

「全民運動日 2026」
分區康樂體育活動
日期:2026 年 8 月 2 日(星期日)
時間:下午 2 時至 6 時

分區	體育館	活動內容(只供參考) #
南區	香港仔體育館	AI 體適能驛站、手球示範及同樂、劍擊示範及同樂、飛環同樂、地板冰壺同樂、體適能測試及諮詢、體適能健體訓練：身心伸展(傷健共融)、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、體適能健體訓練：橡筋帶健體運動(傷健共融)
中西區	士美非路體育館	劍擊同樂、乒乓球同樂、射箭同樂、台克球同樂、體適能健體訓練：呼拉圈健身操(傷健共融)、親子競技疊杯同樂、體適能測試及諮詢、木棋同樂、美式桌球同樂、地壺同樂、膝關節功能測試
灣仔區	港灣道體育館	器械健體同樂、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、身心伸展同樂、舞蹈示範及同樂、親子乒乓球同樂、競技疊杯同樂、騎馬仔同樂、小型賽車同樂
九龍城區	土瓜灣體育館	棍子伸展操同樂(傷健共融)、身心伸展同樂、毛巾健體操同樂、騎馬仔同樂、體能遊戲：親子循環體能訓練、體適能測試及諮詢、劍擊同樂、三項鐵人同樂、舞蹈同樂、親子匹克球同樂、器械健體同樂
荃灣區	荃灣體育館	地壺同樂(傷健共融)、軟式曲棍球同樂、巧固球同樂、體適能健體訓練：親子豆袋平衡訓練、體適能健體訓練：棍子伸展操、體適能健體訓練：親子伸展、高爾夫球同樂、體能遊戲：混合體能戰、體能遊戲：體能過三關、乒乓球同樂(傷健共融)、攤位遊戲、無人機足球同樂、動感籃球同樂、動感欖球同樂、運動攀登同樂
東區	港島東體育館	乒乓球同樂、室內草地滾球同樂(傷健共融／親子)、體適能健體訓練：親子身心伸展、體適能健體訓練：橡筋帶健體運動(傷健共融)、體適能健體訓練：呼拉圈健身操、無人機足球同樂、匹克球同樂、射箭同樂、運動攀登同樂、空手道示範及同樂
深水埗區	石硤尾公園體育館	呼拉圈健身操(傷健共融)、體適能測試及諮詢、體操(跑酷)同樂、混合體能挑戰(親子)、智能單車挑戰、籃球同樂、足桌球同樂、乒乓球同樂、門球示範及同樂

分區	體育館	活動內容(只供參考) #
油尖旺區	九龍公園體育館	武術同樂、虛擬運動：馬上闖關、虛擬運動：賽艇同樂、虛擬運動：全民「足」動、手球神射手、滑板同樂、軟式曲棍球同樂、亞運項目投投樂、硬地滾球同樂(傷健共融)、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、體適能小遊戲：平衡大挑戰、90 秒體能挑戰、下肢功能綜合測試
黃大仙區	蒲崗村道體育館	體適能健體訓練：身心伸展(傷健共融)、高爾夫球同樂、數碼欖球體驗活動、數碼游泳體驗活動、室內賽艇同樂、匹克球同樂、乒乓球同樂、社交舞同樂、器械健體同樂、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)
觀塘區	彩榮路體育館	乒乓球同樂、體適能健體訓練：親子豆袋平衡訓練、體能遊戲：體能過三關、體適能小遊戲：平衡大挑戰、體能遊戲：混合體能挑戰、保齡球同樂(傷健共融)、虛擬單車衝刺賽、虛擬劍擊大決鬥、足桌球同樂
離島區	東涌文東路體育館	90 秒體能挑戰、電子籃球、匹克球示範及同樂、武術示範及同樂、足毬示範及同樂、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、體適能測試及諮詢、體能遊戲：體能過三關、器械健體同樂
屯門區	友愛體育館	90 秒體能挑戰、智能單車挑戰、騎馬仔同樂、電子籃球、電子足球、劍擊示範及同樂、拳擊示範及同樂、籃球神射手、保齡大碰撞、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、啤令球同樂(傷健共融)
元朗區	天暉路體育館	體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)、器械健體同樂、運動攀登同樂、智能單車挑戰、手球同樂、地壺同樂(傷健共融)、親子騎馬仔同樂、匹克球同樂、健球示範及同樂、三人籃球示範及同樂、體能遊戲：體能過三關、兒童及青少年骨骼和脊柱健康測試
葵青區	青衣體育館	射擊示範及同樂(傷健共融)、足毬示範及同樂、花式跳繩示範及同樂、匹克球示範及同樂、地板冰壺示範及同樂、親子體能挑戰 90 秒、親子體能遊戲：循環體能訓練、體適能健體訓練：身心伸展、橡筋帶健體運動(傷健共融)、體適能測試及諮詢、匹克球大師
北區	保榮路體育館	體適能健體訓練：棍子伸展操、親子乒乓球同樂、八段錦同樂、美式桌球同樂、運動攀登同樂、棒球示範及同樂、硬地滾球示範及同樂(傷健共融)、體適能健體訓練：體能挑戰 90 秒、武術示範及同樂

分區	體育館	活動內容(只供參考) #
大埔區	東昌街體育館	射箭同樂、器械健體同樂、室內草地滾球同樂(傷健共融)、騎馬仔同樂、電子足球、體能遊戲：循環體能訓練、柔力球示範及同樂、手綿球同樂、保齡球同樂
沙田區	馬鞍山體育館	親子 AI 體適能驛站、智能單車挑戰、電子籃球、電子足球、壘球同樂、親子地壺同樂、躲避盤同樂、劍擊示範及同樂、手球同樂、體適能測試及諮詢、體適能健體訓練：棍子伸展操(傷健共融)
西貢區	調景嶺體育館	龍舟示範及同樂、拳擊示範及同樂、霹靂舞示範及同樂、劍擊示範及同樂、體適能健體訓練：棍子伸展操、體適能健體訓練：呼拉圈健身操、親子乒乓球同樂(傷健共融)、肌肉減少症篩查

備註：#可瀏覽「全民運動日」專題網頁 (www.lcsd.gov.hk/tc/sfad) 查詢各項活動的最新資訊