

2023-24 年度
東華三院洗次雲小學運動會

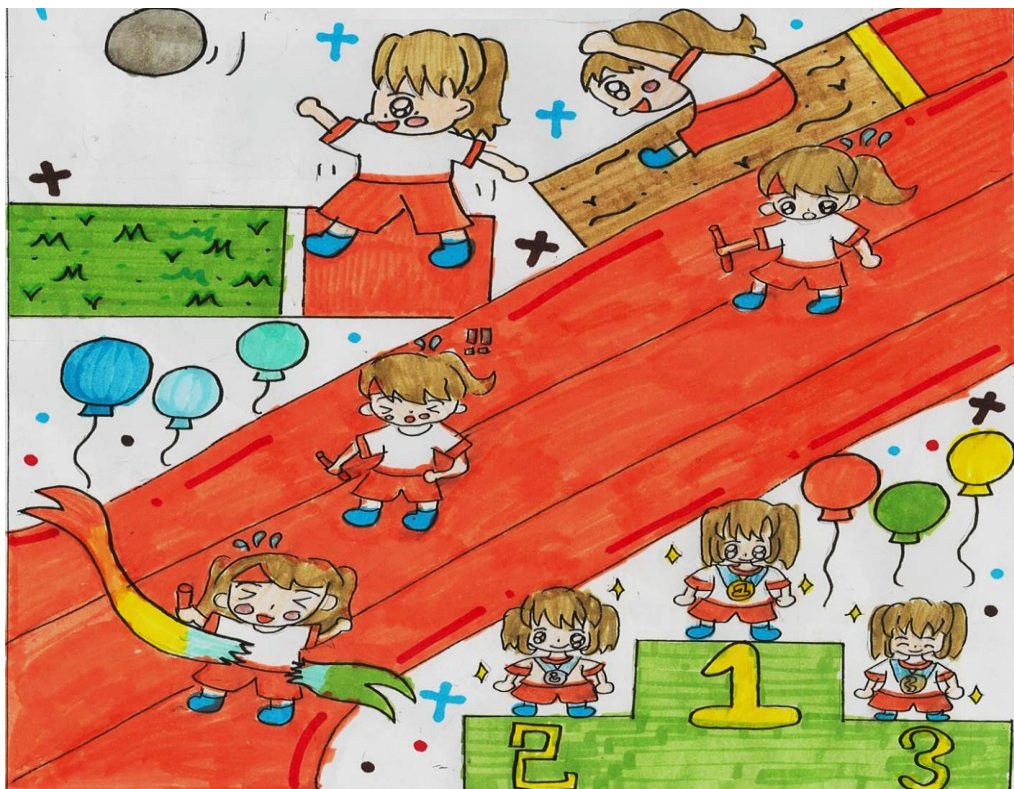


地點：城門谷運動場
時間：09:00 - 14:40

設計學生
4A 梁幸臨

目錄

頒獎典禮秩序表	P.2
鳴謝表	
比賽時間表	P.3
各級比賽名單	P.4 - P.7
運動員須知	P.8
服務生工作名單	P.9
運動會場刊封面設計比賽 得獎名單	P.10- P.11
比賽場地分配圖	P.12



