:00	LCA1058	50	30
2008年 或之前	水中健體	8月1日~31日	二、四	7:00 - 8:00	LCA2247	100	30
			一、三	8:00 - 9:00	LCA2138	100	30
			二、四	8:00 - 9:00	LCA2248	100	30
			五	8:00 - 9:00	LCA2058	50	30
2010年 或之前	游泳基礎	7月1日~15日	一、三、五	07:00 - 08:00	LNB011	\$100	30
		7月16日~31日	一、三、五	07:00 - 08:00	LNB021	\$100	30
		8月1日~15日	一、三、五	07:00 - 08:00	LNB031	\$100	30
		8月16日~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
2010年 或之前	* 游泳保健 (須懂游泳 25公尺)	鮑思高體育中心 游泳池 (停課：01~17/07)	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
2010年 或之前	* 游泳保健 (須懂游泳 25公尺)	** 鮑思高體育中心 游泳池 (停課：01~17/07)	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

與教育及青年發展局合辦

水中健體

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	水中健體	中葡職業技術學校 體育館 室內游泳池 (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
1977年 至2013年	*小型帆船	黑沙水上活動中心 (戶外)	六 10:00 - 13:00	VE001	\$200	10
2013年 至2018年	*兒童 小型帆船		六 14:30 - 17:30	VE002	\$200	10
1977年 至2013年	*滑浪風帆	黑沙水上活動中心 (戶外)	日 10:00 - 13:00	PV001	\$200	10
2013年 至2018年	*兒童 滑浪風帆		日 14:00 - 15:30	PV002	\$200	10
			日 15:30 - 17:00	PV003	\$200	10
1966年 至2014年	**獨木舟	南灣湖水上活動中心 (戶外)	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
2010年 或之前	壁球	保齡球中心壁球場 (停課：26~28/08)	三、五 20:00 - 21:00	SI001	\$100	12
		保齡球中心壁球場 (停課：30/08)	日 11:00 - 12:00	SI002	\$50	12
		保齡球中心壁球場 (停課：30/08)	日 12:00 - 13:00	SI003	\$50	12
2011年至 2021年子女 及其家長	親子壁球	保齡球中心壁球場 (停課：30/08)	日 9:00 - 10:00	SF001	\$50	12
		保齡球中心壁球場 (停課：30/08)	日 10:00 - 11:00	SF002	\$50	12
2014年 或之前	門球	奧林匹克體育中心 熱身區 (戶外) (停課：01~15/07)	一、五 7:00 - 8:30	GB001	\$50	30
			四、六 7:00 - 8:30	GB002	\$50	30
2010年至 2018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 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
2010年 或之前	網球	網球學校 (戶外)	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
2010年 或之前	網球	奧林匹克體育中心 戶外天地網球場 (戶外)	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
		奧林匹克體育中心 戶外天地網球場 (戶外) (停課：06~31/08)	四 16:00 - 17:00	TS013	\$50	12
2011年至 2021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 (戶外)	六 18:00 - 19:00	TF003	\$50	16
			日 17:00 - 18:00	TF004	\$50	16
			日 18:00 - 19:00	TF005	\$50	16
2011年至 2021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 (戶外) (停課：06~31/08)	六 17:00 - 18:00	TF002	\$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。

與 橫琴粵澳深度合作區民生事務局 合辦

匹克球

橫 琴

出生年份	項目	地點	上課時間 (7月~8月)	班號	報名費	名額
2008年 或之前	匹克球	* 橫琴國際網球中心 (戶外)	二、四 19:00 - 20:30	HQP001	\$100	20
			二、四 20:30 - 22:00	HQP002	\$100	20
			三、五 19:00 - 20:30	HQP003	\$100	20
			三、五 20:30 - 22:00	HQP004	\$100	20
			六、日 16:00 - 17:30	HQP005	\$100	20
			六、日 17:30 - 19:00	HQP006	\$100	20

