中國香港體操總會

主辦

資助

支持

第二十一屆全港學界健美體操比賽

Aerobic Gymnastics

健美體操

日期：2025 年 5 月 4 日(星期日)

時間：上午九時至下午七時

地點：荃灣體育館 – 副場

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，運動員曾皜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。

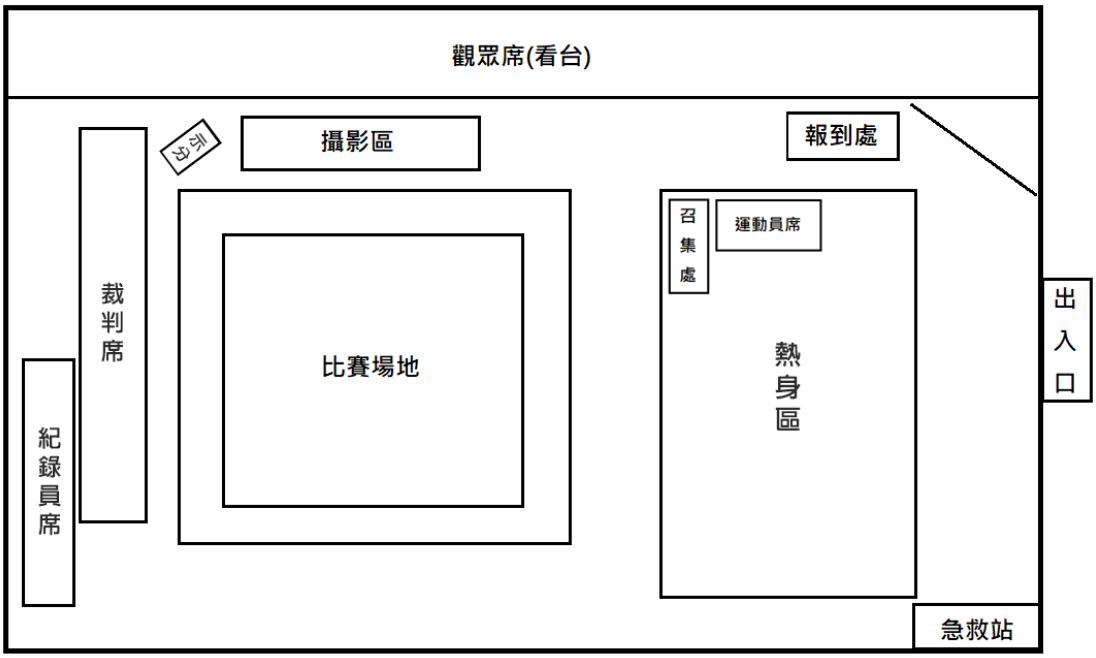
時間	項目
08:00-09:00	熱身時間
09:00-13:00	小學(初小組) - 男子單人(新秀組)
	小學(初小組) - 女子單人(新秀組)
	小學(高小組) - 女子單人(新秀組)
	小學(初小組) - 男子單人(初級組)
	小學(初小組) - 女子單人(初級組)
	小學(高小組) - 男子單人(初級組)
	小學(高小組) - 女子單人(初級組)
	幼稚園組 - 有氧舞蹈
13:00-14:15	休息 / **頒獎典禮** / 賽臺練習（見附表一）
14:15-18:40	小學(初小組) - 混合雙人
	小學(高小組) - 混合雙人
	小學(初小組) - 三人
	小學(高小組) - 三人
	小學 - 男子三人
	小學(初小組) - 五人
	小學(高小組) - 五人
	中學(初中組) - 男子單人
	中學(初中組) - 女子單人
	中學(高中組) - 女子單人
	大專組 - 女子單人
	小學組 - 有氧舞蹈
19:00	**頒獎典禮**

附表一：賽臺練習

13:30-13:40	中學(初中組) - 男子單人、中學(高中組) - 女子單人
13:40-13:50	中學(初中組) - 女子單人 (1-6)
13:50-14:00	中學(初中組) - 女子單人 (7-12)
14:00-14:10	大專組 - 女子單人

