2026 年下半年第 3 期（11 月－12 月）
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、再報名及付款”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 ~ 四)	抽籤結果 (五)	報名日 (日)	餘額報名日 (一 ~ 三)
10 月 16 日 10:00 至 22 日 20:00	10 月 23 日 12:00	10 月 25 日 10:00 ~ 17:00	10 月 26 日 10:00 至 28 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。**

2026 年下半年第 3 期（11 月－12 月）
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

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”**

報名系統

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）

10 月 25 至 26 日 10:00 ~ 17:00 ---------- 望廈體育中心大堂

10 月 27 至 28 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）。

「營動全城」活動 — 健康積分

學員只需出席課堂，並於課堂期間至課堂完結後的 30 日內，到「一戶通」→「我的健康」→「健康生活方式大賽」後點擊「同意」，即可獲取健康積分。每班可獲 50 分，全年最多計 12 班，最多累計可獲 600 分。

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。

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。

2026 年下半年第 3 期（11 月－12 月）
大眾體育健身興趣班
活動章程 / 活動時間表

例行停課

政府訂定之強制性假日

12 月 20 日　　(週日)　　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、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	11月1日~30日	一、三	8:00 - 9:00	LCA1138	100	30
			一、三	9:00 - 10:00	LCA1139	100	30
			一、三	14:00 - 15:00	LCA11414	100	30
			一、三	15:00 - 16:00	LCA11415	100	30
			二、四	7:00 - 8:00	LCA1247	100	30
			二、四	8:00 - 9:00	LCA1248	100	30
			二、四	9:00 - 10:00	LCA1249	100	30
			二、四	12:00 - 13:00	LCA12412	100	30
			二、四	14:00 - 15:00	LCA12414	100	30
			二、四	15:00 - 16:00	LCA12415	100	30
			五	8:00 - 9:00	LCA1058	50	30
			五	9:00 - 10:00	LCA1059	50	30
			五	14:00 - 15:00	LCA10514	50	30
			五	15:00 - 16:00	LCA10515	50	30
2008年或之前	水中健體	12月1日~31日	一、三	8:00 - 9:00	LCA2138	100	30
			一、三	9:00 - 10:00	LCA2139	100	30
			一、三	14:00 - 15:00	LCA21414	100	30
			一、三	15:00 - 16:00	LCA21415	100	30
			二、四	7:00 - 8:00	LCA2247	100	30
			二、四	8:00 - 9:00	LCA2248	100	30
			二、四	9:00 - 10:00	LCA2249	100	30
			二、四	12:00 - 13:00	LCA22412	100	30
			二、四	14:00 - 15:00	LCA22414	100	30
			二、四	15:00 - 16:00	LCA22415	100	30
			五	8:00 - 9:00	LCA2058	50	30
			五	9:00 - 10:00	LCA2059	50	30
			五	14:00 - 15:00	LCA20514	50	30
			五	15:00 - 16:00	LCA20515	50	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 (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
2010年 或之前	游泳基礎	11月1日~15日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB011	$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB012	$100	30
		11月16日~30日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB021	$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB022	$100	30
		12月1日~15日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB031	$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB032	$100	30
		12月16日~31日	一、三、五 07:00 - 08:00	LNB041	$100	30
			一、三、五 12:00 - 13:00	LNB042	$100	30
2019至 2020年	兒童游泳	11月1日~15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC111	$100	20
		11月16日~30日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC121	$100	20
		12月1日~15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC131	$100	20
		12月16日~31日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC141	$100	20
2016至 2020年	兒童游泳	11月1日~15日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC211	$100	20
		11月16日~30日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC221	$100	20
		12月1日~15日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC231	$100	20
2011至 2018年	兒童游泳	11月1日~15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC311	$100	10
		11月16日~30日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC321	$100	20
		12月1日~15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC331	$100	10
		12月16日~31日	一、三、五 17:00 - 18:00	LNC341	$100	20
		12月16日~31日	二、四、六 17:00 - 18:00	LNC342	$100	20

