



全民運動 巡迴體育示範

自2000年起，康樂及文化事務署（康文署）以「日日運動身體好，男女老幼做得到」為口號，向社會宣揚運動有益身心健康的信息，並鼓勵市民把運動融入生活，培養勤做運動的良好習慣。為慶祝香港特別行政區（特區）成立25周年，承蒙香港賽馬會獨家贊助，康文署於本年六、七月期間四個周末，在多個商場和表演場地舉辦全民運動巡迴體育示範，向市民介紹並示範多種主題體育項目，進一步推廣運動。

是次全民運動巡迴體育示範，主要推廣四項體育運動，計有舞蹈、武術、健體運動和跳繩。這四項運動頗有共通之處，例如易為市民大眾接觸、不太受場地和人數限制等，非常適合全民參加。

這些推廣運動項目近年發展蓬勃。舉例來說，本港體育舞蹈發展正朝普及化、精英化和盛事化的目標邁進，而拉丁舞、標準舞、莎莎舞和霹靂舞等體育舞蹈項目亦日見普及。當中，霹靂舞更成為2022年杭州亞運會及2024年巴黎奧運會的比賽項目，屆時肯定會掀起一股舞蹈熱潮。

武術則大致分為套路和散打兩大類。套路可分為個人、集體及對練等項目，而散打則由傳統武術技擊模式發展而來，以踢、打、摔和防守技法見稱；兩者各具特點，在武術界平分春色。競技武術發展一日千里，近年更引入西方體育競賽模式，令其體系更臻完備，有望成為全球普及的體育運動。

健體運動和跳繩是市民自小便常會接觸的體育活動，當中器械健體、有氧訓練等健體運動，均有助我們提升心肺耐力、肌力和柔軟度，令身體組合成分更趨均衡。這些體適能元素不單奠定了人體維持健康的基礎，更是重要的健康指標。故此，經常健身不但能讓我們擁有健美身型，同時可改善體能，促進健康。跳繩亦是健體運動之一，既可鍛鍊體格，保持健美，亦可訓練反應及耐力。跳繩所需裝備十分簡單，只要準備一條繩子、輕便衣服和合適運動鞋即可，無需特別場地，參加人數亦不限。跳繩人士可按個人喜好和能力決定參加人數、節拍速度和運動量；這項運動絕對方便易做，而且老幼皆宜。

在活動巡禮上，康文署除了向市民推介並示範這些體育活動外，亦設置展板介紹其他體育活動，讓參觀者對本港體育發展的現況和未來路向有更深了解。

健體運動



武術



舞蹈



跳繩

