中國香港體操總會

主辦

康樂及文化事務署
Leisure and Cultural Services Department

資助

政府資助計劃
Government-funded programme

2026 年全港十八區健美體操分齡賽

Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2026 年 11 月 15 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
09:00-12:30	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
13:00-14:00	休息 / 賽臺練習（見附表一）
14:15-18:00	混合雙人 B 組
	混合雙人 C 組
	混合雙人 D 組
	女子單人 C 組 – 初級組
	男子單人 C 組 – 初級組
	三人 A 組
	三人 B 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 D 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

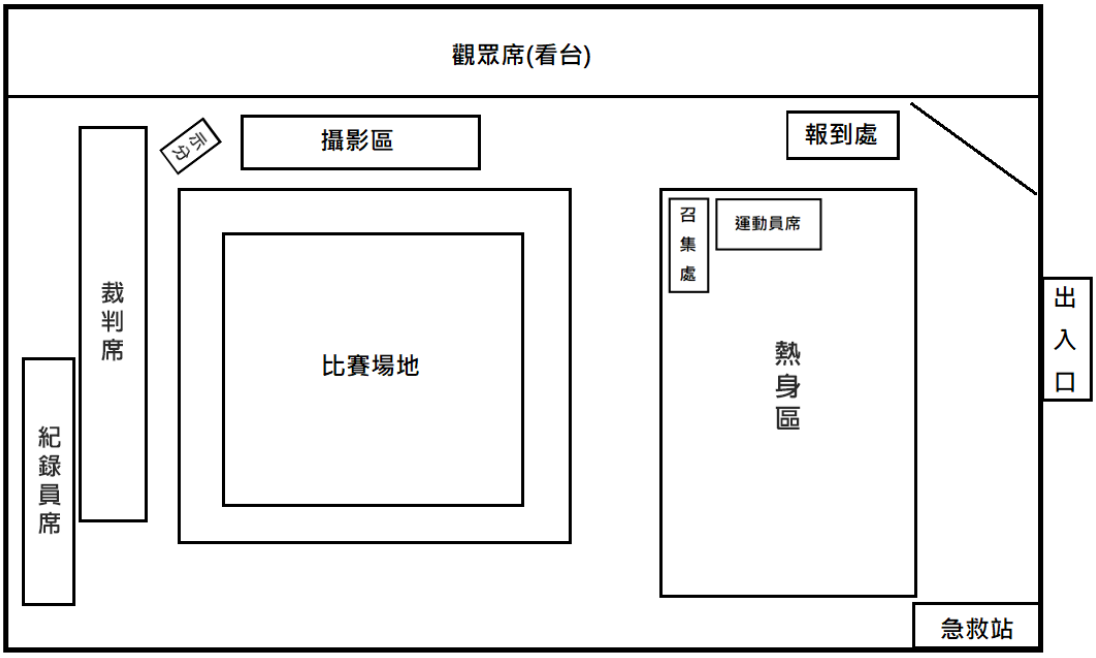
13:00-13:10	混合雙人 C 組、混合雙人 D 組、三人 E 組
13:10-13:20	女子單人 C 組 – 初級組
13:20-13:30	男子單人 C 組 – 初級組、女子單人 D 組 – 初級組
13:30-13:40	三人 C 組
13:40-13:50	五人 C 組、女子單人 E 組 – 初級組、男子單人 D 組 – 初級組

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	22	油尖旺區	14
元朗區	28	大埔區	17
西貢區	0	觀塘區	2
沙田區	40	屯門區	0
葵青區	1	深水埗區	0
黃大仙區	0	北區	0
荃灣區	1	東區	2
灣仔區	3	南區	1
離島區	0	中西區	1

四、場地平面圖 – 荃灣體育館副場



*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	許鈞甯	沙田區
2	IWNA - 02	李樂悠	九龍城區
3	IWNA - 03	許佳妍	元朗區
4	IWNA - 04	李穎芯	大埔區
5	IWNA - 05	張巧溢	油尖旺區
6	IWNA - 06	羅子晴	沙田區
7	IWNA - 07	何泇璇	沙田區
8	IWNA - 08	施亦翎	大埔區
9	IWNA - 09	葉心兒	油尖旺區

