



中國香港體操總會

主辦



資助

2025 年全港十八區健美體操分齡賽



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2025 年 10 月 12 日(星期日)

時間：上午九時至下午七時

地點：港灣道體育館 – 主場

一、健美體操 (Aerobic Gymnastics) 簡介

運動簡介

健美體操有別於一般常見的「健美操」，它是一種結合了有氧運動、基本步伐及體操動作的比賽項目。運動員在比賽中須配合強勁音樂及拍子，充分表現動態力量、靜態力量、柔韌性、動感及平衡力等。賽制方面，健美體操分別設有男子及女子單人賽、混合雙人、三人、五人及有氧舞蹈。

本港健美體操發展

在前香港康體發展局教練培訓部的支持下，本會在 2000 年開始推廣健美體操運動。在獲得優質教育基金撥款下，進行「健美體操獎勵計劃」，此計劃內容主要包括開辦健美體操教師班、舉辦健美體操同樂日、設計學生獎勵計劃及舉辦健美體操比賽。於 2008 年，本會更與香港教育學院合辦京港健美體操教學交流會。

而本會的健美體操技術委員會於 2001 年 7 月成立，一群熱心健美體操的義務同工開始推廣這運動的工作。自 2003 年開始舉辦第一屆學界健美體操比賽，參加人數一直有所增加，並成為本會周年體操比賽之一，而 2008 年亦首次舉行了全港 18 區健美體操分齡賽。

另外，於 2005 年中，本會亦成立健美體操精英隊，進一步培訓具潛質的運動員，並多次代表香港參加海外比賽（如：2006 年健美體操世界錦標賽〔南京〕；2006 及 2007 年全國健美體操青少年錦標賽〔深圳及佛山〕；2009 年第一屆亞洲健美體操錦標賽〔泰國〕等）。其後，本會亦於 2010 年正式成立健美體操香港代表隊。更於 2010 年在越南胡志明市舉行的第二屆健美體操亞洲錦標賽中，獲得優良的成績〔吳浩嵐：男子單人（年齡二組）第四名；陳晞婷：女子單人（年齡二組）第五名；吳浩嵐、陳晞婷、吳倩儀：三人項目（年齡二組）（第三名）。近年，香港健美體操隊在 2019 年 9 月 10 日至 15 日於上海舉辦之 2019 年全國健美操聯賽第四站取得優異成績。運動員葉慧雯、吳倩儀、吳浩嵐、胡栢賢及李泳怡於成人組精英組五人操進入決賽；葉慧雯、吳倩儀及吳浩嵐更以第七名的成績晉級決賽，成績優異。於 2023 年的第 8 屆健美體操亞洲錦標賽，運動員曾皓兒於年齡組女子單人決賽中勇奪銅牌，而隊友余霆軒及黎曉晴於年齡組混合雙人決賽中亦獲得銅牌，表現出色。

展望未來，本會除了推出學校推廣計劃外，亦會積極在社區推動健美體操這項運動，此外，本會會透過繼續培訓健美體操精英隊隊員，參與更多國際賽事，提高本地健美體操的水平。

二、賽程表

報到處將於上午 8 時開始運作，可依照各自比賽時間預早到「報到處」報到。參賽者本人必須在各自第一個參賽項目召集前攜同附有相片的身份證明文件到達「報到處」辦理報到。（無須重覆報到）

比賽將依賽程順序進行，召集及出場情況以大會現場公佈為準，恕不另行通知。

時間	項目
08:00-09:00	熱身時間
09:00-13:10	女子單人 A 組 – 新秀組
	女子單人 B 組 – 新秀組
	女子單人 A 組 – 初級組
	男子單人 A 組 – 初級組
	女子單人 B 組 – 初級組
	男子單人 B 組 – 初級組
	有氧舞蹈 K 組
	有氧舞蹈 A、B 組
	頒獎典禮
13:10-14:10	休息 / 賽臺練習（見附表一）
14:15-18:00	新規定套路示範
	女子單人 C 組 – 初級組
	男子單人 C 組 – 初級組
	混合雙人 A 組
	混合雙人 B 組
	混合雙人 C 組
	三人 A 組
	三人 B 組
	男子三人 AB 混合組
	三人 C 組
	三人 E 組
	女子單人 D 組 – 初級組
	女子單人 E 組 – 初級組
	男子單人 E 組 – 初級組
	五人 A 組
	五人 B 組
	五人 C 組
18:15	頒獎典禮