* 匹克球HQP001~006班, 於每期完結後不設續期。課程以普通話授課為主。

學員可穿著鬆身T恤、運動褲及運動鞋。自備球拍。

橫琴國際網球中心：位於橫琴粵澳深度合作區橫琴大道（戶外設施）

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
2020年 或之前	** 圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	日 16:00 - 17:30	WQ003	\$20	16
2020年 或之前	圍棋 *(進階)		日 14:30 - 16:00	WA001	\$20	16
2020年 或之前	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
			日 16:00 - 17:30	XC002	\$20	20
2020年 或之前	國際象棋	蓮峰體育中心 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 *(進階)		日 10:30 - 12:00	XB001	\$20	12

* 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。

** 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
2020年 至2021年	兒童體操 (初級)	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六 14:00 - 15:30	GI005	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 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
2018年 至2019年	兒童體操 (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 2S04多功能室	日 9:30 - 11:00	GI003	\$50	20
			日 11:00 - 12:30	GI006	\$50	20
2014年 至2018年	兒童體操 *(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 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 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，並於首堂進行下列4項測試，未達要求者，會被取消資格，報名費用不獲退還。

- 1> 30秒倒立支撐 (雙手撐地，雙腳抬高並撐在牆上，支撐的位置必須高於臀部)
- 2> 30秒仰臥起坐 (10個正確的動作)
- 3> 30秒背肌耐力 (超人式，腹部着地，胸腔、手、腳盡可能離開地面，越高越好，堅持30秒)
- 4> 前滾翻

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
2014年至2019年	兒童武術	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	六 9:00 - 10:30	AM002	\$50	24
		得勝體育中心體育室A	日 10:00 - 11:30	AM001	\$50	30
			日 11:30 - 13:00	AM003	\$50	30
2014年或之前	劍道	得勝體育中心體育室A	三 21:30 - 22:30	KD001	\$50	20
2019年至2022年	幼兒舞蹈	鮑思高體育中心體育室B (停課：01~17/07)	六 14:00 - 15:00	GR002	\$20	20
			日 9:30 - 10:30	GR004	\$20	20
			日 10:30 - 11:30	GR001	\$20	20
2012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：01/07~04/08)	五 14:30 - 16:00	DL008	\$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	一、三 14:00 - 15:30	DL011	\$100	25
			一、三 15:30 - 17:00	DL012	\$100	25
			一、三 7:00 - 8:00	DL016	\$100	30
		奧林匹克體育中心 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

DL101, DL102：與市政署合辦。

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
2012年 或之前	排排舞	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
		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 (停課：01~17/07)	六 18:00 - 19:30	DA010	\$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	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
2012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	五 18:30 - 20:00	DI003	\$100	30
		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	日 9:30 - 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 (停課：01~17/07, 03, 10, 17/08)	一、四 18:00 - 19:30	AG002	\$100	20
		鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	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 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 / 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
2012年 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 (停課：01~17/07)	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 戶外天地多功能室(二樓)	日 10:00 - 11:00	AE006	\$50	24
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	二 11:30 - 12:30	AE007	\$50	26
		營地活動中心活動室 (停課：17~31/08)	二、四 19:00 - 20:00	AE101	\$40	25
2010年 或之前	* 肚皮舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	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 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 10:30 - 11:30	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 (停課：17~31/08)	六、日 10:00 - 11:30	DV102	\$100	30		
2012年 或之前	拳擊 健康舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	三 20:00 - 21:00	KB002	\$50	20
2010年 或之前	踏板 健康舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	四 19:30 - 20:30	ST001	\$50	20

