



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	<input checked="" type="checkbox"/> 中學部 <input type="checkbox"/> 小學部																																		
項目名稱	潛能-田徑隊(中學部)長跑(A、B、C組)																																		
上課日期	由 2025 年 9 月 8 日 至 由 2026 年 6 月 30 日 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週一 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週二 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週三 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週四 <input type="checkbox"/> 逢週五 <input type="checkbox"/> 逢週六																																		
上課時間	<input type="checkbox"/> 上午：_____ 至 _____ <input checked="" type="checkbox"/> 下午： 5:15 至 6:15																																		
負責導師	勞展宏老師																																		
課程簡介	<p>本校對長跑有興趣的學生參加，初學者可以學習正確的長跑知識及技巧，因應各學生的體能及年齡不同，提供適合的訓練計劃，不同水準的學生作出不同的安排，包括心肺功能、跑步技術、協調性及速度等多元化訓練。</p> <p>透過團隊練習及參加比賽的動力，使學生更進一步提升日後長跑成績及興趣。</p>																																		
目的	C組學員熟悉長跑技術及規則。 B組學員熟悉長跑不同場地比賽技術及規則。 A組有定期長跑運動的習慣。																																		
內容(大綱)	2025-2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>主題</th> <th>週次</th> <th>主題</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1~3 週</td> <td>恢復期 輕鬆練習</td> <td>第 22~24 週</td> <td>恢復期 加大訓練量</td> </tr> <tr> <td>第 4~6 週</td> <td>恢復期 加大訓練量</td> <td>第 25~27 週</td> <td>調整期 輕鬆練習</td> </tr> <tr> <td>第 7~9 週</td> <td>調整期 輕鬆練習 準備比賽</td> <td>第 28~30 週</td> <td>準備比賽 調整期 輕鬆練習</td> </tr> <tr> <td>第 10~13 週</td> <td>調整期 輕鬆練習 準備比賽</td> <td>第 31~33 週</td> <td>恢復期 輕鬆練習</td> </tr> <tr> <td>第 13~15 週</td> <td>恢復期 輕鬆練習 準備比賽</td> <td>第 34~36 週</td> <td>調整期 加大訓練量</td> </tr> <tr> <td>第 16~18 週</td> <td>調整期 輕鬆練習 準備比賽</td> <td>第 37~39 週</td> <td>調整期 輕鬆練習 準備比賽</td> </tr> <tr> <td>第 19~21 週</td> <td>恢復期 加大訓練量</td> <td>第 40~42 週</td> <td>調整期 輕鬆練習</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題	週次	主題	第 1~3 週	恢復期 輕鬆練習	第 22~24 週	恢復期 加大訓練量	第 4~6 週	恢復期 加大訓練量	第 25~27 週	調整期 輕鬆練習	第 7~9 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 28~30 週	準備比賽 調整期 輕鬆練習	第 10~13 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 31~33 週	恢復期 輕鬆練習	第 13~15 週	恢復期 輕鬆練習 準備比賽	第 34~36 週	調整期 加大訓練量	第 16~18 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 37~39 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 19~21 週	恢復期 加大訓練量	第 40~42 週	調整期 輕鬆練習
週次	主題	週次	主題																																
第 1~3 週	恢復期 輕鬆練習	第 22~24 週	恢復期 加大訓練量																																
第 4~6 週	恢復期 加大訓練量	第 25~27 週	調整期 輕鬆練習																																
第 7~9 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 28~30 週	準備比賽 調整期 輕鬆練習																																
第 10~13 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 31~33 週	恢復期 輕鬆練習																																
第 13~15 週	恢復期 輕鬆練習 準備比賽	第 34~36 週	調整期 加大訓練量																																
第 16~18 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽	第 37~39 週	調整期 輕鬆練習 準備比賽																																
第 19~21 週	恢復期 加大訓練量	第 40~42 週	調整期 輕鬆練習																																



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

收生準則	<ol style="list-style-type: none">1. 學生對長跑有興趣、喜歡團體運動。2. 學生個人身體素質。3. 學生個人品德、禮貌、在校表現符合教練要求。 <p>備註：經甄選後的學生在參與訓練的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。</p>
評估準則	<ul style="list-style-type: none">● 出席率● 全年參與校外比賽至少 2 次● 學生參與比賽的表現● 課堂參與度、積極性和投入程度● 1500 米項目成績達標準● 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。
其他	