附表一：賽臺練習

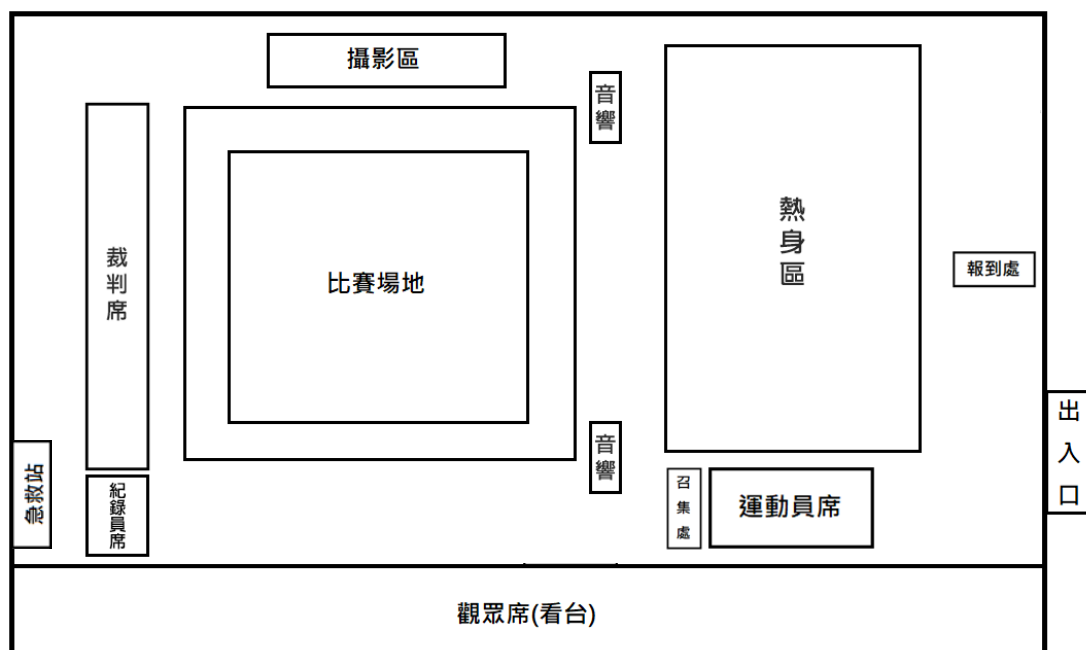
13:20-13:30	女子單人 C 組
13:30-13:40	混合雙人 C、女子單人 D 組
13:40-13:50	男子單人 C 組、女子單人 E 組
13:50-14:00	三人 C 組、三人 E 組
14:00-14:10	男子單人 E 組、五人 C 組

編定之賽項時間將因應實際比賽情況而作彈性修改
請密切留意大會宣佈

三、十八區參賽人次統計表

分區	共派代表	分區	共派代表
九龍城區	27	油尖旺區	7
元朗區	25	大埔區	16
西貢區	0	觀塘區	1
沙田區	51	屯門區	1
葵青區	0	深水埗區	2
黃大仙區	2	北區	0
荃灣區	5	東區	3
灣仔區	3	南區	1
離島區	0	中西區	4

四、場地平面圖 – 港灣道體育館主場



*如需使用洗手間，請前往一樓或其他洗手間。

備註：圖片只供參考，以當日實際場地佈置為準。

五、參賽運動員名單

項目 1：女子單人 A 組 – 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWNA - 01	林鈔桐	大埔區
2	IWNA - 02	胡卓伶	元朗區
3	IWNA - 03	許鈞甯	沙田區
4	IWNA - 04	羅慧文	黃大仙區
5	IWNA - 05	李思銳	沙田區
6	IWNA - 06	蔣晞晴	九龍城區
7	IWNA - 07	施亦翎	大埔區
8	IWNA - 08	王婉曦	沙田區
9	IWNA - 09	楊凱淇	沙田區
10	IWNA - 10	李礎因	沙田區
11	IWNA - 11	凌敏桐	沙田區