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	吳貝榮	元朗區
2	IWNB - 02	柯智麗	九龍城區
3	IWNB - 03	廖芯悅	元朗區
4	IWNB - 04	蔡梓恩	九龍城區
5	IWNB - 05	何芯穎	沙田區
6	IWNB - 06	黃梓婷	油尖旺區
7	IWNB - 07	鄺穎希	大埔區
8	IWNB - 08	陳思藍	元朗區
9	IWNB - 09	吳若琳	大埔區
10	IWNB - 10	鄭熙澄	九龍城區
11	IWNB - 11	鄭雅文	油尖旺區
12	IWNB - 12	何紫暄	沙田區
13	IWNB - 13	梁凱淳	元朗區
14	IWNB - 14	何浭澄	葵青區
15	IWNB - 15	周祉清	油尖旺區
16	IWNB - 16	林思行	油尖旺區
17	IWNB - 17	高子晴	沙田區
18	IWNB - 18	曾思汝	元朗區
19	IWNB - 19	余沛恩	沙田區
20	IWNB - 20	林玅桐	大埔區

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	曾梨花	油尖旺區
2	IWA - 02	羅彗文	沙田區
3	IWA - 03	楊凱淇	沙田區
4	IWA - 04	劉宇萱	油尖旺區
5	IWA- 05	黃奕喬	九龍城區

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	嘉允祈	大埔區
2	IMA - 02	嘉允希	大埔區

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	黃奕斐	九龍城區
2	IWB - 02	陳芷淇	沙田區
3	IWB - 03	張予玫	九龍城區
4	IWB - 04	蔣晞晴	九龍城區
5	IWB - 05	黃奕曈	大埔區
6	IWB - 06	吳名晞	油尖旺區
7	IWB - 07	凌敏桐	沙田區
8	IWB - 08	杜芷晴	元朗區
9	IWB - 09	柯智美	九龍城區
10	IWB - 10	黎芊語	沙田區
11	IWB - 11	黎菀霖	沙田區
12	IWB - 12	李欣桐	沙田區
13	IWB - 13	鄧芯茹	東區
14	IWB - 14	王芯晴	沙田區
15	IWB - 15	胡卓伶	元朗區
16	IWB - 16	王心絃	灣仔區
17	IWB - 17	吳佩琳	沙田區

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	鄺望曦	大埔區
2	IMB - 02	石雋彥	九龍城區
3	IMB - 03	李信知	沙田區
4	IMB - 04	鄭燊	油尖旺區
5	IMB- 05	詹梓胤	沙田區

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
		陳韻攸	

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	施亦翎	大埔區
		陳絲絲	
		邱筠雅	
		馮安淇	
		黃奕曈	
		鍾景瑜	
		陳曉桐	
		陳名希	
2	ADAB - 02	楊穎藍	元朗區
		張祇瑀	
		胡卓伶	
		楊睿曈	
		梁紫妍	
		陳思藍	
		李珺柔	
		廖向晴	

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
3	ADAB - 03	歐陽湘媜	九龍城區
		譚凱琳	
		Baid Mitanshi	
		何依霖	
		張日雅	
		陳顥月	
		何諾賢	
		石雋彥	
4	ADAB - 04	霍熹悅	元朗區
		黃伊娜	
		湯悅妍	
		梁偲喬	
		許佳妍	
		曾思汝	
		廖芯悅	
		梁善晴	
5	ADAB - 05	蔣睎晴	九龍城區
		蔡梓恩	
		唐恩	
		鄭熙澄	
		黃奕斐	
		張心柔	
		黃奕喬	
		李樂悠	

項目 9：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
		張心柔	
2	MPB - 02	鄺穎希	大埔區
		鄺望曦	
3	MPB - 03	李信知	沙田區
		鄧芯茹	
4	MPB- 04	詹梓胤	沙田區
		王芯晴	

項目 10：混合雙人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPC - 01	羅沛賢	沙田區
		陳紫柔	

項目 11：混合雙人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	MPD - 01	余霆軒	沙田區
		黎曉晴	
2	MPD - 02	岑愷晴	沙田區
		陳致遠	

項目 12：女子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWC - 01	歐綵帷	九龍城區
2	IWC - 02	蘇妍惠	中西區
3	IWC - 03	Overy Lily Tabitha	油尖旺區
4	IWC - 04	陳梓琳	九龍城區
5	IWC - 05	蘇凱媜	觀塘區
6	IWC - 06	陸羽芊	元朗區
7	IWC - 07	施泳晴	元朗區
8	IWC - 08	柳梓悠	元朗區
9	IWC - 09	甄泳嵐	油尖旺區
10	IWC - 10	區綺軒	元朗區
11	IWC - 11	何洛瑤	荃灣區
12	IWC- 12	鄒林熹	油尖旺區
13	IWC- 13	孟泳心	黃大仙區
14	IWC- 14	朱穎妍	元朗區

項目 13：男子單人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMC - 01	羅沛賢	沙田區
2	IMC - 02	黃飛	南區
3	IMC - 03	胡家誠	沙田區

