



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



中國香港學界體育聯會
THE SCHOOLS SPORTS FEDERATION OF HONG KONG, CHINA

支持

第二十二屆全港學界健美體操比賽



Aerobic Gymnastics
健美體操

日期：2026年5月17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，運動員曾晞兒於年齡組女子單人決賽中勇奪銅牌，而隊友余靈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。此外，在 2025 年 11 月舉行的韓國健美體操公開賽中，運動員曾晞兒、黎曉晴、何洛瑤、甄泳嵐及余靈軒於少年組五人操中獲得銅牌，表現令人鼓舞。

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。

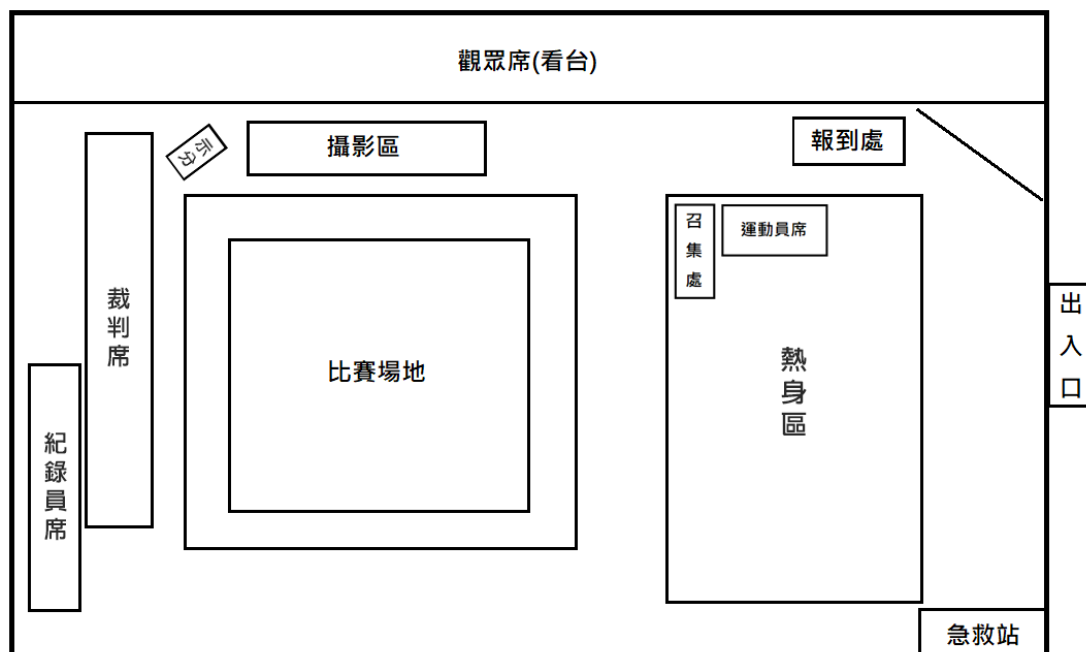
時間	項目
08:00-09:00	熱身時間
09:00-12:30	小學(初小組) - 男子單人(新秀組)
	小學(初小組) - 女子單人(新秀組)
	小學(高小組) - 女子單人(新秀組)
	小學(初小組) - 男子單人(初級組)
	小學(初小組) - 女子單人(初級組)
	小學(高小組) - 男子單人(初級組)
	小學(高小組) - 女子單人(初級組)
	幼稚園組 - 有氧舞蹈
12:30-14:00	休息 / 頒獎典禮 / 賽臺練習 (見附表一)
14:00-18:30	小學(初小組) - 混合雙人
	小學(高小組) - 混合雙人
	小學(初小組) - 三人
	小學(高小組) - 三人
	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
	小學組 - 有氧舞蹈
18:45	頒獎典禮

附表一：賽臺練習

13:10-13:20	中學(初中組) - 男子單人
13:20-13:30	中學(初中組) - 女子單人 (1-5)
13:30-13:40	中學(初中組) - 女子單人 (6-10)
13:40-13:50	中學(高中組) - 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	萬至傑	聖公會奉基千禧小學

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	黃梓婷	國際基督教優質音樂中學暨小學
2	IWN – 102	許鈞甯	黃大仙天主教小學
3	IWN – 103	何芯穎	胡素貞博士紀念學校
4	IWN – 104	高子晴	胡素貞博士紀念學校
5	IWN – 105	凌敏桐	胡素貞博士紀念學校
6	IWN – 106	何泮澄	聖公會青衣邨何澤芸小學
7	IWN – 107	黃奕喬	保良局林文燦英文小學
8	IWN – 108	余沛恩	胡素貞博士紀念學校
9	IWN – 109	李礎因	胡素貞博士紀念學校
10	IWN – 110	羅慧文	國際基督教優質音樂中學暨小學

