

主題: 城市運動 (City Games) (Summer 07/23)

「城市運動」--從“街頭巷尾”走入“奧林匹克運動會”的體能活動

林伏波博士 中國香港體適能總會講師

「城市運動」--從“街頭巷尾”走入“奧林匹克運動會”的體能活動

1. 前言

2024年7月在法國巴黎舉行的「第三十三屆夏季奧林匹克運動會」(「奧運會」)距今還有約三百多天。各國頂尖運動員正積極備試及忙碌地接受各類選拔賽，為自己的運動項目奪得一張「奧運會」參賽入場券；全世界運動發燒友也努力準備，以不同途徑獲得親身參與這四年一度的國際體壇盛事的機會。筆者作為運動發燒友之一，雖然不打算明年親身參與這盛事，但是對於這一屆「奧運會」的點點滴滴，例如它的吉祥物「弗裡吉 Phryges」，比賽項目的增減等，更是引人關注。尤其今屆新增的比賽項目中，筆者最想與讀者分享的是「城市運動」Urban Sports/ City Games 的出現。

2. 「城市運動」是什麼？

「城市運動」(又稱「城市體育」)⁽ⁱ⁾ 這個詞語目前似乎仍欠缺一個官方的定義。直譯的話，「城市運動」就是在城鎮、市區、城市環境中舉行的活動或運動。「城市運動」通常不是在準備好的場地中進行，而是多以城市環境為運動的場所中舉行，因此有別於大家熟悉的體育運動項目如足球、籃球、游泳等。然而，許多被歸類為「城市運動」的運動都源自傳統運動，例如「街頭足球」和「3×3 籃球」。在此類運動中的規則，經過高度修改以適應和當前設置的實際情況。⁽ⁱⁱ⁾

在香港曾經一度流行的 Parkour「飛躍道」(香港譯，中國內地及台灣則譯作跑酷、城市疾走等)，是一項被歸類為極限「城市運動」的年青人活動。大家有否留意到前幾年不少電影都會用 Parkour 元素去塑造動作畫面。「飛躍道」運動把整個城市當作一個大訓練場，運用攀爬、穿越、跑跳、翻滾、躍下等高難度動作、飛越的對象包括欄杆、圍牆、房子、樓梯、屋簷等障礙物。「飛躍道」要求身體的肌力、耐力、平衡等。看來那些挑戰人類極限的動作，有時候也給帶來驚險的意外，不幸的是，本港曾有年青人進行「飛躍道」而意外墮樓亡的報導。⁽ⁱⁱⁱ⁾

其他被歸類為「城市運動」的活動包括運動攀登、霹靂舞和滑板等，相信讀者在香港十八區的大小公園、海濱長廊、天橋底等地方，亦曾目睹一群群的年青人進行此類活動。到底這類「城市運動」活動是如何蛻變演化，並成功地躋身至下年舉行的巴黎「奧運會」呢？

3. 「城市運動」如何從“地下”走入“主流”？^(iv)

「城市運動」是萌芽於在 1960 年代和 70 年代脫離傳統體育，並在國際上傳播開。「奧運會」的運動項目反映了一個時代的背景。它經常揭示，有時甚至預示著社會的願望。近年，國際奧委會關注吸引年青人參與體育運動，在「奧運會」引入了多項青少年熱衷的項目，讓他們有更多機會追尋奧運夢想。^(v)

將「城市運動」加入「奧運會」的計劃始於 2010 年「青年奧林匹克運動會」(「青奧會」)的創建。「青奧會」的體育專案較「奧運會」更加靈活，允許測試新的運動或賽事，最終充當「奧運會」的“實驗室”。在 2014 年 12 月，「國際奧委會」批准了《2020 年奧林匹克議程》，其中一項推薦便是將「城市運動」納入為「奧運會」專案之一。

健康體適能社區期刊

「城市運動」由“地下”到“主流”里程碑:

- 2010年新加坡「青奧會」：舉辦了第一屆「3×3 籃球」賽。
- 2014年中國南京「青奧會」：引進非競賽場地運動實驗室，由頂級運動員進行滑板和運動攀登示範。
- 2018年阿根廷布宜諾斯艾利斯「青奧會」：Urban Park「城市公園」為觀眾提供了完整體驗。BMX freestyle、運動攀登(又稱運動攀岩)、街舞等項目出現。觀眾可觀看這類項目的比賽、參加文化活動和音樂會等。
- 2020年日本東京「奧運會」：加上新項目 3×3 籃球、滑板、運動攀登、衝浪(又稱滑浪)等。
- 2024年法國巴黎「奧運會」：保留滑板、運動攀登、衝浪。加上新項目霹靂舞(又稱街舞)。

4. 「城市運動」在「奧運會」是如何進行比賽的?

