

## 全港跳繩速度比賽 2026 (疾速盃)

(2026 年 3 月 29 日)

本校跳繩隊於 2026 年 3 月 29 日(星期日)參加由德健樂學習中心及 Bingo Jump Limited 合辦的「全港跳繩速度比賽 2026 (疾速盃)」，在當天的激烈賽事中，本校隊員展現出超卓的競技水平與團隊默契，最終勇奪中學組總成績季軍。

團體獎項茲列如下：

獎項	項目	獲獎者
總成績季軍	中學組	1B 鄧卓彤
		2B 袁偲詠
		2C 黃彥心
		2D 溫貝儀
		4D 陳凱琳
		4D 陳筠喬
		4D 黃 翌
		4E 馮 茂
		4E 劉展蕎
		5A 饒姪嫻
		5F 溫晴慧
冠軍	進階女子組 30 秒交互繩單車步	4D 陳凱琳
		4D 陳筠喬
		5F 溫晴慧
亞軍	進階女子組 30 秒交互繩單車步	2B 袁偲詠
		2C 黃彥心
		2D 溫貝儀
亞軍	進階女子組 4 人× 30 秒大繩接力	2B 袁偲詠
		2C 黃彥心
		2D 溫貝儀
		5A 饒姪嫻
季軍	進階女子組 4 人× 30 秒大繩接力	1B 鄧卓彤
		4D 陳凱琳
		4E 劉展蕎
		5F 溫晴慧

個人獎項茲列如下：

獎項	項目	獲獎者
冠軍	中學二年級女子組 30 秒單車步	2B 袁偲詠
	中學二年級女子組 30 秒交叉開跳	
	中學二年級女子組 60 秒單車步耐力跳	
	中學二年級女子組 30 秒兩回單腳交替跳	2C 黃彥心
	中學四至六年級女子組 30 秒單車步	4D 陳筠喬
亞軍	中學二年級女子組 60 秒單車步耐力跳	2C 黃彥心
	中學四至六年級女子組 30 秒二重跳	5A 饒婭姍
季軍	中學二年級女子組 30 秒兩回單腳交替跳	2B 袁偲詠
	中學二年級女子組 30 秒單車步	2C 黃彥心
	中學二年級女子組 30 秒二重跳	
	中學四至六年級男子組 30 秒單車步	4D 黃 翌
	中學四至六年級男子組 30 秒二重跳	
	中學四至六年級女子組 30 秒兩回單腳交替跳	4E 劉展蕎
殿軍	中學二年級女子組 30 秒二重跳	2B 袁偲詠
	中學二年級女子組 30 秒交叉開跳	2C 黃彥心
	中學四至六年級女子組 30 秒交叉開跳	4D 陳凱琳
	中學四至六年級男子組 30 秒單車步	4E 馮 茂
	中學四至六年級男子組 30 秒二重跳	



後排	5F 溫晴慧、5A 饒婭姍、4E 馮茂、4D 黃翊、2B 袁偲詠
前排	袁校長、4D 陳凱琳、2D 溫貝儀、4E 劉展蕎、4D 陳筠喬、2C 黃彥心、丘巧燕老師

(左至右)



5A 饒婭姍、2B 袁偲詠、2C 黃彥心和 2D 溫貝儀(左至右)  
在 4 人 × 30 秒大繩接力項目中發揮默契、合力完成比賽



1B 鄧卓彤、4E 劉展蕎、4D 陳凱琳和 5F 溫晴慧(左至右)  
共同完成 4 人 × 30 秒大繩接力項目



4E 馮茂全神貫注地完成 30 秒二重跳



4D 黃翌在 30 秒二重跳比賽中表現沉著穩健