



各位家長：

2025/26 年度第五十六屆陸運會

本校第五十六屆陸運會定於 2026 年 5 月 26 日（星期二）及 5 月 27 日（星期三）假屯門鄧肇堅運動場舉行，並於 5 月 27 日下午 3 時舉行閉幕典禮。有關注意事項詳見後頁附件。陸運會是本校的上課天，中一至中五級學生均必須出席，中六級同學亦可選擇出席是次陸運會，唯必須於上述日子早上 8 時 10 分或之前自行到達運動場。本校歡迎 貴家長蒞臨觀賽及出席閉幕典禮。5 月 28 日（星期四）為陸運會假期，學生在家中休息，無須回校。

若 貴子弟報名參加田徑比賽，請在家長回條中表明同意。學生須得到家長同意，讓學校知悉學生身體健康適合進行田徑比賽，方可參賽。敬請於本年 5 月 20 日（星期三）或之前透過 eClass 電子通告系統回覆。

校長 吳聲展 謹啟

2026 年 5 月 4 日

陸運會家長回條

本人已知悉 貴校舉行陸運會及相關安排。 【請✓選適合者】

- 本人 同意 敝子弟參加陸運會的田徑比賽。
- 本人 不同意 敝子弟參加陸運會的田徑比賽。

陸運會惡劣天氣及空氣污染指引

1. 陸運會當天早上六時三十分前天文台若懸掛紅色或黑色暴雨警告/熱帶氣旋警告訊號(三號或以上)，或教育局已正式宣佈全日制學校停課，則所有同學毋須到運動場。
2. 陸運會當天早上六時三十分前若懸掛黃色暴雨警告或雷暴警告，所有同學仍須到運動場集合。若屆時天氣及場地情況許可，所有比賽將如常進行。
3. 同學在運動場集合後，若天文台宣佈黃色暴雨警告、雷暴警告或天氣狀況並不理想(例如持續大雨)，校方將於不遲於中午十二時決定會否取消當天全部賽事，並在安全情況下，讓各同學離開場地。
4. 陸運會當天下午若懸掛紅色或黑色暴雨警告，或教育局宣佈學校停課，校方將會取消當天下午的賽事，在安全情況下，讓各同學離開場地。
5. 陸運會當天早上若空氣質素健康指數達 10+ 級，所有同學仍須到運動場集合。若空氣質素健康指數達 10+ 級而持續至中午十二時，校方將會取消當天賽事，各同學在中午十二時離開場地。
6. 若陸運會當天下午空氣質素健康指數達 10+ 級，各同學仍須留在運動場。若空氣質素健康指數達 10+ 級的情況持續，校方將會取消當天下午的賽事，各同學可在下午三時四十五分放學。
7. 若因為惡劣天氣或空氣污染而取消賽事，學校將透過學校網頁的「最新消息」發放有關訊息。若因為惡劣天氣或空氣污染而學生需要提早離開場地，學生應在離開運動場時致電通知家長及盡快返回家中。

宣道中學 陸運會注意事項

1. 學生出席陸運會，必須穿著合規格的運動服。
 - 必須穿上本校的運動服及運動長褲、以白色為主的運動鞋。如有需要，可穿上本校運動外套；
 - 本校制服團隊成員可按其所屬制服團隊，穿著童軍、女童軍或紅十字會青年團的指定制服；
 - 學生不可穿著便服或其他未經准許的服飾出席陸運會。
2. 四社的社職員及啦啦隊成員，可以穿上所屬社別已獲校方批核的「社衫」。非四社職員或啦啦隊成員，則須穿上符合上述規格的運動服、校服或指定制服團隊制服。
3. 學生若因身體不適宜作戶外活動或家有要事必須於當日請假者，**必須最少在兩個上課日之前（即在五月二十日或之前）**呈交家長請假信，並親自向訓導部申請，理由不充分者不獲考慮。若同學於當日患病不能出席陸運會，必須於當日上午八時五十分前由家長以電話通知校務處，並於病癒後復課當日呈交註冊西醫之病假證明。學生不依照上述手續請假而缺席陸運會，均作曠課處理。
4. 參加比賽項目的學生必須徵得家長同意，在身體健康適合進行田徑比賽的情況下，方可參加田徑比賽。學生請勿進行超逾其體能範圍的運動比賽，如感到身體不適或不幸受傷，應即時向老師報告，以便作出適當的安排。
5. 學生必須遵守的行為守則：
 - a. 保持良好的運動精神，尊重及鼓勵每一個參與比賽的同學；
 - b. 宜投入觀賞賽事及支持參與比賽的同學，切勿在看台嬉戲玩樂、溫習課本筆記、閱讀報章或課外讀物、使用手提電話、電子設備或進食；
 - c. 保持運動場及看台場地清潔，切勿隨地拋棄廢物；
 - d. 應留在所屬社別的座位範圍，不應坐於其他社別的座位區域或在運動場內流連；
 - e. 若非參加已經宣佈召集的比賽項目，或不是陸運會的工作人員，則應留在看台，勿在比賽場區或預備比賽區域流連，以免妨礙比賽進行；
 - f. 在前往及離開運動場的路途上，或在午膳的商場、食肆，應注意保持良好的言行舉止。