比賽時間表

開始時間	徑賽項目 A 跑道		場次	徑賽項目 B 跑道		場次	田賽項目				
							跳遠	擲壘球			
9:15	開 幕 禮										
9:30	P.6 男子200米跑決賽 P.5 男子200米跑決賽 P.4 男子200米跑決賽		A1 A2 A3	P.2 男女子60米跑初賽		B1	P.6 男子跳遠 P.4 男子擲壘球				
9:40	P.6 女子200米跑決賽 P.5 女子200米跑決賽 P.4 女子200米跑決賽		A4 A5 A6								
9:55	P.3 男子100米跑初賽 P.4 男子100米跑初賽 P.5 男子100米跑初賽 P.6 男子100米跑初賽		A7 ①② A8 ①② A9 ①② A10 ①②				P.1 男女子60米跑初賽		B2	P.6 女子跳遠 P.4 女子擲壘球	
10:05	P.3 女子100米跑初賽 P.4 女子100米跑初賽 P.5 女子100米跑初賽 P.6 女子100米跑初賽		A11 ①② A12 ①② A13 ①② A14 ①②								
10:20	P.3 男子60米跑初賽 P.4 男子60米跑初賽 P.5 男子60米跑初賽 P.6 男子60米跑初賽		A15 ①② A16 ①② A17 ①② A18 ①②							P.5 男子跳遠 P.6 男子擲壘球	
10:30	P.3 女子60米跑初賽 P.4 女子60米跑初賽 P.5 女子60米跑初賽 P.6 女子60米跑初賽		A19 ①② A20 ①② A21 ①② A22 ①②								
10:40	小休										
10:55	P.3 女子100米跑決賽 P.4 女子100米跑決賽 P.5 女子100米跑決賽 P.6 女子100米跑決賽		A23 A24 A25 A26	小休		P.5 女子跳遠 P.6 女子擲壘球					
11:05	P.3 男子100米跑決賽 P.4 男子100米跑決賽 P.5 男子100米跑決賽 P.6 男子100米跑決賽		A27 A28 A29 A30	親子跳繩樂				P.4 女子跳遠 P.5 男子擲壘球			
11:25	P.3 女子60米跑決賽 P.4 女子60米跑決賽 P.5 女子60米跑決賽 P.6 女子60米跑決賽		A31 A32 A33 A34								
11:35	P.3 男子60米跑決賽 P.4 男子60米跑決賽 P.5 男子60米跑決賽 P.6 男子60米跑決賽		A35 A36 A37 A38			P.3 男子跳遠 P.5 女子擲壘球					
11:50	P.1 女子60米跑決賽 P.2 女子60米跑決賽 P.1 男子60米跑決賽 P.2 男子60米跑決賽		A39 A40 A41 A42								
12:15	午 膳										
13:00	P.6 班際 4x100米 男子接力決賽 P.6 班際 4x100米 女子接力決賽 P.5 班際 4x100米 男子接力決賽 P.5 班際 4x100米 女子接力決賽 P.4 班際 4x100米 男子接力決賽 P.4 班際 4x100米 女子接力決賽 P.3 班際 4x100米 男子接力決賽 P.3 班際 4x100米 女子接力決賽		A43 A44 A45 A46 A47 A48 A49 A50	小休		頒 獎 禮					
13:50											
14:00	頒 獎 禮										
14:40	回 校										

200米 男子組(決賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
六年級	A1	第一組		林嘉寶 6B	楊天華 6A	楊珈禮 6A	曾慶天 6C	呂承義 6D	林煒庭 6B	劉耀曦 6D
五年級	A2	第一組	蔡昊豐 5B	楊梓希 5A	黃耀軒 5D	葉承希 5C	曾景南 5B	陳子俊 5D	何禮信 5C	楊俊星 5A
四年級	A3	第一組	梁璋恆 4A	陳顯文 4C	袁善澤 4B	黃子朗 4D	劉子涵 4B	周子軒 4D	易子進 4C	楊樂天 4A

200米 女子組(決賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
六年級	A4	第一組			許紫伶 6D	殷瑾萱 6B	孫穎旸 6C	周子涵 6C		
五年級	A5	第一組		黃輜瞳 5C	林靜婷 5A	楊家晞 5B	李亭誼 5D	盧彥寶 5B	蔡子蕎 5C	李卓爾 5A
四年級	A6	第一組		麥曦潼 4D	余芷廷 4B	張敏琪 4A	何沁瑜 4C	梁應然 4A	陳湙曼 4B	

100米 男子組(初賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
三年級	A7	第一組	丁梓峰 3B	葉柏霆 3D	張俊騫 3C	余濤洋 3A	吳宗泰 3B	張奕宸 3C	梁倬綽 3A	梁俊軒 3B
		第二組	劉厚延 3A	蔡秉言 3D	張智強 3D	巫自朗 3B	邱筠皓 3C	陳品宇 3A	廖柏皓 3D	蔡政男 3C
四年級	A8	第一組		溫俊希 4A	丁朗喬 4B	鄭宇軒 4D	何靖朗 4B	鄧卓承 4D	孫梓軒 4C	
		第二組		溫可峯 4C	曾帥藍 4A	朱灝康 4B	董展安 4D	林峻宇 4C	莊晉僖 4A	
五年級	A9	第一組		葉柏賢 5D	鄭凱卓 5A	梁志聰 5B	李澤峰 5A	傅智謙 5D	李悅勤 5C	
		第二組		陳皓揚 5A	李承希 5B	葉承謙 5C	徐梓康 5D	許梓駿 5B	蔡睿衡 5C	
六年級	A10	第一組		蔡子軒 6A	周家煒 6D	李嘉軒 6B	許永諾 6A	黃奕桐 6D	寧睿 6D	
		第二組		麥俊希 6A	葉梓熙 6C	姜聰 6B	錢鈺皓 6B	蔡宇灝 6C		