* 肚皮舞：自備肚皮舞腰帶。

舞蹈/健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲、相關運動鞋。

AE101, DV101, DV102：與市政署合辦。

舞蹈 / 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
2001年至2018年	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A	日 16:30 - 18:00	DD001	\$50	24
2014年至2021年		鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	日 15:30 - 16:30	DD015	\$50	20
2010年或之前	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
			二、五 21:00 - 22:30	DD003	\$100	24
			四、六 21:00 - 22:30	DD004	\$100	24
2010年或之前	體育舞蹈	得勝體育中心體育室A (停課：01/07~03/08)	一 14:30 - 16:00	DD005	\$50	24
			四 14:30 - 16:00	DD006	\$50	24
			六 11:00 - 12:30	DD008	\$50	24
			六 13:30 - 15:00	DD007	\$50	24
			六 15:00 - 16:30	DD010	\$50	24
2010年或之前	體育舞蹈 *(進階)	得勝體育中心體育室A	三 20:00 - 21:30	DG003	\$50	24
2010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
1967年至1986年	中年健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：05~31/08)	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
1966年或之前	老年健身操	塔石體育館B230多功能室 (停課：05~31/08)	一 8:30 - 9:30	OJ008	\$50	20
		塔石體育館B230多功能室 (停課：05~31/08)	三 8:30 - 9:30	OJ009	\$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/健身操：可穿著鬆身T恤、運動褲、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
2014年至2021年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	日 10:00 - 11:30	LA001	\$50	20
2014年至2020年			日 11:30 - 13:00	LA002	\$50	20
2010年或之前	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	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
2011年至2019年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	日 14:00 - 15:30	LA007	\$50	20
2001年至2016年			一 19:30 - 21:00	LA008	\$50	20

舞蹈項目：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
2012年或之前	無極氣功 保健	營地活動中心活動室 (停課：17~31/08)	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 (停課：17~31/08)	一、五 18:00 - 19:30	WJ103	\$50	30
2018年或之前	太極拳 * (進階)	得勝體育中心體育室A	一、三、五 7:00 - 8:00	TA004	\$100	30
2018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 (戶外)	二、六 7:00 - 8:00	TJ102	\$50	30
		營地活動中心活動室 (停課：17~31/08)	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	\$50	30
2018年或之前	太極拳	奧林匹克體育中心運動場 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

* 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。

WJ102, WJ103, TJ101, TJ102 e TJ103：與市政署合辦。

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
2018年 或之前	太極拳	鮑思高體育中心體育室A (停課：01~17/07)	三 18:30 - 20:00	TJ028	\$50	20
		塔石體育館B230多功能室 (停課：11, 18, 25/08)	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 (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 (停課：01/07~04/08)	二、四 16:00 - 17:30	TJ009	\$50	30
		得勝體育中心體育室A (停課：07~31/08)	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
		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 17:30 - 18:30	TJ019	\$50	25
二、四 18:30 - 19:30	TJ020		\$50	25		
二、四 12:00 - 13:00	TJ027	\$50	25			

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
1981年 至2008年	*肌力訓練	望廈體育中心 三樓 多用途運動區	六 19:00 - 20:30	TFM002	\$100	40
1981年 至2008年	*肌力訓練		五 19:00 - 20:30	TFM003	\$100	40
1981年 至2008年	*徒手 肌力訓練		二、四 19:00 - 20:00	TFM001	\$100	40
1981年 至2008年	*循環 肌力訓練		二、四 20:30 - 21:30	TFC001	\$100	40
1981年 至2008年	*運動伸展	奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室	二、四 10:30 - 11:30	EA001	\$100	20

* TFM001、TFM002、TFM003、TFC001及EA001，於每期完結後不設續期。自備瑜伽墊。

可穿著鬆身T恤及運動褲。

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
2008年 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 (停課：14, 21, 28/07, 4, 11, 18, 25/08)	二、四 9:00 - 10:00	YG003	\$100	28
		得勝體育中心體育室B (停課：11/07~04/08)	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
2008年 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 (停課：05~31/08)	一、三 11:00 - 12:00	YG055	\$100	30
		鮑思高體育中心體育室B (停課：01~17/07)	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 (停課：01/07~01/08)	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	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
		塔石體育館B230多功能室 (停課：07~31/08)	二 15:00 - 16:00	YG035	\$50	20
		塔石體育館B230多功能室 (停課：07~31/08)	二 16:00 - 17:00	YG036	\$50	20
塔石體育館B230多功能室 (停課：07~31/08)	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
2008年 或之前	瑜 伽	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 10:00 - 11:00	YG056	\$50	30
			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 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
		2014年 至2018年	兒童瑜伽	塔石體育館B230多功能室	日 16:00 - 17:00	YI001
2016年至 2020年子女 及其家長	親子瑜伽	塔石體育館B230多功能室	日 15:00 - 16:00	YF002	\$50	20

