

嗇色園主辦可藝中學
學生事務通告(2025-2026 學年)第 21 號
有關第三十四屆校內陸運會事宜

敬啟者：

本校第三十四屆陸運會將於2025年9月23及24日（星期二及三）舉行。9月25日(星期四)為校內陸運會翌日補假，學生不用上學，請 貴家長留意。

是次陸運會旨在提高同學對田徑運動之興趣。比賽項目詳列如下。體育老師會跟 貴子弟詳細討論，選擇參加合適之項目，本校稍後會以即時訊息通知 貴家長。敬希 台端鼎力支持是屆陸運會，鼓勵 貴子弟踴躍參賽。

另外，因健康理由不參加田徑比賽的同學，仍須出席，參與陸運會工作人員，或四社的活動和工作。中五及六級學生可選擇參賽或參與陸運工作人員，又或兩者兼顧。如沒有特別合理原因而缺席者，作曠課論。

活動安排如下：

活動地點：屯門鄧肇堅運動場

集合時間：上午8時20分

集合地點：屯門鄧肇堅運動場

解散時間：下午5時正

解散地點：屯門鄧肇堅運動場

費用：全免(學生自備外出午膳之費用)

如 貴家長有任何查詢，或不同意 貴子弟參加，歡迎致電本校與楊少娟老師(2150 0160)、容紫諾老師(2150 0115)或張美恩老師(2150 0117)聯絡。

此致
貴家長

嗇色園主辦可藝中學校長
張建新謹啟

二零二五年九月五日

1. 分組方法：

甲組： 2009年或以前出生 (十六歲或以上)

乙組： 2010年及2011年出生 (十四、十五歲)

丙組： 2012年或以後出生 (十三歲或以下)

2. 徑賽項目： 100米、200米、400米、800米、1500米、3000米、5000米、
4x100米接力、4x400米接力、100米跨欄、110米跨欄、400米欄。

3. 田賽項目： 跳高、跳遠、三級跳、擲鐵餅、擲標槍、推鉛球。

4. 器材重量與高度及各組可參加項目：

項目	男子組			女子組		
	甲	乙	丙	甲	乙	丙
100(米)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
200(米)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
400(米)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
800(米)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1500(米)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3000(米)	—	✓	—	—	✓	—
5000(米)	✓	—	—	✓	—	—
100 米欄(米)	—	0.914	0.838	0.762	0.762	0.762
110 米欄(米)	0.914	—	—	—	—	—
400 米欄(米)	0.838	—	—	—	—	—
4×100 米接力	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4×400 米接力	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跳高	✓	✓	✓	✓	✓	✓
跳遠	✓	✓	✓	✓	✓	✓
三級跳遠	✓	✓	—	—	—	—
鉛球(千克)	5	4	4	4	3	3
鐵餅(千克)	1.5	1	1	1	1	1
標槍(克)	700	600	600	600	500	500

5. 參賽條件：(1)每一運動員只准參加與自己年齡相符之組別的比賽。

(2)個人最多可報三項(如參加三項者,其項目必須包括田賽及徑賽,即二田一徑或二徑一田。及只能參加一項接力賽。

6.程序表

第一天		徑賽及田賽項目				
		組別				
時間	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
08:30	集隊點名及開幕典禮					
09:30	4 跳遠		3 鉛球	2 標槍		1 跳高
9:30-10:30	10 200米 決	9 200米 決	8 200米 決	7 200米 決	6 200米 決	5 200米 決
10:30	14 跳高	13 三級跳遠		12 鉛球	11 鐵餅	
10:30-11:30	18 1500米 決	17 1500米 決	16 1500米 決	15 1500米 決		
11:00		20 標槍	19 跳遠			
11:30-12:30	26 100米 初	25 100米 初	24 100米 初	23 100米 初	22 100米 初	21 100米 初
12:30	午膳					
14:00	集隊點名					
14:15	30 鐵餅			29 跳遠	28 跳高	27 鉛球
14:15-14:45	31 110米欄 決	32 100米欄 決	33 100米欄 決	34 100米欄 決	35 100米欄 決	36 100米欄 決
15:15	39 鉛球	38 跳高			37 跳遠	
14:45-15:30	45 800米 決	44 800米 決	43 800米 決	42 800米 決	41 800米 決	40 800米 決
15:30-16:00	50 100米 複	49 100米 複	48 100米 複		47 100米 複	46 100米 複
15:45		51 鐵餅				
16:00	57 400米 決	56 400米 決	55 400米 決	54 400米 決	53 400米 決	52 400米 決
17:00	放學					

第二天						
08:30	集隊點名					
8:45-9:45	61 5000米 決	60 3000米 決		59 5000米 決	58 3000米 決	
08:45	65 標槍	64 鉛球		63 跳高		62 跳遠
9:45-10:15	71 100米 決	70 100米 決	69 100米 決	68 100米 決	67 100米 決	66 100米 決
10:30		75 跳遠	74 跳高	73 鐵餅	72 鉛球	
11:15	77 三級跳遠				76 標槍	
10:15-10:45	83 4x400米 決	82 4x400米 決	81 4x400米 決	80 4x400米 決	79 4x400米 決	78 4x400米 決
10:45-12:30	89 4x100米 決	88 4x100米 決	87 4x100米 決	86 4x100米 決	85 4x100米 決	84 4x100米 決
12:30	午膳					
14:00-14:15	集隊點名					
14:15-14:30	90 400米欄 決					
14:30-15:15	4x100米班際接力賽					
15:15-16:15	體育選修班接力/師生接力/師生競技					
16:15-16:45	頒獎典禮					
16:45	放學					