100米 女子組(初賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
三年級	A11	第一組	黎天晴 3D	黃芷筠 3A	伍芷柔 3C	何樂兒 3C	楊懿嵐 3A	蘇湙彤 3B	吳梓僑 3D	蘇芷桐 3A
		第二組	孔悅潼 3D	溫紫伶 3A	張瑞卿 3B	謝凱晴 3C	黃翠悠 3B	劉寶頤 3D	陳珮儀 3B	曾添悅 3C
四年級	A12	第一組		楊紫情 4A	李蕎恩 4C	王遠倩 4A	曾倩彤 4C	嚴紫琪 4B	梁熠丹 4D	
		第二組		林筱俞 4B	嚴晞媛 4A	曾倩庭 4C	麥佳欣 4D	全苒程 4D	劉思霖 4B	
五年級	A13	第一組		鍾栢瑤 5C	梁芷晴 5D	龔曉昕 5B	鄺千悅 5B	梁沛澂 5C	黃子言 5B	
		第二組		丁瑤瑤 5A	林恩葵 5D	霍芷悠 5A	陳嘉露 5D	林可欣 5A	陳蕙彤 5C	
六年級	A14	第一組		蔡紫琳 6D	詹穎琪 6C	歐伊澄 6A	梁盈安 6C	余泳淇 6D		
		第二組		劉緻心 6A	蔣悅貽 6B	方枷晴 6A	韓海清 6D	劉欣宜 6B		

60米男子組(初賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
三年級	A15	第一組	樊逸朗 3A	劉鴻輝 3B	李營樂 3A	李魏然 3D	梁鈞竣 3B	黃亦霆 3C	黎旻哲 3C	李韋軒 3A
		第二組	方子航 3D	郭梓濠 3C	畢一銘 3C	張邦熙 3B	黃俊喬 3B	李揚軒 3A	廖柏迪 3D	周穎駿 3D
四年級	A16	第一組		陳霽逸 4C	鄭日照 4A	何政彥 4D	李濤陽 4A	李柏醇 4C	羅逸軒 4D	
		第二組		陸品瑜 4C	陳昇填 4A	何浚銘 4B	林柏曦 4B	麥肇榮 4D	潘志爽 4B	
五年級	A17	第一組		蔡柏熹 5A	陳柏僑 5C	吳尚軒 5D	鄧智鴻 5A	岑梓朗 5C	楊德江 5B	
		第二組		周章熙 5D	譚允誠 5D	王偉昊 5C	鄧千臻 5B	劉家盟 5B	施昊東 5A	
六年級	A18	第一組		張至豐 6C	黃諾添 6B	黃健榮 6A	盧柏言 6C	李翰樂 6C	譚文軒 6D	
		第二組		周鈞彥 6B	黃頌鳴 6D	黎日楠 6A	關焯霆 6B	楊景軒 6D	劉浩言 6A	

60米女子組(初賽)名單										
			第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
三年級	A19	第一組	徐紫悠 3D	唐凱滢 3B	吳慧玲 3A	張汝馨 3D	曾凱晴 3A	黃鎧欣 3A	葉子葳 3A	鄒芷悠 3C
		第二組	林煦穎 3D	譚雅思 3C	黃靖淇 3C	陳明月 3C	林海瞳 3B	姚晴晞 3D	陳玥彤 3B	朱紫萱 3B
四年級	A20	第一組		鄭賢鑒 4A	梁家馨 4B	鄭家嵐 4C	黎妍希 4B	陳鎧琳 4D	鄭曉輿 4D	
		第二組		禰靖嵐 4A	王思雯 4C	劉穎澄 4D	李思詩 4A	謝梓澄 4B	陳穎晴 4C	
五年級	A21	第一組		蔡柏濶 5B	鄧凱霖 5A	馮千懿 5A	許馨月 5B	吳熙語 5C	梁進琪 5D	
		第二組		林凱晴 5C	陳穎琳 5A	林靜彤 5D	麥雅嵐 5B	張芷晴 5C	周穎婷 5D	
六年級	A22	第一組		張敏穗 6D	鍾晞彤 6D	陳巧言 6B	陳略同 6B	黃紫嫣 6A	邵嘉瑩 6D	
		第二組		苗子瑜 6C	陳子軒 6B	陳盈希 6A	張芯娜 6A	丘海彤 6C		