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。

水上活動

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12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：18~31/12)	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	游泳入門	奧林匹克體育中心 游泳館 (停課：01~06/11)	一、三	16:00 - 17:00	NI006	$200	30
			五	16:00 - 17:00	NI011	$100	30
2010年或之前	*游泳保健 (須懂游泳25公尺)	奧林匹克體育中心 游泳館 (停課：01~06/11)	一、三	16:00 - 17:00	NM012	$200	30
			五	16:00 - 17:00	NM020	$100	30
2008年或之前	水中健體	奧林匹克體育中心 游泳館 (停課：01~06/11)	一、三	16:00 - 17:00	CA013	$200	34
			五	16:00 - 17:00	CA017	$100	36

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 (11月~12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：20~31/12)	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

注意: 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。

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。

球類						
出生年份	項目	地點	上課時間 (11月~12月)	班號	報名費	名額
2013年或之前	壁球	保齡球中心壁球場 (停課：14/11)	六 15:00 - 16:00	SI201	$50	12
			六 16:00 - 17:00	SI202	$50	12
			六 17:00 - 18:00	SI203	$50	12
			六 18:00 - 19:00	SI204	$50	12
2010年或之前	壁球	保齡球中心壁球場	三、五 20:00 - 21:00	SI001	$100	12
		保齡球中心壁球場 (停課：15/11)	日 11:00 - 12:00	SI002	$50	12
			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	日 9:00 - 10:00	SF001	$50	12
			日 10:00 - 11:00	SF002	$50	12
2010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
2014年或之前	門球	奧林匹克體育中心熱身區（戶外）(停課：01~15/11)	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

球類：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。

柔力球 / 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 (11月~12月)	班號	報名費	名額
2010年 或之前	網球	網球學校 （戶外） (停課：23/11~08/12)	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
			一 16:00 - 17:00	TS011	$50	12
			四 15:00 - 16:00	TS012	$50	12
			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 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

網球：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。自備球拍。

球類：學員可穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

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 (11月~12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) (1~2號場) (停課：06~08/11)	二、四 19:00 - 20:30	HQPB001	$100	20
			二、四 20:30 - 22:00	HQPB002	$100	20
			三、五 19:00 - 20:30	HQPB003	$100	20
			三、五 20:30 - 22:00	HQPB004	$100	20
			六、日 16:00 - 17:30	HQPB005	$100	20
			六、日 17:30 - 19:00	HQPB006	$100	20

*** 匹克球HQPB001~006班, 於每期完結後不設續期。課程以普通話授課為主。**

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）（由3號門進入）

匹克球：學員可穿著鬆身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	報名費	名額
2020年或之前	圍棋	蓮峰體育中心 多功能室(球場)	六 14:30 - 16:00	WQ001	$20	16
			六 16:00 - 17:30	WQ002	$20	16
	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

* 如欲報進階班，須已完成3期初級班或具以上程度。

棋類：器材由本局提供。

體操						
出生年份	項目	地點	上課時間 (11月~12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 (停課：28/11, 05/12)	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：06/12)	日 14:00 - 15:30	GI002	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室	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 (停課：06/12)	日 9:30 - 11:00	GI003	$50	20
			日 11:00 - 12:30	GI006	$50	20
2014年 至2018年	* (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 (停課：28/11, 05/12)	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 (停課：06/12)	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 (11月~12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 (停課：28/11, 05/12)	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	六 14:00 - 15:00	GR002	$20	20
			日 9:30 - 10:30	GR004	$20	20
			日 10:30 - 11:30	GR001	$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 (11月~12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 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	二 14:30 - 16:00	DL007	$50	30
			五 14:30 - 16:00	DL008	$50	30
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：23/11~07/12)	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 (停課：09/12)	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。

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	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	六 18:00 - 19:30	DA010	$50	20
		奧林匹克體育中心運動場 GM13多功能室 (停課：29/11, 06/12)	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
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 (停課：29/11, 06/12)	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	一、四 18:00 - 19:30	AG002	$100	20
			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
2012年或之前	拳擊健康舞	鮑思高體育中心體育室A	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：19/11)	四 19:30 - 20:30	ST001	$50	20