以下是巴黎「奧運會」的其中五項「城市運動」的小知識，哪一項最吸引你呢？

- 3×3 籃球(3x3 Basketball)^{vii}
- 霹靂舞 (Breaking)^{viii}
- 滑板(Skateboarding)^{ix}
- 運動攀登 (Sport climbing)^x
- 衝浪(Surfing)^{xi}

項目	三人籃球	霹靂舞	滑板	運動攀登	衝浪
吉祥物					
象形圖					
運動簡介	是傳統五人籃球的“變種”。	是一種將城市舞蹈與非凡的運動能力相融合以舞蹈運動形式展示。司儀 (DJ 和 MC) 在“鬥舞”中扮演著關鍵角色。	選手在滑滑板的過程中，完成高難度技巧，展示和表演是滑板的基本表現形式。選手需要展現他們最拿手的技巧，同時滿足難度、速度、執行度和風格等不同標準的要求。	三種不同競賽項目：攀石、難度攀岩和速度攀岩。選手需要利用固定在人工牆上的永久錨點進行攀爬。核心價值之一是保護環境。	選手站在衝浪板上，借助海浪推進，完成技術動作。
起源	20 世紀 80 年代後期的美國，當時各地流行在家中後院	20 世紀 70 年代的美國紐約布朗克斯區，源於嘻哈	20 世紀 50 年代的美國加利福尼亞。當時，衝浪手們在	源自傳統岩石攀登。作為一種娛樂於 19	源於古代秘魯漁民，在西元 400 年左右傳到波利尼西

健康體適能社區期刊

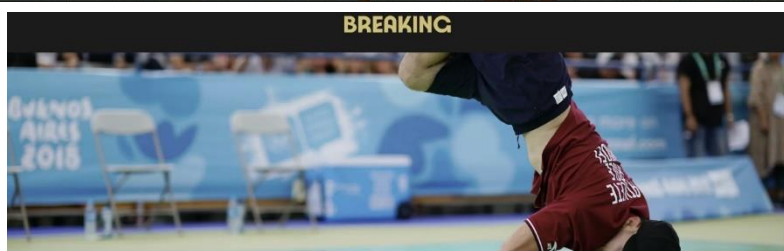
項目	三人籃球	霹靂舞	滑板	運動攀登	衝浪
	和公園球場進行濃縮版的籃球比賽。	hiphop 文化·特色是雜技動作以及模仿機械人姿勢等舞姿展示。	風平浪靜的時候嘗試將輪滑鞋的輪子固定在衝浪板上，尋找新的娛樂方式。	世紀末問世。作為一項競技運動始於 1985 年在義大利都靈附近初次舉辦的“Sportroccia”。第一次人造攀岩牆舉行的競賽活動始於 1986 年在法國里昂附近舉辦。	亞。 20 世紀 20 年代，夏威夷出生但常駐美國加利福尼亞的救生員喬治·弗里斯和三屆奧運游泳冠軍杜克·卡哈納莫庫將衝浪運動帶到美國。弗里斯將傳統的 5 米硬木板削短，創造出更易操控的衝浪板。
比賽規則	旨在確保比賽節奏更快、更精彩、更引人入勝。利用半個籃球場的空間進行比賽，兩支球隊各由 3 名場上球員組成，雙方根據球權歸屬進行半場攻防。兩種方式確定勝負：10 分鐘比賽時間結束時比分高的一方獲勝；或者比賽時間內先得到 21 分的一方獲勝。	兩名舞者進行一對一鬥舞 Battle。一名舞者表演完畢後，對手做出回應，五名評判員會從創意、個性、技術、多樣性、表現力和音樂性這六個方面對選手進行評分。	分街式賽和碗池賽兩項。 <u><街式賽></u> : 在類似城市環境的賽道上進行技巧表演。賽道中包括階梯、欄杆和間隙等障礙設施。 <u>預賽</u> : 選手首先將進行 2 次 45 秒的滑行，取最好成績進行排名。 <u>技巧比拼</u> : 選手有 5 次機會展示“絕招” tricks。 <u>決賽</u> : 最好的兩個成績用於總成績的統計。 <u><碗池賽></u> : 在類似碗形的賽道上進行，賽道中設置不同類型的障礙物，以便選手能夠在賽道上獲得速度和衝力，最終在空中完成技巧展示。 <u>預賽</u> : 選手進行 3 次 45 秒的滑行，取最好成績進行排名來確定決賽參賽人選。	<u><攀岩></u> : 選手不用保護索，在限定時間內以最少的嘗試次數攀上高 4.5 米的攀岩牆。選手的排名由克服難度問題的數量決定。 <u><難度攀岩></u> : 選手使用保護索，攀登高度超過 15 米的攀岩牆，比賽時間為六分鐘，不能提前預先瞭解路線。 <u><速度攀岩></u> : 一對一淘汰賽，選手需要在一個傾角為 5 度、高度達 15 米的攀岩牆上與時間賽跑。	選手需要在 20-30 分鐘的比賽時間裡盡可能抓住最好的浪況，完成衝浪過程。通常有 2-4 名選手一組進行比賽。根據衝浪禮儀，每次只能有一名選手衝浪，最接近浪峰的人有衝浪優先權。裁判組會給每位選手的每次衝浪評分（滿分為 10 分）。評判標準包括動作難度、多樣性和類型。評分亦考慮選手的力量、速度和動作的連貫性。統計選手成績時只錄取最好的兩個。比賽的第一輪是非淘汰賽，表現最好的選手將直接晉級第三輪，其他選手則進入第二輪。第二輪比賽將會淘汰部分選手。從第三輪開始，比賽賽制改為一對一