YG102：與市政署合辦。

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
2018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
2020年 或之前	智障人士 羽毛球	二龍喉公立學校 / 澳門特殊奧運會 (合時工業大廈)	一 18:00 - 19:00	II003	\$20	12
			四 18:00 - 19:00	II015	\$20	12
2020年 或之前	智障人士 乒乓球	二龍喉公立學校 / 澳門特殊奧運會 (合時工業大廈)	二 18:00 - 19:00	II004	\$20	15
2017年 或之前	智障人士 保齡球	佳景樂園保齡球場	三 18:00 - 19:00	II005	\$20	12
2018年 或之前	智障人士 綜合運動班 (足球,籃球)	浸信中學	四 19:30 - 20:30	II012	\$20	12
2020年 或之前	智障人士 綜合運動班 (滾球,太極, 體適能)	二龍喉公立學校 / 澳門特殊奧運會 (合時工業大廈)	五 18:00 - 19:00	II013	\$20	15
2020年 或之前	智障人士 田徑 跑跳碰	蓮峰體育中心田徑場	六 9:00 - 10:00	II014	\$20	18
2010年 或之前	聽障人士 太極	聾人服務中心	二 10:00 - 11:30	IN007	\$20	15
2020年 或之前	聽障人士 乒乓球	聾人服務中心	六 18:30 - 20:00	IN008	\$20	15
2010年 或之前	聽障人士 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。

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

短訊：6651 6093

與澳門工會聯合總會合辦

電話：2843 6108

水上活動 / 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		
2008年 或之前	水中漫步 (不需懂游泳)	工人體育場游泳池 (戶外)	一、四 14:00 - 15:00	PA001	\$150	10		
			二、五 14:00 - 15:00	PA002	\$150	10		
2010年 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		
2008年 或之前	健身氣功	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		
		工聯氹仔綜合服務中心	一、二 20:30 - 21:30	QG005	\$50	10		
			三、五 13:45 - 14:45	QG016	\$50	10		
		工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	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	三、五 20:30 - 21:30	QG012	\$50	10		
			二、五 14:00 - 15:00	QG018	\$50	10		
		澳門工會聯合總會三樓 活動室	二、四 15:00 - 16:00	QG014	\$50	10		
			二、四 10:00 - 11:00	QG015	\$50	10		
		2010年 或之前	活力 健身操	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 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 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：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。

舞蹈 / 健身操 / 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
1967年 至1986年	中年 健身操	工人體育場多功能室	一、三 20:30 - 21:30	OA001	\$50	7
2010年 或之前	** 肚皮舞	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 綜合服務中心	一、四 18:00 - 19:00	GV002	\$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心	六 14:00 - 15:00	GV003	\$50	10
			三 14:00 - 15:00	GV006	\$50	10
		工聯氹仔綜合服務中心	二 15:00 - 16:30	GV007	\$50	10
2010年 或之前	** 肚皮舞 * (進階)	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	一、四 19:15 - 20:15	GZ001	\$50	10
2010年 或之前	排排舞	工聯筷子基家庭及社區 綜合服務中心	三、五 15:15 - 16:15	GD003	\$50	10
2008年 或之前	瑜伽	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 / 舞蹈 / 健身操 / 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
2010年 或之前	太極拳	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街)	二、四 10:00 - 11:00	MT001	\$50	10
			一、三 10:00 - 11:00	MT002	\$50	10
1966年 或之前	老年 健身操	婦聯綜合服務大樓大堂 (渡船街)	二、五 15:45 - 16:45	MI001	\$50	10
			二、五 14:30 - 15:30	MI002	\$50	10