* 如欲報進階班，須已完成3期初級班或具以上程度。

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	報名費	名額
2010年或之前	**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：23/11~08/12)	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	10:30 - 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	六、日	10:00 - 11:30	DV102	$100	30
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	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	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
			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	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 * (進階)	得勝體育中心體育室A	三	20:00 - 21:30	DG003	$50	24

DV101, DV102：與市政署合辦。

* 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。

舞蹈 / 健身操

出生年份	項目	地點	上課時間 (11月~12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	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 (停課：24/11, 01, 08/12)	二	11:30 - 12:30	AE007	$50	26
		營地活動中心活動室	二、四	19:00 - 20:00	AE101	$40	25
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	三、五	10:30 - 11:30	OJ002	$50	25
		蓮峰體育中心體育室B	三、五	17:00 - 18:00	OJ007	$50	25
1966年或之前	老年 健身操	塔石體育館B230多功能室	一	8:30 - 9:30	OJ008	$50	25
			三	8:30 - 9:30	OJ009	$50	25
2014年至2021年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	日	10:00 - 11:30	LA001	$50	20
2014年至2020年			日	11:30 - 13:00	LA002	$50	20
2012年至2020年	拉丁舞	鮑思高體育中心體育室A	六	15:00 - 16:30	LA006	$50	20
2010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	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	日	14:00 - 15:30	LA007	$50	20
2001年至2016年			一	19:30 - 21:00	LA008	$50	20

AE101：與市政署合辦。

* 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。

太極拳 / 氣功

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12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	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
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	三、五 8:00 - 9:00	TJ103	$50	30
2018年或之前	太極拳	鮑思高體育中心體育室A	三 18:30 - 20:00	TJ028	$50	20
		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
			二、四 9:30 - 11:00	TJ022	$50	30
			六、日 20:00 - 21:30	TJ023	$50	30
		得勝體育中心體育室A	二、四、六 7:00 - 8:00	TJ013	$50	30
			一、三、五 8:00 - 9:00	TJ014	$50	30
			二、四 16:00 - 17:30	TJ009	$50	30
			二、五 11:00 - 12:30	TJ024	$50	30
			一、五 16:00 - 17:30	TJ025	$50	30
			日 7:00 - 8:30	TJ026	$50	30

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

* 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。

太極拳

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12月)	班號	報名費	名額
2018年 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 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
		奧林匹克體育中心運動場 IM02多功能室 (停課：01~07/12)	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 (11月~12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 (停課：24/11~08/12)	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。

* 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 (11月~12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 (停課：15~30/11)	一、三 9:00 - 10:00	YG001	$100	28
			一、三 10:00 - 11:00	YG002	$100	28
			二、四 9:00 - 10:00	YG003	$100	28
			二、四 10:00 - 11:00	YG004	$100	28
			二、四 13:00 - 14:00	YG040	$100	28
			二、四 14:30 - 15:30	YG045	$100	28
			一、五 11:00 - 12:00	YG008	$100	28
			一、五 13:00 - 14:00	YG016	$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
2008年或之前	瑜伽	得勝體育中心體育室A	一 10:00 - 11:00	YG009	$50	20
			三 9:00 - 10:00	YG019	$50	20
			一、三 11:00 - 12:00	YG055	$100	30
			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

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 (11月~12月)	班號	報名費	名額
2008年或之前	瑜伽	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
2008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 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
			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 (11月~12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
		奧林匹克體育中心運動場 2S04多功能室 (停課：05~06/12)	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	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	$50	26
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 (11月~12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 (停課：02/11, 21/12)	一	18:00 - 19:00	II003	$20	12
		二龍喉公立學校 (停課：24/12)	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 (停課：08, 22/12)	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 (停課：24/12)	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 (停課：25/12)	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 (停課：08, 22/12)	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 (停課：25/12)	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　電話：2826 1658　短訊：6651 6093

展 能 活 動: 水上活動 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
2019年 或之前	智障人士 游泳基礎	11月1日~15日 (停課：02/11)	一、三、五 17:00 - 18:00	LII001	$60	12
		11月16日~30日	二、四、六 17:00 - 18:00	LII002	$60	12
		12月1日~15日	一、三、五 17:00 - 18:00	LII003	$60	12
		12月16日~31日 (停課：22, 24/12)	二、四、六 17:00 - 18:00	LII004	$60	12
2012至 2020年	聽障人士 游泳基礎	11月1~15日	六 17:00 - 18:00	LIN001	$20	12
		12月1~15日	六 17:00 - 18:00	LIN002	$20	12

