

有運動嘅地方 就有運動版圖



Hot Topics

【我要上全運】港隊首征全運會廣播體操 盼推廣普及

By Hot Topics, 16 九月, 2025

【我要上全運】港隊首征全運會廣播體操 盼推廣普及

第十五屆全國運動會群眾賽事展演類項目廣播體操將於9月20 - 21日在珠海舉行，今屆香港第一次派隊出戰廣播體操，現時這支二十人隊伍正馬不停蹄地訓練，準備比賽。





港隊二十人隊伍首次出戰全運會廣播體操

港隊隨隊出戰的教練王諾瑤指全運會廣播體操有規定套路，比賽展演的為第九套廣播體操，演出時間長達4分多鐘，整套演出動作除了前奏要自己編排外，其餘都要跟固定動作，教練王諾瑤指：「我們由5月開始準備，每星期練習一課兩小時。現時我們已經完成整個套路的動作訓練，亦編排了前奏，將會在整齊度及力度方面再作改善。」王諾瑤指訓練的最大挑戰是要顧及不同程度的隊員，「隊伍中有各界人士，有的甚至未接觸過體操或跳舞，有的又很有經驗，要將他們組成一隊一起訓練是個較大的挑戰，我們要注意安排不會難度太高的練習。」今屆是港隊第一次派隊出戰廣播體操，她希望大家全力以赴做好自己，不強求得獎與否。



隨港隊出戰的王諾瑤教練希望隊員全力以赴做好自己

一開始已經覺得廣播體操好健康，而且最開心是可以與一大伙朋友一起玩，每一次都可以看到大家進步。而廣播體操賽事的困難之處在於動作既要標準，又要全隊整齊及同步。」鍾禎熱愛廣播體操，她希望趁香港第一次派隊出戰全運會的機會，將廣播體操推廣至社區，令它更普及。



隊員鍾禎指每次練習都可以見到大家一同進步

另一隊員張超悅表示，她與鍾禎以往於內地讀書的時候，每日都會練廣播體操，但以往並非練習第九套，所以她們都要重新學習，張超悅指：「今次廣播體操要達到比賽標準，更加有難度。但我依然很享受練習廣播體操，因為可以藉著這項運動識到新朋友，非常開心。」她指隊員來自不同職業及年紀，證明不同人都可以參加這項難度不高，但能強身健體的運動，正正切合群眾項目的原意。她與鍾禎同樣希望廣播體操能在香港更加普及：「參加今次全運會是個很好的機會令大眾能體驗運動的樂趣，我希望能為香港市民帶來這項較新鮮的運動。」



張超悅與鍾禎禎同樣希望廣播體操能在香港更加普及

為組成是次出戰隊伍，中國香港啦啦隊總會(啦啦隊總會)由4月起已籌備選拔賽招募隊員，總會透過社交媒體，教練團推廣等等令大眾認識廣播體操，希望大眾了解其簡單易上手的特性，啦啦隊總會秘書長鍾道穎坦言：「我們由籌備開始已經遇到好多困難，很多人都不認識廣播體操，我們要花時間向大眾宣傳廣播體操。另外廣播體操的比賽著重隊伍齊整度，而我們的隊伍缺乏比賽經驗，要花時間整理動作。」香港首次派隊出戰，鍾道穎希望能吸引一般市民認識廣播體操，令日後較易推廣，從而招攬更多市民，尤其年長人士參與這項普及運動。



中國香港啦啦隊總會秘書長鍾道穎



全運會展演項目廣播體操將於9月20 - 21日在珠海開賽

全國運動會為每四年一度，是中國最大規模的綜合運動會，首屆全運會於1959年在北京舉行，第十五屆全運會今年在廣東、香港及澳門舉行，亦是三地首次共同承辦全運會。十五運會包括競賽項目及群眾項目，群眾項目於第十三屆全運會首次加入，秉承「全運惠民，健康中國」的理念，希望讓更多普羅大眾都有機會參與全運會比賽，共襄盛舉，亦藉此推動全民運動的健康風氣。

群眾賽事活動項目分為比賽類和展演類，在今屆全運會，共有廿三個群眾項目，當中設有十九個比賽類大項，包括乒乓球、羽毛球、網球、足球、籃球、氣排球、毬球、輪滑、龍舟、圍棋、象棋、國際象棋、橋牌、中國式摔跤、定向、空手道、門球、模型、保齡球；及四個展演類大項，包括健身氣功、太極拳、舞龍舞獅、廣播體操。

第十五屆全國運動會各項群眾賽事活動的選拔賽已經完成，比賽現已進行得如火如荼，港隊亦有亮麗成績，群眾賽事活動港隊成績請瀏覽：[群眾項目香港特別行政區代表隊成績](#)。

Text：Keission

Photo：Chiu

標籤 #運動版圖 #SPORTSOHO #廣播體操 #我要上全運
(TAGS): #第十五屆全國運動會 #全運會 #群眾賽事活動



運動版圖與你一同 #發現運動 #SPORTSnFOUND

各大報攤、OK及7-11便利店有售

售價 HK\$35



RELATED



Hot Topics

年度單車界盛事旅發局2025新鴻基地產香港單車節11月30日上演 一睹環法傳奇車手風采
開放報名至9月30日

09/19/2025 - 11:35 by [Hot Topics](#)



Hot Topics

香港五子棋協會正式成立 開啟棋藝普及與競技新篇章

09/19/2025 - 11:12 by [Hot Topics](#)



Hot Topics

【我要上全運】香港賽區首個賽事圓滿落幕
專屬打氣團現場撐保齡球港隊

09/17/2025 - 16:33 by [Hot Topics](#)



Hot Topics

【殘特奧會】全力備戰三個月奪三金三銀 港隊冀輪椅舞蹈世錦賽再下一城

09/19/2025 - 16:37 by [Hot Topics](#)



Hot Topics

年度單車界盛事旅發局2025新鴻基地產香港單車節11月30日上演 一睹環法傳奇車手風采 開放報名至9月30日

09/19/2025 - 11:35 by [Hot Topics](#)



Hot Topics

香港五子棋協會正式成立 開啟棋藝普及與競技新篇章

09/19/2025 - 11:12 by [Hot Topics](#)

Sportsoho

Sportsoho運動版圖致力推動運動生活態度，除每月出版全港唯一綜合型運動月刊《運動版圖》，每天也會跟大眾分享一切運動大小事，透過不同故事、觀點和專業資訊，鼓勵大家投入運動生活，享受流汗！

LATEST

09/19/2025 - 16:37 by [Hot Topics](#)

年度單車界盛事旅發局2025新鴻基地產香港單車節11月30日上演 一睹環法傳奇車手風采 開放報名至9月30日

09/19/2025 - 11:35 by [Hot Topics](#)

香港五子棋協會正式成立 開啟棋藝普及與競技新篇章

09/19/2025 - 11:12 by [Hot Topics](#)

TAGS

#運動版圖 #Sportsoho #跑步 #本地熱話 #足球 #馬拉松
#單車 #籃球 #香港運動員 #熱話 #新冠肺炎
#全國學生青年運動會 #M品牌 #運動員 #「M」品牌活動
#大型體育活動事務委員會 #MMARKEVENTS #運動員專欄 #奧運
#專欄

搜尋