B 跑道

親子跳繩樂名單								
一年級	何沖悅 1A	陸梓滢 1A	溫俊揚 1A	林睿翔 1B	溫家榮 1B	胡祉洛 1B	陳厚儒 1C	許靈曦 1C
	崔樂而 1C	葉凱怡 1C	陳希琳 1D	鄭羽晴 1D	黎凱澄 1D	董湙研 1D		
二年級	劉俊熙 2A	黃子沔 2A	姚樂軒 2A	鄭日朗 2B	林尉阡 2B	馬文熙 2B	葉翠添 2B	陳晉琛 2C
	陳昕彤 2C	張灝言 2C	符粧婷 2C	龔希彤 2C	陸沁柔 2C	黃渝權 2C	梁智善 2D	

註：P.1 - P.2 所有同學參加60米跑步比賽(B跑道)

4X100米接力名單										
六年級男	A43	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			黃健榮	林煒庭	曾慶天	劉耀曦		
2			麥俊希	周鈞彥	蔡宇灝	楊景軒				
3			黎日楠	姜聰	張至豐	黃奕桐				
4			劉浩言	林嘉寶	葉梓熙	呂承義				
六年級女	A44	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			陳盈希	蔣悅貽	詹穎琪	韓海清		
2			張芯娜	劉欣宜	周子涵	邵嘉瑩	張敏穗			
3			歐伊澄	陳子軒	苗子瑜	孫穎旰	鍾晞彤			
4			劉緻心	殷瑾萱						
五年級男	A45	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			李澤峰	楊德江	葉承希	徐梓康		
2			鄭凱卓	鄧千臻	葉承謙	陳子俊				
3			鄧智鴻	許梓駿	蔡睿衡	吳尚軒				
4			陳皓揚	蔡昊豐	李悅勤	黃耀軒				
五年級女	A46	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			鄧凱霖	楊家晞	陳蕙彤	陳嘉露		
2			丁瑤瑤	盧彥寶	張芷晴	林靜彤				
3			霍芷悠	麥雅嵐	鍾栢瑤	梁進琪				
4			林靜婷	黃子言	林凱晴	周穎婷				
四年級男	A47	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			鄭日熙	潘志爽	孫梓軒	鄭宇軒		
2			曾帥藍	丁朗喬	溫可峯	何政彥				
3			莊晉偉	袁善澤	陳霽逸	麥肇榮				
4			楊樂天	朱灝康	陸品瑜	鄧卓承				
四年級女	A48	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			嚴晞媛	嚴紫琪	何沁瑜	陳鎧琳		
2			梁應然	陳湙曼	畢一菁	全苡程				
3			禰靖嵐	黎妍希	曾倩庭	劉穎澄				
4			王遠倩	劉思霖	王思雯	麥佳欣				
三年級男	A49	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			李揚軒	黃俊喬	張奕宸	廖柏皓		
2			李韋軒	吳宗泰	張俊騫	蔡秉言				
3			劉厚延	梁鈞竣	蔡政男	李魏然				
4			梁倬綽	巫自朗	邱筠皓	葉柏霆				
三年級女	A50	班別	第1線	第2線	第3線	第4線	第5線	第6線	第7線	第8線
		1			溫紫伶	陳玥彤	謝凱晴	孔悅潼		
2			蘇芷桐	陳玥儀	譚雅思	黎天晴				
3			曾凱晴	唐凱澄	曾添悅	吳梓僑				
4			葉子葳	林海瞳	何樂兒	劉寶頤				

擲壘球男子組						
	四年級		五年級		六年級	
	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名
1	4A	陳昇填	5A	鄭凱卓	6A	張俊東
2	4A	鄭日熙	5A	李澤峰	6A	楊珈禮
3	4B	劉子涵	5B	方逸杭	6B	高逸朗
4	4B	丁朗喬	5B	馮柏森	6B	梁翹柏
5	4C	方宇本	5C	何禮信	6C	蔡宇灝
6	4C	羅卓謙	5C	盧卓楠	6C	潘熙南
7	4D	董展安	5D	陳子俊	6D	陳曉東
8	4D	鄧卓承	5D	吳尚軒	6D	劉耀曦
9						
10						
11						
12						