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　電話：2826 1658
短訊：6651 6093

武術 / 健 身 操

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12月)		班號	報名費	名額
2010年或之前	太極拳	工聯氹仔綜合服務中心 (停課：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 24~25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	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：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 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：14/11, 20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 24~25/12)	日	10:00 - 11:30	GS005	$50	10
		工人體育場B館 (停課：20~22, 25/12)	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：20~22, 25/12)	二、四	10:00 - 11:00	GS009	$50	10
		澳門工會聯合總會三樓活動室 (停課：20~22, 25/12)	二、四	20:30 - 21:30	GS012	$50	10
			一、三	14:30 - 15:30	GS013	$50	10

武術 / 健身操 ：應穿著鬆身T恤、運動褲及相關運動鞋。

武術 / 健 身 操

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12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 (停課：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 24~25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	一、四	18:00 - 19:00	GV002	$50	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：14/11, 20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	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 (停課：20~22, 25/12)	三、五	15:15 - 16:15	GD003	$50	10
2008年 或之前	瑜伽	工聯台山社區中心 (停課：20~22, 24~25/12)	一、三	18:30 - 19:30	GY006	$70	10
		工聯氹仔湖畔服務中心 (停課：14/11, 20~22, 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。

** 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。

武術 / 舞蹈 / 健身操 / 瑜伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12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) (停課：20~22, 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：20~22, 24~25/12)	四	11:30 - 12:30	MT003	$50	10
			一	10:30 - 11:30	MT004	$50	10
1967年至1986年	中年健身操	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~22, 24~25/12)	一、三	11:30 - 12:30	MA003	$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) (停課：20~22, 24~25/12)	二、五	15:45 - 16:45	MI001	$50	10
			二、五	14:30 - 15:30	MI002	$50	10
2010年或之前	健身操	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~22, 24~25/12)	一	9:30 - 10:30	ME001	$50	7
2010年或之前	排排舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~22, 24~25/12)	二、四	9:30 - 10:30	MD001	$100	7
			二、四	11:00 - 12:00	MD002	$100	7
			一、三	11:00 - 12:00	MD003	$100	7
			一、三	12:30 - 13:30	MD004	$100	7
2010年或之前	* 肚皮舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~22, 24~25/12)	二、四	12:30 - 13:30	MC001	$100	7
			二、四	14:00 - 15:00	MC002	$100	7
2010年或之前	標準舞	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~22, 24~25/12)	三、五	9:30 - 10:30	MS001	$100	7
			三	14:00 - 15:00	MS002	$50	7
2010年或之前	拉丁舞	婦聯樂滿家庭服務中心 (湖畔經屋) (停課：20~22, 24~25/12)	三	14:30 - 16:00	ME002	$70	10

* 肚皮舞：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。

瑜伽

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12月)		班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	婦聯綜合服務大樓四樓 (渡船街) (停課：20~22, 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

橫琴

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12月)		班號	報名費	名額
2008年 或之前	瑜伽	* 橫琴澳門新街坊 家庭社區服務中心 (停課：20~22, 24~25/12)	三、五	19:00 - 20:00	HQMY001	$50	15
			二、四	19:00 - 20:00	HQMY002	$50	15
			三、五	10:00 - 11:00	HQMY003	$50	15
			二、四	10:00 - 11:00	HQMY004	$50	15

* 瑜伽 HQMY001 ~ HQMY004 班，於每期完結後不設續期。

瑜伽：可穿著鬆身T恤及運動褲，需自備瑜伽墊上課。

瑜伽 / 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	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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 (停課：20, 22, 24~25/12)	一、四 14:30 - 16:00	DQ001	$100	20

橫琴

出生年份	項 目	地 點	上課時間 (11月~12月)	班號	報名費	名額
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 (停課：20, 22, 24~25/12)	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	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 3 期（11 月－12 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、包裹腳踭的布鞋或膠鞋；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 3 期（11 月－12 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