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	趙卿程	沙田官立小學
2	IWN – 202	鄭熙澄	保良局林文燦英文小學
3	IWN – 203	陸羽芊	宣道會葉紹蔭紀念小學
4	IWN – 204	王思穎	保良局陸慶濤小學
5	IWN – 205	謝咏雪	胡素貞博士紀念學校
6	IWN – 206	葉凱琳	嘉諾撒聖心學校私立部
7	IWN – 207	杜芷晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
8	IWN – 208	梅幸兒	保良局林文燦英文小學
9	IWN – 209	朱穎妍	宣道會葉紹蔭紀念小學
10	IWN – 210	黃奕斐	保良局林文燦英文小學
11	IWN – 211	何紫暄	胡素貞博士紀念學校
12	IWN – 212	李卓霖	聖保祿天主教小學
13	IWN – 213	柯智麗	聖公會奉基千禧小學
14	IWN – 214	蔡梓恩	保良局林文燦英文小學

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	李信知	循理會白普理基金循理小學
2	IM – 102	譚灝灃	胡素貞博士紀念學校
3	IM – 103	詹梓胤	胡素貞博士紀念學校

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	劉宇萱	民生書院小學
2	IW – 102	蔣晞晴	保良局林文燦英文小學
3	IW – 103	王芯晴	胡素貞博士紀念學校
4	IW – 104	李欣桐	胡素貞博士紀念學校
5	IW – 105	胡卓伶	宣道會葉紹蔭紀念小學
6	IW – 106	黎芊語	胡素貞博士紀念學校
7	IW – 107	曾梨花	蘇浙小學
8	IW – 108	楊凱淇	聖公會仁立紀念小學

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	Mcfadyen Khanh Alexander	天主教總堂區學校
2	IM – 202	石雋彥	保良局林文燦英文小學
3	IM – 203	葉家朗	天主教總堂區學校
4	IM – 204	鄺望曦	大埔浸信會公立學校
5	IM – 205	胡家誠	保良局林文燦英文小學

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	區綺軒	宣道會葉紹蔭紀念小學
2	IW – 202	黃奕瞳	大埔浸信會公立學校
3	IW – 203	黎苑霖	培僑書院
4	IW – 204	王心絃	聖士提反書院附屬小學
5	IW – 205	邱筠雅	大埔浸信會公立學校
6	IW – 206	梁凱淳	伊利沙伯中學舊生會小學
7	IW – 207	梁子珈	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
8	IW – 208	曹欣悅	英皇書院同學會小學第二校
9	IW – 209	鄧芯茹	聖保祿學校(小學部)

項目 7：小學(高小組)- 女子單人(初級組) (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
10	IW – 210	朱韻靜	胡素貞博士紀念學校
11	IW – 211	歐綵帷	拔萃女小學
12	IW – 212	孟泳心	聖公會奉基千禧小學
13	IW – 213	柳梓悠	宣道會葉紹蔭紀念小學
14	IW – 214	蘇妍惠	天主教總堂區學校
15	IW – 215	吳名晞	(英基學校) 鰂魚涌小學
16	IW – 216	劉芊妤	中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)
17	IW – 217	陳名希	大埔浸信會公立學校
18	IW – 218	鄒林熹	香港斯坦福美國學校
19	IW – 219	陳芷淇	胡素貞博士紀念學校
20	IW – 220	羅沛昕	馬鞍山靈糧小學
21	IW – 221	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校

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	朱芊諾	香海正覺蓮社佛教慧光幼稚園
		姚玥彤	
2	ADK – 02	曾心怡	學之園幼稚園(星匯居)
		馮詩晴	
3	ADK – 03	陳芊攸	基督教神召會合一堂幼稚園
		陳韻攸	

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	譚灝灃	胡素貞博士紀念學校
		李欣桐	
2	MP – 102	劉均朗	胡素貞博士紀念學校
		黎芊語	
3	MP – 103	詹梓胤	胡素貞博士紀念學校
		王芯晴	
4	MP – 104	萬至傑	聖公會奉基千禧小學
		張予玫	

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	胡家誠	保良局林文燦英文小學
		鄭熙澄	
2	MP - 202	Mcfadyen Khanh Alexander	天主教總堂區學校
		蘇妍惠	
3	MP - 203	石雋彥	保良局林文燦英文小學
		黃奕斐	
4	MP - 204	鄺望曦	大埔浸信會公立學校
		鄺穎希	

