



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

得閒上網 101 藝文康體樣樣得

New Angles @ 101



開啟運動教學新領域

寓樂頻道 101 入門教室

康文署「寓樂頻道」自推出以來，成為市民接收康體文娛資訊的重要途徑。其中「101入門教室」內有不同的教學短片，題材涵蓋運動、文學、藝術、音樂、戲劇、舞蹈、園藝和賞花等不同領域，內容豐富多樣，包括為大家提供入門指南的「運動教室」。

「運動教室」分為多個單元，每集以一個體育項目的入門知識為主題，由相關體育總會協助安排教練和精英運動員親身講解和示範運動技巧。大家還可以在短片中知多一些有關運動裝備、比賽規則、大型賽事等有趣知識，觀看比賽時更覺賞心樂事。

「運動教室」內容包括壁球、長跑、網球、籃球、高爾夫球、羽毛球、排球、檯球、乒乓球、足球和游泳，其他運動項目的影片將陸續推出。

此外，康文署今年1月推出「網上互動體育訓練課程」試驗計劃，讓市民在疫情期間透過實時網上視像，參與健體舞、身心伸展、親子健體、太極及健體瑜伽等多項互動體育課程。隨着實體社區康樂及體育活動於5月初起陸逐復辦，網上課程仍會繼續舉行，為市民提供不同選擇，透過不同學習模式進行運動，建立健康的生活模式。

運動教室

[www.lcsd.gov.hk/
edutainment/tc/academy/
page_71.html](http://www.lcsd.gov.hk/edutainment/tc/academy/page_71.html)



網上互動 體育訓練課程

[www.lcsd.gov.hk/tc/
visavis](http://www.lcsd.gov.hk/tc/visavis)





新興體育活動

資 助 先 導 計 劃

Pilot Scheme on *Subvention for*

NEW SPORTS



新興體育活動資助先導計劃

康文署今年推出「新興體育活動資助先導計劃」，以支持新興體育項目的發展，為市民提供更多機會和選擇，鼓勵他們多參與體育運動。

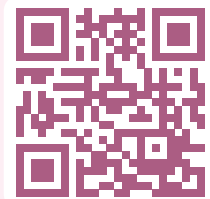
康文署透過「體育資助計劃」，向體育總會及體育機構提供資助，於2019至2020年就「體育資助計劃」進行全面的檢討，提出多項建議和改善措施。先導計劃根據「體育資助計劃」全面檢討的建議而推出。

檢討報告建議應為新興體育活動提供資助，因此政府推行這項先導計劃，並制定一套有別於現時「體育資助計劃」的新撥款模式，支持本地新興體育活動的發展。

先導計劃現已開始接受申請，每個申請機構每一期最多可獲資助金額為10萬元，或個別活動合資格總開支85%的資助，以資助金額較低者為準。2021至2022年度資助申請的截止日期為今年7月31日，查詢電話2601 8756。

新興體育活動
資助先導計劃

www.lcsd.gov.hk/sns





人人起勁齊做港運會活力操

全力備戰地區運動員選拔

第八屆全港運動會（港運會）現正密鑼緊鼓籌備中，已率先和大家見面的是全新的港運會「人人起勁活力操」（活力操），而地區運動員選拔和其他社區參與活動亦陸續展開。

活力操以港運會主題曲《人人起勁》為背景音樂，共有三套適合不同群組及體能人士參與的運動短片，包括「親子篇」、「普及篇」及「型格篇」，由港運會體育大使和精英運動員聯同港運會吉祥物「啦啦仔」參與製作示範短片，配合輕快的舞步，鼓勵大家一起做運動。

此外，港運會網上講座「運動身心新常態系列」剛於今年2月至4月期間舉行，以推廣運動與身心健康的消息，市民可在網上重溫講座影片。有意參加地區運動員選拔的朋友，亦可參考網上講座影片內容，作好身心的準備。有關港運會的最新消息，請瀏覽港運會專題網頁 www.hongkonggames.hk。



人人起勁活力操

www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/about/Hkg/gamesExercises.html



網上講座 「運動身心新常態系列」

www.hongkonggames.hk/hkg2021/tc/content/eventsAct/webinars.html