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、場地平面圖 – 荃灣體育館副場



備註 ： 圖片只供參考，以當日實際場地佈置為準。

四、參賽運動員名單

項目 **1**：小學(初小組) - 男子單人(新秀組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IMN – 101	譚灝澧	胡素貞博士紀念學校
2	IMN – 102	黃梓政	樂善堂梁銶琚學校(分校)

項目 **2**：小學(初小組) - 女子單人(新秀組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IWN – 101	王芯晴	胡素貞博士紀念學校
2	IWN – 102	杜芷晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
3	IWN – 103	李礎因	胡素貞博士紀念學校
4	IWN – 104	黎芊語	胡素貞博士紀念學校
5	IWN – 105	王婉曦	馬頭涌官立小學
6	IWN – 106	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校
7	IWN – 107	陳藝翹	胡素貞博士紀念學校
8	IWN – 108	陳思藍	宣道會葉紹蔭紀念小學
9	IWN – 109	曾悅兒	保良局蔡繼有學校

項目 **3**：小學(高小組) - 女子單人(新秀組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IWN – 201	廖凱琳	宣道會葉紹蔭紀念小學
2	IWN – 202	楊睿曈	宣道會葉紹蔭紀念小學
3	IWN – 203	鄧芯茹	聖保祿學校(小學部)
4	IWN – 204	李洛懿	大埔浸信會公立學校
5	IWN – 205	謝咏雪	胡素貞博士紀念學校
6	IWN – 206	吳貝榮	宣道會葉紹蔭紀念小學
7	IWN – 207	吳雅晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
8	IWN – 208	黃浩儀	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
9	IWN – 209	吳沛蕎	胡素貞博士紀念學校
10	IWN – 210	陳愷瑤	胡素貞博士紀念學校
11	IWN – 211	李珺柔	宣道會葉紹蔭紀念小學
12	IWN – 212	廖向晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
13	IWN – 213	楊穎藍	宣道會葉紹蔭紀念小學
14	IWN – 214	蔣樂心	胡素貞博士紀念學校
15	IWN – 215	梁鍶蓓	宣道會葉紹蔭紀念小學

16	IWN – 216	朱穎妍	宣道會葉紹蔭紀念小學
17	IWN – 217	王恩祈	宣道會葉紹蔭紀念小學
18	IWN – 218	周芷妤	宣道會葉紹蔭紀念小學
19	IWN – 219	吳心玥	宣道會葉紹蔭紀念小學
20	IWN – 220	陸羽芊	宣道會葉紹蔭紀念小學

項目 4：小學(初小組) - 男子單人(初級組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IM – 101	鄺望曦	大埔浸信會公立學校
2	IM – 102	Keall William Parker	天主教總堂區學校
3	IM – 103	Mcfadyen Khanh Alexander	天主教總堂區學校
4	IM – 104	詹梓胤	胡素貞博士紀念學校
5	IM – 105	李信知	循理會白普理基金循理小學

項目 5：小學(初小組) - 女子單人(初級組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IW – 101	陳芷淇	胡素貞博士紀念學校
2	IW – 102	陳鏡熹	天主教總堂區學校
3	IW – 103	劉麗君	天主教總堂區學校
4	IW – 104	邱筠雅	大埔浸信會公立學校
5	IW – 105	張衹瑀	宣道會葉紹蔭紀念小學
6	IW – 106	林諾浠	天主教總堂區學校
7	IW – 107	羅沛昕	馬鞍山靈糧小學
8	IW – 108	陳施貝	天主教總堂區學校
9	IW – 109	陳名希	大埔浸信會公立學校
10	IW – 110	何依桐	天主教總堂區學校
11	IW – 111	黎曉怡	天主教總堂區學校

項目 6：小學(高小組) - 男子單人(初級組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IM – 201	鄭昊晉	保良局林文燦英文小學
2	IM – 202	黃飛	聖公會奉基千禧小學
3	IM – 203	胡家誠	保良局林文燦英文小學
4	IM – 204	羅沛賢	馬鞍山靈糧小學