跳遠男子組								
	三年級		四年級		五年級		六年級	
	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名
1	3A	劉厚延	4A	曾帥藍	5A	劉文龍	6A	劉浩言
2	3A	梁倬綽	4A	楊樂天	5A	施吳東	6A	麥俊希
3	3A	余濤洋	4B	何浚銘	5B	梁志聰	6B	周鈞彥
4	3B	梁鈞竣	4B	林千皓	5B	楊德江	6B	姜聰
5	3B	黃俊喬	4C	陳霈逸	5C	李悅勤	6C	葉梓熙
6	3B	巫自朗	4C	李柏醇	5C	岑梓朗	6C	姚樂謙
7	3C	李卓軒	4D	何政彥	5D	葉柏賢	6D	黃奕桐
8	3C	汪永健	4D	麥肇榮	5D	黃耀軒	6D	周家煒
9	3C	周衍名						
10	3D	何諾芹						
11	3D	詹竣涵						
12	3D	劉梓恒						

擲壘球女子組						
	四年級		五年級		六年級	
	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名
1	4A	鄭賢鋆	5A	陳穎琳	6A	張芯娜
2	4A	王遠倩	5A	林可欣	6A	黃紫嫣
3	4B	林筱俞	5B	羅媛曦	6B	朱沛珊
4	4B	劉思霖	5B	麥雅嵐	6B	劉欣宜
5	4C	鄭家嵐	5C	梁可兒	6C	方焯瑤
6	4C	曾倩彤	5C	戴子悠	6C	翁芷穎
7	4D	陳鎧琳	5D	陳嘉露		
8	4D	麥佳欣	5D	梁進琪		
9						
10						
11						
12						

跳遠女子組								
	三年級		四年級		五年級		六年級	
	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名	班別	姓名
1	3A	葉子蕙	4A	楊紫盈	5A	林靜婷	6A	劉緻心
2	3A	蘇芷桐	4A	嚴晞媛	5A	丁珺瑤	6A	桑顏沁 諾薇瑟
3	3A	溫紫伶	4B	梁家馨	5B	龔曉昕	6B	殷瑾萱
4	3B	陳玥彤	4B	謝梓澄	5B	黃子言	6B	陳子軒
5	3B	陳玥儀	4C	何沁瑜	5C	林凱晴	6C	詹穎琪
6	3B	林海瞳	4C	王思雯	5C	黃樂晴	6C	苗子瑜
7	3C	鄭穎霖	4D	劉穎澄	5D	林靜彤	6D	鍾晞彤
8	3C	李泳瑤	4D	冼悅晴	5D	周穎婷		
9	3C	鄧舒尹						
10	3D	鍾銘茵						
11	3D	劉寶頤						
12	3D	吳梓僑						

運動員須知

1. 運動員須清楚知道及遵從比賽章程內所定的事項及服從是次比賽的規則及大會裁判之為決定。
2. 本次比賽的規則，除學校所定的特別規則外，其餘均依照香港業餘田徑總會的比賽規則為準，各運動員必須遵守，如違反者，立即取消比賽資格。
3. 在大會期間，不論比賽或休息時，均遵守大會秩序及體育道德。
4. 所有參加比賽之學生必須穿著本校體育服裝參加。
5. 各項比賽分三次召集，當第三次召集後五分鐘內還未到所指定之召集處報到作棄權論。田賽項目的召集處在比賽的舉行地點。徑賽項目的召集處設於該項目的召集處(請參閱運動場平面圖)。
6. 非該項比賽之運動員，不得進入場內，賽前熱身亦須在場外進行。每項比賽完畢後，運動員應立即離場。
7. 運動員若於同一時間參加兩項比賽(田賽與徑賽之衝突)，應先向田賽裁判員請假，獲准更改其試跳或試擲之次序，但不能連續試跳或試擲，當其徑賽項目完畢後，運動員應即返至其比賽場地，向裁判員銷假，重行參加比賽，惟已失去試跳或試擲之機會，不得要求補試。
8. 任何人不得代替他人作賽。
9. 不可赤足參加比賽。
10. 運動員在每次比賽前，須作充分的熱身準備。由於賽事進行期間，很多時需要輪候，運動員需保持熱身運動後的體溫，以免導致肌肉的拉傷及影響比賽成績。
11. 比賽期間可穿釘鞋作賽，但穿著時務必注意自己及其他人之安全。建議比賽前十分鐘才穿上釘鞋。
12. 在使用用具前必須檢查妥當。損壞的器材和用具，不可使用。
13. 比賽場地濕滑時，必須特別小心。如遇潮濕天氣，應預備乾布或毛巾將器材抹乾，方可使用。
14. 賽事完畢，所有運動員必須立刻離開比賽場地返回看台。
** 所有比賽大會具有最終決定權，不設上訴。