項目 2：女子單人 B 組 – 新秀組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWNB - 01	葉凱琳	中西區
2	IWNB - 02	BAID Mitanshi	九龍城區
3	IWNB - 03	謝咏雪	沙田區
4	IWNB - 04	吳沛蕎	沙田區
5	IWNB - 05	方希晴	沙田區
6	IWNB - 06	梁伊淳	元朗區
7	IWNB - 07	李琚柔	元朗區
8	IWNB - 08	周芷妤	元朗區
9	IWNB - 09	楊睿瞳	元朗區
10	IWNB - 10	陳愷瑤	沙田區
11	IWNB - 11	黎苑霖	沙田區
12	IWNB - 12	蔡梓恩	九龍城區
13	IWNB - 13	梅幸兒	九龍城區
14	IWNB - 14	鄭熙澄	九龍城區
15	IWNB - 15	柯智美	九龍城區
16	IWNB - 16	廖向晴	元朗區
17	IWNB - 17	孟泳心	九龍城區
18	IWNB - 18	曾悅兒	沙田區

項目 2：女子單人 B 組 – 新秀組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
19	IWNB - 19	杜芷晴	元朗區
20	IWNB - 20	陳思藍	元朗區
21	IWNB - 21	吳貝榮	元朗區
22	IWNB - 22	楊穎藍	元朗區
23	IWNB - 23	梁凱淳	元朗區
24	IWNB - 24	黃奕斐	九龍城區

項目 3：女子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWA - 01	李欣桐	沙田區
2	IWA - 02	黎芊語	沙田區
3	IWA - 03	劉宇萱	九龍城區
4	IWA - 04	王芯晴	沙田區

項目 4：男子單人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMA - 01	李信知	沙田區
2	IMA - 02	詹梓胤	沙田區
3	IMA - 03	譚灝澧	沙田區

項目 5：女子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWB - 01	蘇妍惠	中西區
2	IWB - 02	朱穎妍	元朗區
3	IWB - 03	朱韻靜	沙田區
4	IWB - 04	林蔚晴	荃灣區
5	IWB - 05	陳名希	大埔區
6	IWB - 06	張祇瑀	元朗區
7	IWB - 07	歐綵帷	九龍城區
8	IWB - 08	何允祈	油尖旺區
9	IWB - 09	吳佩琳	沙田區
10	IWB - 10	曹欣悅	中西區
11	IWB - 11	吳名晞	東區
12	IWB - 12	黃奕瞳	大埔區

項目 5：女子單人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
13	IWB - 13	陳芷淇	沙田區
14	IWB - 14	柳梓悠	元朗區
15	IWB - 15	羅沛昕	沙田區
16	IWB - 16	區綺軒	元朗區
17	IWB - 17	黃睿賢	黃大仙區
18	IWB - 18	吳雅晴	元朗區
19	IWB - 19	邱筠雅	大埔區
20	IWB - 20	王心絃	灣仔區
21	IWB - 21	鄧芯茹	東區

項目 6：男子單人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMB - 01	胡家誠	九龍城區
2	IMB - 02	石雋彥	九龍城區
3	IMB - 03	于國錯	九龍城區
4	IMB - 04	鄭望曦	大埔區

項目 7：有氧舞蹈 K 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADK - 01	付千梓	沙田區
		黃玥澄	
2	ADK - 02	黃子恩	油尖旺區
		林思晴	
		黃藝遙	
3	ADK - 03	鄧甯心	油尖旺區
		何恩霖	
4	ADK - 04	文祉晞	油尖旺區
		范汝旻	
5	ADK - 05	曾晞霖	荃灣區
		龍靖滄	
		歐陽晞喬	
		溫子喬	
		黃知羽	

項目 7：有氧舞蹈 K 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
7	ADK - 06	陳芊攸	沙田區
		何迦璇	
8	ADK - 07	溫子程	荃灣區
		蔡凱羽	
		鄧明心	
		楊芯洛	
		林逸瞳	