健康體適能社區期刊

項目	三人籃球	霹靂舞	滑板	運動攀登	衝浪
			決賽：與預賽相同。		淘汰賽，直到最終冠軍的產生。
正式亮相奧運會	2020年東京「奧運會」	2024年巴黎「奧運會」	2020年東京「奧運會」	2020年東京「奧運會」	2020年東京「奧運會」
2024年奧運金牌數目	2枚： 男子/女子	2枚： 男子/女子	4枚： 街式賽：男子/女子 碗池賽：男子/女子	4枚： 速度攀岩：男子/女子、 全能（難度+攀石）：男子/女子	2枚： 男子/女子

[Note: Suggest to include graphics from Olympics official website and give credits to them.

<https://www.paris2024.org/en/pictograms/>



健康體適能社區期刊

5. 香港政府如何推廣「城市運動」？

在「行政長官 2022 年施政報告」中，特首說要推廣受青年歡迎的「城市運動」^{xii}。政府究竟在這方面有什麼推廣計劃呢？^{xiii}

文化體育及旅遊局局長楊潤雄於 2023 年 3 月及 5 月答覆立法會議員們的提問^{xiv}指出，政府將與體育界、學校及其他界別攜手合作推廣「城市運動」，向有興趣參與推廣計劃的學校及機構提供資助，以舉辦訓練班和活動。在首階段，政府計劃先與學校合作，目標是在 2023/24 年開始，每年向 8,000 名學生提供參與「城市運動」的機會，所涉及的開支預算為每年 1,600 萬元。政府亦正研究與體育總會和其他機構合作，在校外舉辦推廣活動和訓練課程。同時，政府會與相關體育總會商討完善相關訓練階梯和教練培訓等配套工作。

要鼓勵更多市民尤其是青少年參與其中，發掘其運動潛能，安全及合適的場地設施是不可或缺的。有人認為，政府可以研究如何善用全港天橋底部的空間以興建「城市運動」項目所需的場地。根據楊局長的回覆，若個別天橋底的空間客觀條件（例如其結構、消防安全、交通、環境、景觀等）許可，政府亦會研究提供適當的康樂設施作推廣運動，包括「城市運動」之用。不過，康樂及文化事務署（康文署）現時已提供 14 個室內及戶外運動攀登設施、500 多個籃球場、八個滑板場、五個極限運動場、超過 190 間舞蹈室 / 活動室及超過 120 個五人足球場，可供進行「城市運動」項目活動。