項目 7：小學(高小組) - 女子單人(初級組)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IW – 201	王心絃	聖士提反書院附屬小學
2	IW – 202	林蔚晴	香港培正小學
3	IW – 203	蘇妍惠	天主教總堂區學校
4	IW – 204	KURNOSOVA Maria	天主教總堂區學校
5	IW – 205	康君琳	基督教培恩小學
6	IW – 206	吳名晞	英基鯽魚涌小學
7	IW – 207	歐綵帷	拔萃女小學
8	IW – 208	黃睿賢	嘉諾撒聖方濟各學校
9	IW – 209	何允祈	優才(楊殷有娣)書院
10	IW – 210	朱韻靜	胡素貞博士紀念學校
11	IW – 211	區綺軒	宣道會葉紹蔭紀念小學
12	IW – 212	曹欣悅	英皇書院同學會小學第二校
13	IW – 213	林頌晞	天主教總堂區學校
14	IW – 214	柳梓悠	宣道會葉紹蔭紀念小學
15	IW – 215	甄泳嵐	嘉諾撒聖方濟各學校
16	IW – 216	吳敏嘉	天主教總堂區學校
17	IW – 217	黃奕瞳	大埔浸信會公立學校

項目 **8**：幼稚園組 - 有氧舞蹈

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	ADK – 01	馮詩晴	學之園幼稚園暨雙語幼兒園(星匯校)
		曾心怡	
2	ADK – 02	尹如辰	培僑國際幼稚園
		何臻蕎	
		吳銘軒	
3	ADK – 03	林子喬	崇真小學暨幼稚園
		施柏言	
4	ADK – 04	文祉晞	樂希幼兒學校
		范汝旻	
		陳婧怡	
5	ADK – 05	李思鋭	國際英文幼稚園
		梁芷悠	
6	ADK – 06	梁晞晴	聖公會荊冕堂士德幼稚園
		陳穎蕎	
7	ADK – 07	鄧甯心	學之園幼稚園(昇御海逸)
		何恩霖	
8	ADK – 08	吳希桐	民生書院幼稚園
		林愷貽	
		黃月彤	
		廖芊玥	
9	ADK – 09	温子程	約克幼稚園(屯門)
		温子喬	

項目 **9**：小學(初小組) - 混合雙人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	MP – 101	鄺望曦	大埔浸信會公立學校
		鄺穎希	
2	MP – 102	黃頌謙	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		劉芊妤	
3	MP – 103	譚灝澧	胡素貞博士紀念學校
		陳芷淇	
4	MP – 104	陳施貝	天主教總堂區學校
		Mcfadyen Khanh Alexander	
5	MP – 105	蔡梓恩	保良局林文燦英文小學
		石雋彥	

項目 **10**：小學(高小組) - 混合雙人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	MP – 201	鄭昊晉	保良局林文燦英文小學
		陳梓琳	
2	MP – 202	胡家誠	保良局林文燦英文小學
		麥以臻	
3	MP – 203	黃飛	聖公會奉基千禧小學
		章熙雅	

項目 **11**：小學(初小組) - 三人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	TR – 101	何依桐	天主教總堂區學校
		黎曉怡	
		何樂熹	
2	TR – 102	唐恩	保良局林文燦英文小學
		張心柔	
		石雋彥	
3	TR – 103	劉芊妤	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		沙亦晨	
		梁子珈	

4	TR – 104	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校
		陳芷淇	
		李礎因	
5	TR – 105	黎芊語	胡素貞博士紀念學校
		凌敏桐	
		李欣桐	
6	TR – 106	劉卓姍	保良局林文燦英文小學
		蔣睎晴	
		蔡梓恩	
7	TR – 107	余詩淇	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		高宇漩	
		林心琪	
8	TR – 108	鍾景瑜	大埔浸信會公立學校
		陳曉桐	
		馮安淇	
9	TR – 109	張凱寧	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		呂愷澄	
		陳孝叡	
10	TR – 110	張衹瑀	宣道會葉紹蔭紀念小學
		杜芷晴	
		胡卓伶	
11	TR – 111	王芯晴	胡素貞博士紀念學校
		陳藝翹	
		郭芷瑜	
12	TR – 112	馮天藍	天主教總堂區學校
		劉麗君	
		林芊臻	
13	TR – 113	鄺穎希	大埔浸信會公立學校
		葉詩琳	
		邱筠雅	