比賽時間表 第一天賽程

地點：鄧肇堅運動場

日期：2026年5月26日(星期二)

組別 時間	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:10	集 隊 點 名					
8:20	開 幕 禮					
8:45	100米欄(決)() ¹ 鉛球(決)() ⁵	100米欄(決)() ² 跳高(決)() ⁶		100米欄(決)() ³ 鐵餅(決)() ⁷	100米欄(決)() ⁴ 跳遠(決)() ⁸	
9:15	400米(決)() ⁹	400米(決)() ¹⁰	400米(決)() ¹¹	400米(決)() ¹²	400米(決)() ¹³	400米(決)() ¹⁴
10:00	100米(初)() ¹⁵	100米(初)() ¹⁶	100米(初)() ¹⁷	100米(初)() ¹⁸	100米(初)() ¹⁹	100(初)() ²⁰ 跳遠(決)() ²¹
10:30					鉛球(決)() ²²	
11:10	1500米(決)() ²³	1500米(決)() ²⁴	1500米(決)() ²⁵	1500米(決)() ²⁶	1500米(決)() ²⁷	跳高(決)() ²⁸
12:00	社 際 拔 河 比 賽 準 決 賽 (VS)					
12:30	午 膳					
1:30	集 隊 點 名					
1:45	跳遠(決)() ²⁹	鐵餅(決)() ³⁰	跳高(決)() ³¹	鉛球(決)() ³²		
2:00	200米(初)() ³³ 跳高(決)() ³⁹	200米(初)() ³⁴	200米(初)() ³⁵	200米(初)() ³⁶	200米(初)() ³⁷ 鐵餅(決)() ⁴⁰	200(初)() ³⁸
2:30			鉛球(決)() ⁴¹			
2:45	a) 社 際 女 子 丙 組 4 x 400 米 接 力 賽 b) 社 際 男 子 丙 組 4 x 400 米 接 力 賽 c) 社 際 女 子 乙 組 4 x 400 米 接 力 賽 d) 社 際 男 子 乙 組 4 x 400 米 接 力 賽 e) 社 際 女 子 甲 組 4 x 400 米 接 力 賽 f) 社 際 男 子 甲 組 4 x 400 米 接 力 賽					
3:45	社 際 拔 河 比 賽 準 決 賽 (VS)					
4:15	集 隊 解 散					

比賽時間表 第二天賽程

地點：鄧肇堅運動場

日期：2026年5月27日(星期三)

組別 時間	男 甲	男 乙	男 丙	女 甲	女 乙	女 丙
8:10	集 隊 點 名					
8:30	100米(決) ⁴²	100米(決) ⁴³ 跳遠(決)() ⁴⁸	100米(決) ⁴⁴	100米(決) ⁴⁵ 跳高(決)() ⁴⁹	100米(決) ⁴⁶	100米(決) ⁴⁷ 鉛球(決)() ⁵⁰
9:00	800米(決)() ⁵¹	800米(決)() ⁵²	800米(決)() ⁵³ 跳遠(決)() ⁵⁷	800米(決)() ⁵⁴	800米(決)() ⁵⁵	800米(決)() ⁵⁶
10:00	200米(決)() ⁵⁸ 鐵餅(決)() ⁶⁴	200米(決)() ⁵⁹ 鉛球(決)() ⁶⁵	200米(決)() ⁶⁰	200米(決)() ⁶¹ 跳遠(決)() ⁶⁶	200米(決)() ⁶² 跳高(決)() ⁶⁷	200米(決)() ⁶³
10:30	三 千 米 (公 開)(決) ⁶⁸					
11:00	a)社際女子丙組 4x100米接力賽 b)社際男子丙組 4x100米接力賽 c)社際女子乙組 4x100米接力賽 d)社際男子乙組 4x100米接力賽 e)社際女子甲組 4x100米接力賽 f)社際男子甲組 4x100米接力賽					
11:30	a)中一級班際 4x100米接力賽 b)中二級班際 4x100米接力賽 c)中三級班際 4x100米接力賽 d)中四級班際 4x100米接力賽 e)中五級班際 4x100米接力賽 f)中六級班際 4x100米接力賽					
12:00	午 膳					
1:20	集 隊 點 名					
1:30	社 際 拔 河 比 賽 決 賽 (季軍:第一日淘汰賽負方)(冠軍:第二日淘汰賽勝方)					
1:50	社 際 舞 蹈 比 賽					
2:15	師 生 接 力 賽 及 接 力 邀 請					
3:00	頒 獎 典 禮					
3:45	集 隊 解 散					