



與鄰共舞

外展跳舞示範及同樂活動花絮

為慶祝香港回歸祖國暨香港特別行政區成立二十周年，並響應「全民運動日2017」，康文署於2017年2月推出「與鄰共舞」外展跳舞示範及同樂活動，希望藉此鼓勵更多市民參與體育活動，實踐全民運動的理念。

「與鄰共舞」旨在凝聚社區力量，鼓勵市民與鄰舍一同參與體育活動，培養勤做運動的習慣，促進身心健康。活動涵蓋多類舞蹈，既有中國舞、社交舞、土風舞，也有兒童舞、團體舞、親子社交舞。康文署聯同各社區團體，包括學校、物業管理公司、非牟利機構、住客會所等，舉辦多個外展舞蹈工作坊。工作坊設有舞蹈示範及同樂活動，康文署的舞蹈導師會到場講解個中技巧。不少團體完成工作坊後，報名申請參與每節兩小時的延展課堂，讓參加者得到進一步舞蹈技巧指導。康文署更會邀請表現優秀的團體於8月6日出席當區的「全民運動日2017」活動，作現場示範表演或與區內人士分享習舞心得。今年全民運動日的宣傳口號是「日日運動半個鐘，舞躍全城樂其中」，康文署貫徹口號的精神，設計了一套「全民簡易舞」，作為活動的主題舞蹈，有關影片已上載至部門網頁，供市民觀看、自學及練習。



<http://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2017/easy-dance.html>



全民簡易舞影片網頁

「與鄰共舞」活動自推出以來，反應熱烈，吸引多個團體報名參加。康文署導師會根據各團體的要求和參加者的水平編排舞蹈課程，務求讓男女老幼都能樂在其中，在輕鬆愉快的氣氛下學習基本舞蹈技巧。參與團體會收到由康文署提供的「跳舞活動日誌」，以助計算在舉辦工作坊後練習跳舞的總人數、總練習時數、總消耗熱量、參加者平均練習總時數等資料。所有參加者都會獲贈紀念品乙份，若團體練習總時數累計達指定水平，更會額外獲頒紀念旗及證書，以示表揚。

是次活動成效卓著，透過饒有趣味的舞蹈課程和輕鬆的學習模式，鼓勵市民與鄰舍一同積極參與運動，培養持續運動的興趣，推動體育風氣，並促進社區和諧共融。

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/letsdance>



與鄰共舞 (Let's Dance) 網頁