2324 年度運動會 服務生工作及名單

- (A) **B 賽區**：站在 B 跑道跑步比賽終點旁看守，當他們比賽完結後，帶一至二年級學生回起點。
負責老師：鄭敬怡主任、黃艷蘭老師

6A 陳柏軒	6A 張嘉龍	6B 翟凱琪	6B 傅文盈
6B 姜博然	6B 黎家宏	6B 劉若詩	6B 彭泳沁

- (B) **擲壘球區**：站在擲壘球比賽地點，協助老師進行比賽工作。【09：00-所有擲壘球比賽結束】
負責老師：麥景峰老師

5C 陳曉彤	5C 梁洛庭	5C 宋尚謙	6A 張世寧
--------	--------	--------	--------

- (C) **跳遠區**：站在跳遠比賽地點，協助老師進行比賽工作。【09：00-所有擲壘球比賽結束】
負責老師：鄧潔瑩老師

6B 周鈞彥	6B 高逸朗	6B 姜聰
--------	--------	-------

- (D) 坐在負責看守之班級座位上，協助老師維持班內之秩序，帶學生往返洗手間。

看守班別	負責學生
一年級	(1A) 6C 侯沛敏、(1B) 6C 馮日晞、(1C) 6C 侯依辰、(1D) 6C 程佩榕
二年級	(2A) 6C 李芷欣、(2B) 6C 姚芊如、(2C) 6B 譚希蕾、(2D) 6B 蔣朗逸

- (E) **司令台**：在司令台處協助老師工作。

- i) **宣佈** 負責老師：翁曼詩副校長、周寶雲主任

5C 韋日童	6C 白珈禧	6C 邊筱棻
--------	--------	--------

- ii) **比賽期間頒獎** 負責老師：翟淑雯副校長、Helena

4C 陳慧茹	4C 馬淳一	4C 黃博禮	4C 黃以澄
--------	--------	--------	--------

- (F) **記錄室**：在記錄室協助老師將比賽名單送到指定位置。

負責老師：劉秀煥老師

6B 馬晉仁	6B 蔣悅貽	6B 溫朗晁
--------	--------	--------

- (G) **控制室**：坐在控制室門外之座位上等候，當取得 2 至 3 張電子計時成績單後，把成績單送往資料整理室，然後返回控制室門外繼續工作。

負責老師：葉偉熙先生

5A 馮日楠	4D 伍麗怡	4D 王麗潼
--------	--------	--------

- (H) 在跑步比賽起點：替老師貼號碼紙或協助帶領同學上線
在跑步比賽終點：協助老師提交比賽成績予記錄室。

A 跑道負責老師：郭子威老師(起點)、劉嘉駿主任(終點)

B 跑道負責老師：鄭敬怡主任(起點)、黃艷蘭老師(終點)

A 跑道起點	5B 何子悠	5D 關浩林	5D 黎東樺	5D 楊雪瑩
A 跑道終點	5A 楊欣霖	5C 郭曉彤	6C 羅心悠	6D 林悅洲
B 跑道終點	6B 楊家朗	6B 余昊旻	6D 黃隆軒	6D 吳日熹

- (I) 協助老師佈置場地：6B (31 人)

負責老師：劉嘉駿主任

- (J) (L) 中學生服務生：約共 20 人

運動會親子填色創作比賽
 得獎作品
 低年級



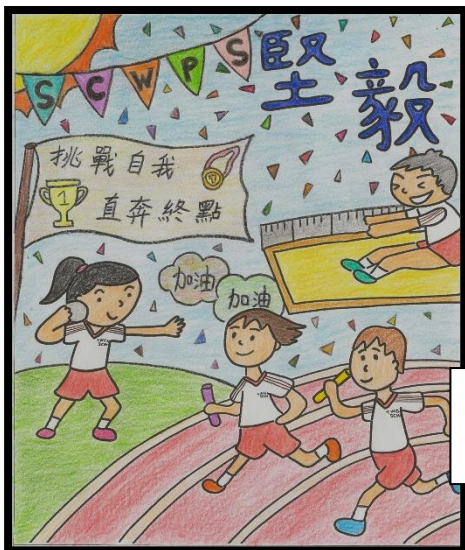
1

2A 黃子洳



2

3B 蔡知諾



3

2A 姚樂軒



運動會場刊封面設計比賽 得獎作品

高年級



1



4A 梁幸臨

2



4C 王思雯

3



6C 姚樂謙



2023-24 年度 校內運動會城門谷運動場比賽場地分配圖