橫 琴

2008年 或之前	健身氣功	* 橫琴澳門新街坊 家庭社區服務中心	三、五 10:00 - 11:00	HQM001	\$50	20
			二、四 10:00 - 11:00	HQM002	\$50	20
2008年 或之前	瑜伽	** 橫琴澳門新街坊 家庭社區服務中心	三、五 19:00 - 20:00	HQMY001	\$50	15
			二、四 19:00 - 20:00	HQMY002	\$50	15

* 健身氣功：HQM001 及 HQM002 班，於每期完結後不設續期。

** 瑜伽：HQMY001 及 HQMY002 班，於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

武術/健身操/舞蹈項目：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

瑜伽 / 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
2010年 或之前	柔力球	街坊總會社區服務大樓 六樓	三、五 9:30 - 11:00	RL001	\$100	40
2010年 或之前	廣場舞	街坊總會社區服務大樓 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 服務中心	二、四 15:00 - 16:30	DP003	\$100	15
2010年 或之前	太極拳	街坊總會社區服務大樓 五樓 大廳	一、三 9:30 - 11:00	DT001	\$100	10
2010年 或之前	排排舞	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室	一、三 10:00 - 11:30	DU001	\$100	20
2008年 或之前	健身氣功	街坊總會社區服務大樓 五樓 514室	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	\$100	20

橫 琴

2008年 或之前	瑜伽	* 澳門街總廣東辦事處 橫琴綜合服務中心 新家園服務點	四 10:00 - 11:30	HQDY001	\$50	20
--------------	----	-----------------------------------	-----------------	---------	------	----

* 瑜伽：HQDY001班於每期完結後不設續期。需自備瑜伽墊。

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 / 上課點地址	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
工聯台山社區中心：台山李寶椿街	2823 4898
工人體育場：關閘廣場	2843 6108
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
橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心： 橫琴粵澳深度合作區 祥順路411號 (近25棟2樓)	0086-756-859-4815
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
澳門街坊會聯合總會廣東辦事處 — 橫琴綜合服務中心新家園服務點： 橫琴粵澳深度合作區 七色彩虹路2號11棟2樓	0086-756-885-6630
橫琴深度合作區民生事務局	
橫琴國際網球中心：橫琴粵澳深度合作區 橫琴大道398號	0086-181-2361-5378

2026 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 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
中級	兒童體操	1> 30 秒倒立支撐 (雙手撐地，雙腳抬高並撐在牆上，支撐的位置必須高於臀部) 2> 30 秒仰臥起坐 (10 個正確的動作) 3> 30 秒背肌耐力 (超人式，腹部着地，胸腔、手、腳盡可能離開地面，越高越好，堅持 30 秒) 4> 前滾翻
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 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 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 使用防曬物品：防曬衣、太陽帽、太陽眼鏡、太陽油 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、匹克球：自備球拍 壁球：16 歲以下學員須自備及配戴運動用的護目鏡 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。

2026 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 / 體育室 / 多功能室 (泳池)	提督大馬路
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
鮑思高體育中心：游泳池 / 體育室	亞馬喇馬路 (入口：濠江中學對面)
得勝體育中心	得勝馬路
南灣湖水上市活動中心	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 / 保齡球中心 — 壁球場	路氹 體育館大馬路
網球學校	路氹 網球路
黑沙水上活動中心	路環 黑沙海灘
上課地點 (橫琴粵澳深度合作區)	
澳門婦女聯合總會 — 橫琴澳門新街坊家庭社區服務中心	祥順路 411 號 (近 25 棟 2 樓)
澳門街坊會聯合總會 — 廣東辦事處橫琴綜合服務中心 新家園服務點	七色彩虹路 2 號 11 棟 2 樓
橫琴國際網球中心	橫琴大道 398 號