

## 社區體育事務委員會

### 「全民運動日 2023」計劃書

#### 目的

本文件旨在向委員匯報「全民運動日 2023」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）自 2009 年起，於每年 8 月舉辦「全民運動日」，鼓勵市民恆常參與運動及體能活動，藉運動舒展身心。

3. 康文於去年 8 月 7 日舉行的「全民運動日」，開放轄下 18 區大部分康樂設施及在各分區指定的體育館舉辦多項康體活動，供市民免費使用及參與；同時，亦透過「全民運動日」專題網頁和「康文+++」Facebook 專頁直播運動示範。當日活動深受市民歡迎，參與人次達 188 000，當中包括逾 154 000 人次使用免費開放的康樂設施；逾 19 000 人次參加 18 區指定體育館舉行的免費康體活動；和逾 15 000 人次收看網上直播運動示範。

#### 2023 年的活動安排

4. 今年「全民運動日 2023」將於 8 月 6 日(星期日)下午 2 至 6 時舉行。康文署計劃以「身心力行體適能」作為活動的主題，向市民介紹簡單易做的體適能及伸展活動以鍛鍊體魄，舒展身心。

5. 為配合活動主題，康文署擬舉辦多項體適能運動示範及同樂，如循環訓練、身心伸展及平衡力測試等，讓參加者在輕快柔和的背景音樂下進行運動，享受運動帶來的樂趣。同時，我們會在主場館內設置電子戰繩和反應燈訓練器材，並舉辦受青少年歡迎的運動攀登的「城市運動」項目和新興運動的活動，讓市民接觸新穎的健體訓練器材，以及提升他

們對「城市運動」和新興運動的認識及興趣。除此之外，亦會在全港 18 區指定場館舉辦多元化的免費康體活動，包括健康講座、健體閣、親子/兒童/青少年體育活動，以及適合長者和殘疾人士一齊參與的體育示範及同樂等；並會透過「全民運動日」專題網頁和「康文+++」Facebook 專頁直播運動示範。

6. 此外，我們會延續過往的安排，於活動當天開放轄下大部分收費康樂設施，如羽毛球場、壁球場、乒乓球檯、健身室、活動室、網球場、草地滾球場、高爾夫球設施、公眾游泳池以及水上活動中心艇隻等，供市民免費使用，培養恆常做運動的良好習慣。

## 社區宣傳活動

7. 我們會繼續使用電子社交媒體宣傳「全民運動日」，包括透過多個網絡平台及「康文+++」Facebook 專頁等發放新聞專輯、設立活動專題網頁及把專題網頁超連結至「政府青少年網站」供市民瀏覽及擷取有關活動資料。除此之外，亦會透過不同傳播媒體及宣傳渠道，如報章、電視台、電台、宣傳海報、大型橫額、主要交通工具資訊渠道、政府宣傳短片等，以廣泛宣傳活動和提升市民對做運動的意識。

8. 為加強活動在社區的宣傳效果，康文署會發信予各區議會、體育總會、地區體育會、大專院校等相關持份者，以鼓勵他們積極支持及參與活動。同時，我們亦會邀請所屬地區的「活力專員」、區議員及傑出運動員於活動當日出席當區舉行的免費康體活動，而政府主要官員亦會被邀出席活動，與民同樂，以凝聚最佳的社區響應效果。

## 徵詢意見

9. 請各委員就「全民運動日 2023」的活動安排提供意見。

康樂及文化事務署  
2023 年 4 月