項目 8：有氧舞蹈 AB 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	ADAB - 01	楊穎藍	元朗區
		廖向晴	
		楊睿瞳	
		李珺柔	
		吳貝榮	
		張祇瑀	
		周芷妤	
		區綺軒	
2	ADAB - 02	蔣晞晴	九龍城區
		蔡梓恩	
		張心柔	
		黃美嘉	
		鄭熙澄	
		黃奕斐	
		金瑞希	
		林頌惠	
3	ADAB - 03	文紫綦	沙田區
		楊嬉瞳	
		吳沛蕎	
		陳藝翹	
		何紫暄	
		郭芷瑜	
		楊卓祺	
		麥凱臻	

項目 8：有氧舞蹈 AB 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
4	ADAB-04	杜芷晴	元朗區
		陳思藍	
		胡卓伶	
		廖芯悅	
		霍熹悅	
		馮鎧琳	
		梁善晴	
		梁善芯	
5	ADAB - 05	陳絲絲	大埔區
		鍾景瑜	
		李倬霖	
		李洛霖	
		劉紫喬	
		李洛懿	
		陳名希	
		陳曉桐	

項目 9：女子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWC - 01	施泳晴	九龍城區
2	IWC - 02	黎曉晴	沙田區
3	IWC - 03	蘇靖桐	大埔區
4	IWC - 04	廖悅均	沙田區
5	IWC - 05	何洛瑤	荃灣區
6	IWC - 06	陳梓琳	九龍城區
7	IWC - 07	甄泳嵐	油尖旺區
8	IWC - 08	張栢澄	沙田區
9	IWC - 09	岑愷晴	沙田區
10	IWC - 10	曾熈兒	沙田區
11	IWC - 11	陸羽芊	元朗區

項目 10：男子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMC - 01	黃飛	南區
2	IMC - 02	于國強	九龍城區
3	IMC - 03	余霆軒	沙田區
4	IMC - 04	李立行	沙田區
5	IMC - 05	陳致遠	沙田區

項目 11：混合雙人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPA - 01	詹梓胤	沙田區
		王芯晴	
2	MPA - 02	李信知	沙田區
		楊凱淇	
3	MPA - 03	譚灝澧	沙田區
		李欣桐	

項目 12：混合雙人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPB - 01	石雋彥	九龍城區
		張日雅	
2	MPB - 02	胡家誠	九龍城區
		鄭熙澄	
3	MPB - 03	鄺穎希	大埔區
		鄺望曦	

項目 13：混合雙人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPC - 01	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
2	MPC - 02	羅沛賢	沙田區
		陳紫柔	

項目 14：三人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRA - 01	李樂悠	九龍城區
		黃奕喬	
		蔣晞晴	
2	TRA - 02	黎芊語	沙田區
		陳藝翹	
		凌敏桐	
3.	TRA - 03	王芯晴	沙田區
		李礎因	
		郭芷瑜	

項目 15：三人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRB - 01	張日雅	九龍城區
		梅幸兒	
		唐恩	
2	TRB - 02	蘇妍惠	中西區
		王心絃	
		歐綵帷	
3	TRB - 03	馮安琪	大埔區
		吳若琳	
		廖綽善	
4	TRB - 04	劉紫喬	大埔區
		陳絲絲	
		李洛懿	
5	TRB - 05	鍾景瑜	大埔區
		陳曉桐	
		邱筠雅	
6	TRB - 06	陳芷淇	沙田區
		朱韻靜	
		吳佩琳	

項目 15：三人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
7	TRB - 07	柯智美	九龍城區
		柯智麗	
		關蘭宜	
8	TRB - 08	張祇瑀	元朗區
		杜芷晴	
		陳思藍	
9	TRB - 09	張心柔	九龍城區
		鄧善文	
		麥以臻	
10	TRB - 10	黃奕瞳	大埔區
		李倬霖	
		李洛霖	
11	TRB - 11	陳愷瑤	沙田區
		謝咏雪	
		何紫暄	
12	TRB - 12	蔡梓恩	九龍城區
		金瑞希	
		林頌惠	
13	TRB - 13	柳梓悠	元朗區
		朱穎妍	
		吳雅晴	

項目 16：男子三人 AB 混合組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRMAB - 01	譚灝澧	沙田區
		詹梓胤	
		陳鋸淘	