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	施亦翎	大埔區
		郭嘉霖	
		李穎芯	
2	TRA - 02	陳芊羽	沙田區
		龔巧悅	
		郭心遙	
3.	TRA - 03	郭偲妤	沙田區
		陳芊攸	
		湯紫圓	
4	TRA - 04	陳顥月	九龍城區
		黃奕喬	
		李樂悠	
5	TRA - 05	梁偲喬	元朗區
		黃伊娜	
		霍熹悅	

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	鍾景瑜	大埔區
		陳曉桐	
		陳名希	
2	TRB - 02	凌敏桐	沙田區
		李欣桐	
		高子晴	
3	TRB - 03	杜芷晴	元朗區
		吳貝榮	
		楊穎藍	
4	TRB - 04	何芯穎	沙田區
		胡曉晴	
		朱鍶晴	
5	TRB - 05	張祗瑀	元朗區
		楊睿瞳	
		梁紫妍	

項目 15：三人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
6	TRB - 06	王心絃	灣仔區
		黃奕曈	
		黎菀霖	
7	TRB - 07	黎芊語	沙田區
		余沛恩	
		詹梓胤	
8	TRB - 08	Baid Mitanshi	九龍城區
		歐陽湘淇	
		張日雅	
9	TRB - 09	吳佩琳	沙田區
		陳芷淇	
		何紫暄	
10	TRB - 10	曾思汝	元朗區
		李珺柔	
		廖向晴	
11	TRB - 11	陳絲絲	大埔區
		馮安淇	
		邱筠雅	
12	TRB - 12	譚凱琳	九龍城區
		唐恩	
		張心柔	

項目 16：三人 C 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRC - 01	何洛瑤	中西區
		歐綵維	
		蘇妍惠	
2	TRC - 02	陸羽芊	元朗區
		吳雅晴	
		區綺軒	
3	TRC- 03	羅沛賢	沙田區
		陳紫柔	
		黃彥晴	

項目 17：三人 E 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	TRE- 01	胡栢賢	油尖旺區
		吳浩嵐	
		Cifuentes Contreas, Manuel Alejandro	

項目 18：女子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IWD - 01	岑愷晴	沙田區
2	IWD - 02	王茗淇	元朗區
3	IWD - 03	李雨恩	元朗區
4	IWD - 04	饒嘉依	灣仔區
5	IWD - 05	林靜蕎	九龍城區
6	IWD - 06	蘇靖桐	大埔區
7	IWD - 07	陳美媛	元朗區
8	IWD - 08	何咏瑤	東區
9	IWD - 09	黎曉晴	沙田區

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	楊雅心	觀塘區
2	IWE - 02	曹采喬	元朗區

項目 20：男子單人 D 組

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
1	IMD - 01	陳致遠	沙田區
2	IMD - 02	余霆軒	沙田區

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	霍熹悅	元朗區
		黃伊娜	
		湯悅妍	
		梁偲喬	
		許佳妍	
2	GRA- 02	郭偲妤	沙田區
		陳芊攸	
		陳芊羽	
		龔巧悅	
		湯紫圓	

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	杜芷晴	元朗區
		吳貝榮	
		楊穎藍	
		張祗瑀	
		胡卓伶	
2	GRB - 02	邱筠雅	大埔區
		陳名希	
		陳曉桐	
		鍾景瑜	
		陳絲絲	
3	GRB - 03	馮安淇	大埔區
		吳若琳	
		葉詩琳	
		曾琬婇	
		林玅桐	
4	GRB - 04	歐陽湘媜	九龍城區
		譚凱琳	
		Baid Mitanshi	
		何依霖	
		張日雅	

項目 22：五人 B 組 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表區別
5	GRB - 05	蔣睎晴	九龍城區
		蔡梓恩	
		唐恩	
		鄭熙澄	
		黃奕斐	
6	GRB - 06	何紫暄	沙田區
		黎芊語	
		凌敏桐	
		何芯穎	
		余沛恩	
7	GRB - 07	楊睿曈	元朗區
		梁紫妍	
		陳思藍	
		李珺柔	
		廖向晴	
8	GRB- 08	吳佩琳	沙田區
		陳芷淇	
		李欣桐	
		高子晴	
		王芯晴	

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	陳梓琳	九龍城區
		柳梓悠	
		甄泳嵐	
		歐綵帷	
		何洛瑤	

六、比賽籌委會名單

籌委會顧問　：　馮世富教授

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、吳倩儀、羅凱婷、莊靜雲、余秀洁、曹采嵐

秘書處　　：　吳子健先生、張鎮江先生

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

2026 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）荃灣體育館工作人員

（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