項目 **12**：小學(高小組) - 三人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	TR – 201	李芷榆	西貢中心李少欽紀念學校
		石巧榆	
		潘芷澄	
2	TR – 202	KURNOSOVA Maria	天主教總堂區學校
		Wilson Aurelia Hanna Hazel	
		何昕瞳	
3	TR – 203	章熙雅	聖公會奉基千禧小學
		孟泳心	
		星晴	
4	TR – 204	關蘭宜	聖公會奉基千禧小學
		柯智美	
		柯智麗	
5	TR – 205	麥以臻	保良局林文燦英文小學
		黃奕斐	
		黃美嘉	
6	TR – 206	劉紫喬	大埔浸信會公立學校
		鄭頌禧	
		李洛懿	
7	TR – 207	區綺軒	宣道會葉紹蔭紀念小學
		陸羽芊	
		吳雅晴	
8	TR – 208	蘇妍惠	天主教總堂區學校
		陳思睿	
		宗家萱	
9	TR – 209	鄧善文	保良局林文燦英文小學
		梅幸兒	
		AARNA Modi	
10	TR – 210	文紫蓁	胡素貞博士紀念學校
		謝咏雪	
		陳愷瑤	
11	TR – 211	RAMIREZ Dominika	天主教總堂區學校
		利伊童	
		李嫣	

12	TR – 212	蔣樂心	胡素貞博士紀念學校
		朱韻靜	
		吳沛蕎	
13	TR – 213	陳梓琳	保良局林文燦英文小學
		鄭熙澄	
		林頌惠	
14	TR – 214	黃奕瞳	大埔浸信會公立學校
		李倬霖	
		李洛霖	
15	TR – 215	朱穎妍	宣道會葉紹蔭紀念小學
		柳梓悠	
		周芷妤	

<u>項目 **13**：小學 – 男子三人</u>

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	TRM – 01	胡家誠	保良局林文燦英文小學
		鄭昊晉	
		石雋彥	
2	TRM – 02	葉家朗	天主教總堂區學校
		Keall Wiliam Parker	
		Mcfadyen Khanh Alexander	
3	TRM – 03	黃頌謙	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		霍靖山	
		陳孝叡	
4	TRM – 04	譚灝澧	胡素貞博士紀念學校
		詹梓胤	
		陳鍵深	

項目 **14**：小學(初小組) - 五人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	GR – 101	劉卓姍	保良局林文燦英文小學
		蔣晞晴	
		張心柔	
		唐恩	
		蔡梓恩	
2	GR – 102	詹梓胤	胡素貞博士紀念學校
		朱鍶晴	
		黎子溱	
		蘇洛兒	
		麥凱瑟	
3	GR – 103	陳施貝	天主教總堂區學校
		劉麗君	
		何依桐	
		黎曉怡	
		何樂熹	
4	GR – 104	郭芷瑜	胡素貞博士紀念學校
		黃心蓓	
		楊卓祺	
		何紫暄	
		楊嬉曈	
5	GR – 105	陳名希	大埔浸信會公立學校
		馮安淇	
		陳曉桐	
		鍾景瑜	
		邱筠雅	
6	GR – 106	廖綽善	大埔浸信會公立學校
		吳若琳	
		葉詩琳	
		鄺穎希	
		鄺望曦	
7	GR – 107	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校
		李礎因	
		黎芊語	
		凌敏桐	
		李欣桐	

8	GR – 108	高宇漩	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		余詩淇	
		林心琪	
		沙亦晨	
		梁子珈	

項目 15：小學(高小組) - 五人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	GR – 201	文紫蓁	胡素貞博士紀念學校
		謝咏雪	
		陳愷瑤	
		蔣樂心	
		吳沛蕎	
2	GR – 202	陳梓琳	保良局林文燦英文小學
		麥以臻	
		鄭熙澄	
		林頌惠	
		黃奕斐	
3	GR – 203	蘇妍惠	天主教總堂區學校
		陳思睿	
		宗家萱	
		RAMIREZ Dominika	
		KURNOSOVA Maria	
4	GR – 204	李珺柔	宣道會葉紹蔭紀念小學
		吳貝滎	
		楊睿瞳	
		廖向晴	
		楊穎藍	
5	GR – 205	吳雅晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
		朱穎妍	
		柳梓悠	
		陸羽芊	
		區綺軒	