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	黎芊語	胡素貞博士紀念學校
		李礎因	
		王芯晴	
2	TR - 102	謝咏楠	胡素貞博士紀念學校
		麥凱臻	
		楊卓祺	
3	TR - 103	林鈔桐	大埔浸信會公立學校
		施亦翎	
		廖綽善	
4	TR - 104	嚴穎瞳	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		馮詩涵	
		余詩淇	
5	TR - 105	李欣桐	胡素貞博士紀念學校
		凌敏桐	
		陳藝翹	
6	TR - 106	曹景鏞	聖公會奉基千禧小學
		張瑋嵐	
		張予玫	
7	TR - 107	郭偲好	胡素貞博士紀念學校
		禰晴	
		胡鎧瑩	

項目 11：小學(初小組)- 三人 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
8	TR – 108	胡卓伶	宣道會葉紹蔭紀念小學
		曾思汝	
		許佳妍	
9	TR – 109	陳顥月	保良局林文燦英文小學
		Seyed Ahamed Rabiya Rumana	
		何諾賢	
10	TR – 110	余沛恩	胡素貞博士紀念學校
		高子晴	
		劉怡萱	
11	TR – 111	陳泳澄	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		許昕悅	
		何允晴	

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	劉芊妤	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		沙亦晨	
		梁子珈	
2	TR – 202	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校
		陳芷淇	
		朱韻靜	
3	TR – 203	文紫綦	胡素貞博士紀念學校
		劉亦桐	
		朱鋤晴	
4	TR – 204	劉麗君	天主教總堂區學校
		宗家萱	
		馮天藍	
5	TR – 205	謝咏雪	胡素貞博士紀念學校
		何紫暄	
		陳愷瑤	
6	TR – 206	鍾景瑜	大埔浸信會公立學校
		陳曉桐	
		馮安琪	

項目 12：小學(高小組) - 三人 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
7	TR - 207	張心柔	保良局林文燦英文小學
		唐恩	
		林頌惠	
8	TR - 208	黃洛瞳	保良局林文燦英文小學
		譚凱琳	
		張日雅	
9	TR - 209	劉紫喬	大埔浸信會公立學校
		陳絲絲	
		李洛懿	
10	TR - 210	楊穎藍	宣道會葉紹蔭紀念小學
		張祇瑀	
		吳雅晴	
11	TR - 211	鄧善文	保良局林文燦英文小學
		梅幸兒	
		金瑞希	
12	TR - 212	區綺軒	宣道會葉紹蔭紀念小學
		陸羽芊	
		周芷好	
13	TR - 213	黃奕瞳	大埔浸信會公立學校
		李洛霖	
		李倬霖	
14	TR - 214	柳梓悠	宣道會葉紹蔭紀念小學
		杜芷晴	
		吳貝榮	
15	TR - 215	柯智麗	聖公會奉基千禧小學
		柯智美	
		關蘭宜	
16	TR - 216	曾琬嫫	大埔浸信會公立學校
		吳若琳	
		鄭穎希	

項目 13：小學 - 男子三人

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
1	TRM - 01	譚灝澧	胡素貞博士紀念學校
		詹梓胤	
		劉均朗	

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	楊卓祺	胡素貞博士紀念學校
		劉怡萱	
		禰晴	
		胡鎧瑩	
		胡曉晴	
2	GR - 102	謝咏楠	胡素貞博士紀念學校
		麥凱琛	
		郭偲好	
		龔巧悅	
		郭心遙	
3	GR - 103	霍熹悅	宣道會葉紹蔭紀念小學
		梁善晴	
		黃伊娜	
		湯悅妍	
		梁偲喬	
4	GR - 104	李礎因	胡素貞博士紀念學校
		陳藝翹	
		余沛恩	
		高子晴	
		凌敏桐	
5	GR - 105	蔣晞晴	保良局林文燦英文小學
		黃奕喬	
		陳顥月	
		Sayed Ahamed Rabiya Rumana	
		何諾賢	

項目 14：小學(初小組) - 五人 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
6	GR - 106	胡卓伶	宣道會葉紹蔭紀念小學
		曾思汝	
		許佳妍	
		廖芯悅	
		陳思藍	
7	GR - 107	黎蓓洛	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		許昕悅	
		嚴穎瞳	
		馮詩涵	
		余詩淇	
8	GR - 108	林鈞桐	大埔浸信會公立學校
		施亦翎	
		郭嘉霖	
		李穎芯	
		廖綽善	

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	劉芊好	中華基督教會基灣小學 (愛蝶灣)
		沙亦晨	
		周恩悅	
		梁子珈	
		楊采嵐	
2	GR - 202	吳佩琳	胡素貞博士紀念學校
		陳芷淇	
		朱韻靜	
		謝咏雪	
		陳愷瑤	
3	GR - 203	何紫暄	胡素貞博士紀念學校
		朱鋤晴	
		文紫綦	
		黎子濠	
		楊嬉瞳	