項目 17：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRC - 01	羅沛賢	沙田區
		陳紫柔	
		黃彥晴	
2	TRC - 02	李立行	沙田區
		岑愷晴	
		陳致遠	

項目 18：三人 E 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRE- 01	楊雅心	深水埗區
		李泳怡	
		曹采嵐	

項目 19：女子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWD - 01	曹采喬	元朗區
2	IWD - 02	何咏瑤	東區
3	IWD - 03	何逸瑤	荃灣區
4	IWD - 04	陳美媛	屯門區
5	IWD - 05	林靜蕎	九龍城區

項目 19：女子單人 E 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWE - 01	李泳怡	深水埗區
2	IWE - 02	曹采嵐	元朗區
3	IWE - 03	楊雅心	觀塘區

項目 20：男子單人 E 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IME - 01	胡栢賢	油尖旺區
2	IME - 02	蔡溢	沙田區
3	IME - 03	Cifuentes Contreras, Manuel Alejandro	灣仔區

項目 21：五人 A 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRA - 01	陳藝翹	沙田區
		凌敏桐	
		黎芊語	
		李礎因	
		李欣桐	

項目 22：五人 B 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRB - 01	楊穎藍	元朗區
		廖向晴	
		楊睿瞳	
		李珺柔	
		吳貝榮	
2	GRB - 02	黃奕瞳	大埔區
		李倬霖	
		李洛霖	
		劉紫喬	
		陳名希	
3	GRB - 03	馮安琪	大埔區
		吳若琳	
		鄺穎希	
		廖綽善	
		鄺望曦	
4	GRB - 04	黃奕斐	九龍城區
		金瑞希	
		林頌惠	
		梅幸兒	
		唐恩	
5	GRB - 05	鍾景瑜	大埔區
		陳曉桐	
		邱筠雅	
		陳絲絲	
		李洛懿	

項目 22：五人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
6	GRB - 06	陳愷瑤	沙田區
		黎子濤	
		朱鋤晴	
		文紫綦	
		楊嬉瞳	
7	GRB - 07	柳梓悠	元朗區
		朱穎妍	
		吳雅晴	
		區綺軒	
		周芷好	
8	GRB - 08	鄧善文	九龍城區
		麥以臻	
		石雋彥	
		胡家誠	
		黃美嘉	
9	GRB - 09	陳芷淇	沙田區
		朱韻靜	
		吳佩琳	
		謝咏雪	
		吳沛蕎	

項目 23：五人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	GRC - 01	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
		曾熈兒	
		甄泳嵐	
		何洛瑤	
2	GRC - 02	黃彥晴	沙田區
		陳紫柔	
		岑愷晴	
		李立行	
		陳致遠	

六、比賽籌委會名單

籌委會顧問：馮世富博士

籌委會成員：吳倩儀小姐（統籌）

技術顧問：梁鳳珊女士

裁判組：陳梓彤女士、吳倩儀小姐、陳穎慧小姐、羅凱婷小姐、
曾慶然先生、蕭敏樺女士、余秀洁女士、莊靜雲小姐

秘書處：吳子健先生、謝婉心小姐

七、頒獎禮程序

- 一. 嘉賓就座
- 二. 致送紀念品予嘉賓及協助單位
- 三. 頒發獎項

頒獎典禮：

1. 男、女子單人
2. 混合雙人
3. 三人
4. 五人
5. 有氧舞蹈
6. 優異獎
7. 最佳社區參與獎
8. 最佳社區表現獎

- 四. 大合照
- 五. 禮成

八、鳴謝

2025 年全港十八區健美體操分齡賽籌委會對本屆賽事得以順利進行，謹向下列有關機構及人士致衷心謝意：

- (一) 各頒獎嘉賓
- (二) 比賽籌委會成員
- (三) 康樂及文化事務署
- (四) 港灣道體育館工作人員
- (五) 各參賽教練及運動員

(排名不分先後)

聯絡我們

地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1002 室

**Room 1002, Olympic House, 1 Stadium Path,
So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong**

電話： 2504 8233

傳真： 2882 8590

網址： <http://www.gahk.org.hk/>

電郵： mail@gahk.org.hk