6	GR – 206	馮語羲	大埔浸信會公立學校
		陳絲絲	
		鄭頌禧	
		李倬霖	
		李洛霖	
7	GR – 207	鄧善文	保良局林文燦英文小學
		梅幸兒	
		黃美嘉	
		金瑞希	
		AARNA Modi	

項目 16：中學(初中組) - 男子單人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IM – 301	李立行	沙田循道衛理中學
2	IM – 302	陳致遠	聖公會梁季舜中學

項目 17：中學(初中組) - 女子單人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IW – 301	陳紫柔	樂善堂余近卿中學
2	IW – 302	岑愷晴	沙田培英中學
3	IW – 303	廖悅均	沙田培英中學
4	IW – 304	張栢澄	羅定邦中學
5	IW – 305	黃德悠	拔萃女書院
6	IW – 306	陳美媛	東華三院邱子田紀念中學
7	IW – 307	蘇靖桐	羅定邦中學
8	IW – 308	何洛瑤	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
9	IW – 309	黎曉晴	樂道中學
10	IW – 310	施泳晴	基督教女青年會丘佐榮中學
11	IW – 311	李梓筠	樂善堂楊葛小琳中學
12	IW – 312	曾皜兒	賽馬會體藝中學

項目 **18**：中學(高中組) - 女子單人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IW – 401	何逸瑤	拔萃女書院
2	IW – 402	曹采喬	香港管理專業協會羅桂祥中學
3	IW – 403	林靜蕎	中華基督教會基道中學
4	IW – 404	鄧瑋琦	何東中學

項目 **19**：大專組 - 女子單人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	IW – 501	曹采嵐	香港中文大學
2	IW – 502	楊雅心	香港都會大學

項目 **20**：小學組 - 有氧舞蹈

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	AD – 01	黃頌謙	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
		余詩淇	
		高宇漩	
		林心琪	
		劉芊妤	
		沙亦晨	
		梁子珈	
		卓加翹	
2	AD – 02	陳絲絲	大埔浸信會公立學校
		鍾景瑜	
		李倬霖	
		李洛霖	
		劉紫喬	
		李洛懿	
		陳名希	
		陳曉桐	

3	AD – 03	萬至傑	聖公會奉基千禧小學
		曹景鏇	
		張琋嵐	
		黃希雅	
		盧幸喻	
		鄒天恩	
		孟泳心	
		星晴	
4	AD – 04	張衹瑀	宣道會葉紹蔭紀念小學
		楊睿曈	
		李珺柔	
		吳貝榮	
		廖向晴	
		王恩祈	
		吳心玥	
		廖凱琳	
5	AD – 05	王芯晴	胡素貞博士紀念學校
		陳藝翹	
		凌敏桐	
		李欣桐	
		郭芷瑜	
		何紫暄	
		楊嬉曈	
		朱韻靜	
6	AD – 06	鄭熙澄	保良局林文燦英文小學
		林頌惠	
		黃奕斐	
		黃美嘉	
		金瑞希	
		劉卓姍	
		蔣晞晴	
		張心柔	

7	AD – 07	胡卓伶	宣道會葉紹蔭紀念小學
		杜芷晴	
		陳思藍	
		梁善晴	
		梁善芯	
		廖芯悅	
		霍熹悅	
		馮鎧琳	

五、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　　：　吳倩儀小姐、陳梓彤女士、羅凱婷小姐、連麗珍女士、
余秀洁女士、鄭嘉鴻先生

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. 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. 團體錦標獎項

三. 大合照

四. 禮成

七、鳴　　謝

第二十一屆全港學界健美體操比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）中國香港學界體育聯會

（四）康樂及文化事務署

（五）荃灣體育館工作人員

（六）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