



# 活動資訊站——體育發展局

都市人生活繁忙，據統計，現今大多數都市人平均每星期的運動量都少於一小時。作為都市人，我們的體能有每況愈下之勢，都市人易患上退化性疾病，都拜缺乏運動所賜。踏入2010年，你有沒有想過要多做運動，為自己打造一個強健的體魄，迎接未來的挑戰。

為發展大眾體育，增強市民體質，體育發展局為本澳市民開辦各項以康體為主的興趣班，這些興趣班不但收費便宜，上課時間及地點亦有多個選擇，以配合不同居住地點及上班時間的市民。

以下為各位介紹一些該局舉行的興趣班：

課程	年齡	上課地點	費用（元）
健康舞 (帶氧健康操)	14+	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮑思高體育綜合體A室</li> </ul>	100
集體健康舞 (中、高級)	18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>望廈體育館B區</li> <li>三育戶外天地（二樓體育室）</li> </ul>	100
羽毛球	16+	<ul style="list-style-type: none"> <li>望廈體育館B區</li> <li>鮑思高體育綜合體A室</li> <li>三育戶外天地（二樓體育室）</li> <li>望廈體育館B區</li> </ul>	50-100
水中健體	18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>蓮峰泳池</li> <li>巴坡沙泳池</li> <li>奧林匹克游泳館</li> </ul>	300
集體健康舞 (入門/初級)	18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>三育戶外天地（二樓體育室）</li> <li>塔石體育館 B230（多用途室）</li> </ul>	100
排舞	14+	<ul style="list-style-type: none"> <li>塔石體育館 B230（多用途室）</li> <li>得勝體育中心A室</li> <li>三育戶外天地（二樓體育室）</li> </ul>	100
門球	12+	<ul style="list-style-type: none"> <li>澳門運動場熱身區</li> </ul>	50

課程	年齡	上課地點	費用(元)
爵士舞	14+	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮑思高體育綜合體A室</li> </ul>	50
拳擊健康舞	14+	<ul style="list-style-type: none"> <li>嘉模泳池體操室A室</li> <li>三育戶外天地(二樓體育室)</li> </ul>	50
拉丁舞 (入門/初級)	13~30	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮑思高體育綜合體A室</li> </ul>	50
游泳保健	16+	<ul style="list-style-type: none"> <li>蓮峰泳池</li> <li>奧林匹克游泳館</li> <li>鮑思高泳池</li> <li>巴坡沙泳池</li> </ul>	300
踏板健康舞	16+	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動醫學中心體操室</li> </ul>	50
太極拳 (進階)	8+	<ul style="list-style-type: none"> <li>三育戶外天地(二樓體育室)</li> <li>巴坡沙體育中心多用途運動場</li> <li>澳門運動場(室內運動場)</li> <li>蓮峰泳池體育室B室</li> <li>蓮峰泳池二樓培訓室</li> </ul>	100
瑜伽 (進階)	18+	<ul style="list-style-type: none"> <li>澳門運動場2S04</li> <li>運動醫學中心體操室</li> <li>得勝體育中心B室</li> <li>嘉模泳池體操室A室</li> <li>塔石體育館 B230(多用途室)</li> <li>三育戶外天地(二樓體育室)</li> </ul>	150

要參加由體育發展局所舉辦興趣班的市民，首先需登記成為“運動易”會員，市民只需填寫申請表，填妥後連同身份證明文件副本及相片一張於星期一至日下午四時至八時（公眾假期除外）前往體育發展局或塔石體育館辦理有關手續。成為“運動易”會員，亦可以參加“運動易”會員積分獎勵，實行做運動、儲積分，紀錄個人運動時數，打造個人的體育鍛鍊計劃，讓市民感受運動帶來的健康之餘，更可得到獎品鼓勵。

想了解體育發展局的興趣班及“運動易”獎勵計劃的詳情，可以瀏覽該局網頁<http://www.sport.gov.mo>。