項目 15：小學(高小組) - 五人 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
4	GR - 204	張心柔	保良局林文燦英文小學
		唐恩	
		林頌惠	
		蔡梓恩	
		歐陽湘琪	
5	GR - 205	鍾景瑜	大埔浸信會公立學校
		劉紫喬	
		馮安琪	
		陳絲絲	
		李洛懿	
6	GR - 206	吳雅晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
		廖向晴	
		楊睿瞳	
		李珺柔	
		朱穎妍	
7	GR - 207	柳梓悠	宣道會葉紹蔭紀念小學
		杜芷晴	
		吳貝榮	
		楊穎藍	
		張祇瑀	
8	GR - 208	邱筠雅	大埔浸信會公立學校
		李倬霖	
		李洛霖	
		陳曉桐	
		陳名希	
9	GR - 209	譚凱琳	保良局林文燦英文小學
		張日雅	
		Baid Mitanshi	
		黃洛瞳	
		何依霖	

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	余霆軒	賽馬會體藝中學
2	IM – 302	陳致遠	聖公會梁季彝中學
3	IM – 303	黃飛	聖伯多祿中學
4	IM – 304	于國強	羅定邦中學

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	曾皓兒	賽馬會體藝中學
2	IW – 302	何洛瑤	香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學
3	IW – 303	陳梓琳	德蘭中學
4	IW – 304	黃德悠	拔萃女書院
5	IW – 305	黎曉晴	樂道中學
6	IW – 306	蘇靖桐	羅定邦中學
7	IW – 307	施泳晴	基督教女青年會丘克佐榮中學
8	IW – 308	甄泳嵐	瑪利曼中學
9	IW – 309	饒嘉依	英華女學校
10	IW – 310	岑愷晴	沙田培英中學

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	林靜蕎	中華基督教會基道中學
2	IW – 402	曹采喬	香港管理專業協會羅桂祥中學
3	IW – 403	何咏瑤	寧波公學
4	IW – 404	陳美媛	東華三院邱子田紀念中學

項目 19：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	劉紫喬	大埔浸信會公立學校
		施亦翎	
		陳絲絲	
		邱筠雅	
		李倬霖	
		陳名希	
		陳曉桐	
		鄭穎希	
2	AD - 02	朱穎妍	宣道會葉紹蔭紀念小學
		吳雅晴	
		陸羽芊	
		周芷妤	
		區綺軒	
		吳貝榮	
		張祇瑀	
		許佳妍	
3	AD - 03	Santhosh Prithvi Laya	天主教總堂區學校
		錢康瑜	
		招焯萱	
		嚴珮珊	
		野田藍	
		謝式瑜	
		錢康晴	
		馮天藍	
4	AD - 04	麥凱琮	胡素貞博士紀念學校
		陳藝翹	
		楊卓祺	
		楊嬉瞳	
		朱鋸晴	
		黎子濠	
		文紫綦	
		劉亦桐	

項目 19：小學組 - 有氧舞蹈 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
5	AD - 05	廖向晴	宣道會葉紹蔭紀念小學
		楊睿瞳	
		李珺柔	
		楊穎藍	
		陳思藍	
		曾思汝	
		霍熹悅	
		廖芯悅	
6	AD - 06	林鈔桐	大埔浸信會公立學校
		廖綽善	
		吳若琳	
		黃奕瞳	
		馮安淇	
		鍾景瑜	
		李洛懿	
		李洛霖	
7	AD - 07	陳鏡熹	天主教總堂區學校
		葉心兒	
		劉麗君	
		陳瑋琳	
		Ramirez Dominika	
		宗家萱	
		蘇妍惠	
		石姚縉	
8	AD - 08	袁玥	聖公會奉基千禧小學
		曹景璇	
		張瑋嵐	
		鄒天恩	
		柯智麗	
		柯智美	
		關蘭宜	
		孟泳心	

項目 19：小學組 - 有氧舞蹈 (續)

出場次序	運動員編號	姓名	代表學校
9	AD - 09	胡曉晴	胡素貞博士紀念學校
		何芯穎	
		陳芊羽	
		湯紫圓	
		顧敏仟	
		李芊彤	
		何芯攸	
		劉依文	
10	AD - 10	蔡梓恩	保良局林文燦英文小學
		蔣晞晴	
		張心柔	
		唐恩	
		鄭熙澄	
		黃奕斐	
		金瑞希	
		林頌惠	
11	AD - 11	何依霖	保良局林文燦英文小學
		鄧善文	
		梅幸兒	
		胡家誠	
		石雋彥	
		張日雅	
		歐陽湘嫻	
		Baid Mitanshi	

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、蔡溢先生、陳穎慧小姐、
曹采嵐小姐、蕭敏樺女士

秘書處：吳子健先生、謝婉心小姐

六、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

第二十二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