

社區體育事務委員會

「全民運動日 2013」計劃書

目的

本文件旨在向委員匯報「全民運動日 2013」的相關活動安排。

背景

2. 為在社區持續推廣「普及體育」及響應國家的全民健身日，康樂及文化事務署（下稱康文署）由 2009 年起，於每年 8 月舉辦「全民運動日」，鼓勵市民恆常參與體育及體能活動。

3. 去年的「全民運動日 2012」於 8 月 5 日舉行，為響應 2012 年奧運會及殘奧會在倫敦舉行，「全民運動日 2012」也特別以奧運為活動的主題。18 區各自揀選了一項奧運比賽項目作重點推廣活動，除積極推動「普及運動」外，也加深了市民對奧運會的認識，及對參與奧運會及殘奧會的香港運動員的支持。市民對當天的活動反應十分理想，超過 210 000 人參與當天的活動；包括逾 29 000 人參加多元化的免費康體活動，以及超過 186 000 人享用免費康體設施。此外，也有超過 30 個團體，包括區議會、部分體育總會和大專院校等積極響應，於 8 月 5 日活動當日作出相應配合，舉辦不同類型的康體活動或開放其轄下的場地設施供市民參加及使用，參與人數超過 4 千人，實在令人鼓舞。

2013 年的活動安排

4. 「全民運動日 2013」將安排於 2013 年 8 月 4 日(星期日)舉行。康文署計劃當日在 18 區繼續舉辦多元化的免費康體活動供市民參與，並開放轄下多種收費的康體設施，供市民免費享用。

5. 「社區體質測試計劃」(下稱體測計劃)的調查結果剛於去年底公布。有關的調查結果顯示市民的體能活動量和生活習慣與體質水平之間均展示了有不同程度的關係。市民除了要把恆常運動的習慣融入日常生活外，也要注意均衡飲食，建立健康的生活模式。調查結果也顯示，大部份香港市民均沒有足夠的體能活動量以維持身體健康，其中兒童和成年人士的過重/肥胖均有持續上升的趨勢，甚至高血壓等風險因素亦趨年輕化。這都是與香港人的文化、生活態度、個人認知及選

擇有關，改變生活習慣以至個人/家庭的價值觀尤為重要。而家長和子女的體能活動量和生活作息均有互為的關係，因此家長應以身作則，爭取與子女一同參與運動及體能活動的機會；另一方面，也可以子女作誘因，吸引父母陪伴子女一起做運動，從而互相鼓勵，將運動生活化，促進家庭運動文化，建立健康生活模式。

6. 因應體測計劃調查結果的建議，以及進一步提高運動應是生活一部分的意識，康文署建議「全民運動日 2013」的主題環繞「運動生活化」及「親子及家庭運動」，舉辦以家庭為單位的親子活動（如羽毛球、社交舞及飛盤等），鼓勵一家大小一起參與運動及體能活動，培養健康家庭的概念。此外，康文署計劃以「跳繩健體運動」作為今年推介活動之一；這是一項佔用空間小，裝備簡單而又不受參與人數限制的活動，無論是個人或一家大小都可參與。希望透過推廣跳繩活動，進一步鼓勵市民將一些簡單的運動融入日常活動當中。

7. 康文署於「全民運動日 2013」當日下午 2 時至 6 時，在全港 18 區的指定體育館舉辦多項免費康體活動，包括運動示範、健體閣、跳繩同樂、親子體育活動，以及體育同樂等多元化活動，供市民參加。同時，康文署亦希望這一年能延續過往的安排，於活動當天開放轄下多項康體設施，包括室內康樂設施，如羽毛球場、網球場、籃球場、壁球場、乒乓球檯、健身室、活動室和舞蹈室等；戶外康樂設施包括網球場、草地滾球場、射箭場及高爾夫球設施等；公眾游泳池；以及水上活動中心艇隻，免費讓市民以個人身分使用，提供機會予市民嘗試使用不同的康體設施，享受體育運動的樂趣，培養恆常做運動的習慣。康文署現正徵詢有關部門對上述安排的意見。

8. 為加強宣傳效果，康文署將於活動當日特別安排在其中一個體育館舉行開展禮，讓嘉賓、運動員及市民一同參與和分享運動的樂趣。

社區宣傳活動

9. 康文署將會透過多方面的宣傳平台，公布「全民運動日 2013」的活動詳情，呼籲市民的積極參與。宣傳項目包括透過不同的傳播媒介，如報章及電台，以及利用主要的交通工具，例如港鐵站的廣告牌及全港九新界巴士的「路訊通」，向全港市民廣泛宣傳此項大型活動。同時，也會在康文署網站設立專題網頁，供市民瀏覽，擷取有關活動的資料。此外，康文署會透過轄下各分區辦事處及康體場地、學校、地區團體等張貼活動海報、派發單張及懸掛大型橫額，以向市民宣傳「全民運動日 2013」的各項活動。

10. 為鼓勵地區各持份者的積極參與及全情投入，康文署會繼續邀請各區議會、學校、體育總會、地區體育會、學校、大專院校、青少年服務中心、物業管理公司，以及全港各大私營體育團體及健體中心，於活動當日作出相應的配合，舉辦不同類型的康體活動或開放場地設施，供市民大眾參加，加強「全民運動日 2013」在社區的效應。

徵詢意見

11. 請各委員就康文署舉辦「全民運動日 2013」的工作安排提供意見。

康樂及文化事務署
2013 年 2 月