既然有些「城市運動」已被納入為奧運比賽項目，政府又如何培養精英運動員，像何詩蓓、張家朗等，出戰奧運「城市運動」項目，為港爭光？

「冠軍絕非偶然」！康文署一直致力推廣「普及體育」，舉辦多元化康樂體育活動，供不同年齡及體能的人士參與，藉以提升市民的生活質素，達至強身健體的目的。暑假將至，家長們除了可以為子女報名參加坊間不同機構舉辦的「城市運動」訓練班，也可留意康文署特設專題網頁「城市運動」^{xvi}，瀏覽有關「城市運動」活動及設施的詳情。市民亦可觀看專題網頁內運動教室影片，瞭解更多「城市運動」的場地設施的規格、裝備、用具、運動規則、訓練技巧等。

康文署計劃於 2023/24 年度舉辦約 370 個城市「城市運動」，預計約 15,300 人參加^{xvii}。有運動潛能的青少年先要被教練發掘，再一步步走上相關訓練階梯，然後再透過參與本地和國際賽事及海外比賽，他/她們要登上「城市運動」奧運舞臺便指日可待！

6. 結語

本文介紹了五個用了數十年時間從街頭走向體育界最大的舞臺——奧運會賽場的「城市運動」-- 三人籃球、霹靂舞、滑板、運動攀登、衝浪。它們有的是由傳統運動演變而來，有的由特色文化活動衍生。「城市運動」有在陸地也有在水上進行，有個人及團體性質。與傳統運動一樣，「城市運動」也講求速度、技巧、器具控制、身體操控、肌力、平衡力、耐力等運動體適能元素，但「城市運動」節奏顯得更快、更精彩，加上瞭解其活動的起源及比賽規則，比賽的可欣賞性便大大提高。

香港政府一直以「精英化、普及化、盛事化」策略積極推動體育運動發展，包括致力在社區推廣運動，使其更為普及。^{xviii} 順應國際趨勢，政府將加強推廣「城市運動」項目，青少年追尋奧運夢想的機會又多了！

健康體適能社區期刊

參考文獻

- i. STUDYLIB. UNIT 1- URBAN SPORTS. <https://studylib.net/doc/25511226/unit-1--urban-sports>
- ii. UNITED THROUGH URBAN MOVEMENT. <https://www.urbanmovement.info/category/1a-urban-sports/>
- iii. HK Parkour Association Ltd. <https://www.parkour.hk/>
- iv. 【經緯線】城市運動進奧運 (一) -- NOW 新聞 28.5.2023. <https://news.now.com/home/local/player?newsId=519152>
- v. 【經緯線】城市運動進奧運 (二) -- NOW 新聞 28.5.2023. <https://news.now.com/home/local/player?newsId=519153>
- vi. The Olympic Studies Centre, Olympic World Library, 放大 城市运动.
https://library.olympics.com/default/urban-sports.aspx?_lg=en-GB
- vii. <https://olympics.com/zh/sports/3x3-basketball/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/3x3-basketball/>
- ix. <https://olympics.com/zh/sports/breaking/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/breaking/>
- x. <https://olympics.com/zh/sports/skateboarding/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/skateboarding/>
- xi. <https://olympics.com/zh/sports/sport-climbing/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/breaking/>
- xii. <https://olympics.com/zh/sports/surfing/>; <https://www.paris2024.org/en/sport/surfing/>
- xiii. 行政長官 2022 年施政報告. <https://www.policyaddress.gov.hk/2022/tc/highlight.html?id=highlight-03>
- xiv. 香港特區政府新聞處 重視青年發展 推動城市運動. 22.2.2023.
<https://www.youtube.com/watch?v=X22Unb5xDdk>
- xv. 立法會十九題：推動城市運動. <https://www.info.gov.hk/gia/general/202303/15/P2023031500262.htm>
- xvi. 立法會十一題：推動城市運動. <https://www.info.gov.hk/gia/general/202305/24/P2023052400306.htm>
- xviii. 康文署特設專題網頁「城市運動」。 www.lcsd.gov.hk/tc/USP/index.html
- xix. 康文署擬辦 370 個城市運動活動 包括霹靂舞滑板等. 香港文匯報 要聞. 25.5.2023.
<https://www.tkww.hk/epaper/view/newsDetail/1661428126057762816.html>
- xx. 司長隨筆: 城市運動 - 體育新發展. 19.3.2023. <https://www.fso.gov.hk/chi/blog/blog20230319.htm>