



## 2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學部   | <input type="checkbox"/> 中學部<br><input checked="" type="checkbox"/> 小學部                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 項目名稱 | 潛能—田徑隊(小學部)—跳遠                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 上課日期 | 由 2025 年 9 月 15 日 至 2026 年 5 月 30 日<br><input checked="" type="checkbox"/> 逢週一 <input type="checkbox"/> 逢週二 <input type="checkbox"/> 逢週三 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週四 <input type="checkbox"/> 逢週五 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週六                                                                                                                                                       |
| 上課時間 | <input checked="" type="checkbox"/> 星期一下午： <u>16:40 至 17:40</u><br><input checked="" type="checkbox"/> 星期四下午： <u>16:30 至 18:30</u><br><input checked="" type="checkbox"/> 星期六上午： <u>08:00 至 10:00</u>                                                                                                                                                                                                       |
| 負責導師 | 校內導師(李惠貞)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 課程簡介 | <p>在課堂上會根據學生的身體素質、專長安排相應的項目參與田徑隊訓練。學生從日常訓練中，接觸田徑的基本知識，發展相關的身體素質，藉此提升學生的體適能水平，以及提升自己的自信心。其中會以重複訓練法、間隙訓練法及循環訓練法為主要訓練手段，其一反復通過重複的訓練強度大，重複動作有助形成肢體記憶；其二，間隙訓練強度中等，休息時間較短，有助加強抗乳酸及回復能力；其三，循環訓練在素質中不斷使用，提高學生在協調、速度等方面。另外，透過參加校內外的比賽，增強學生的心理素質，擴闊學生視野，也能在壓力及逆境中成長，如何面對產生積極作用，藉此讓學生一展訓練成果，祈望能成為學界代表的一份子。其次導師以集體及「以大帶小」的形式進行教學活動，創設環境讓訓練年限較長的學生帶領新成員進行熱身及練習示範，利用教學相長的特性，讓同學能在教的過程中把所自我深化，在溝通的過程中學會與人溝通、尊重別人、關愛同學。</p> |
| 目的   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. 以選拔形式繼續招募新隊員填補已升上中學的隊員，凝聚新舊隊員，以及舊隊員帶動新隊員的技術交流。</li><li>2. 加強校內田徑接力隊的合作，為學校體育發展培養相關人才，進而推動澳門體壇發展。</li><li>3. 安排參加本地及鄰近地區賽事，提高實戰經驗，從而提高學生的個人最佳成績，讓學生獲得自信心及提高抗壓心理素質。</li><li>4. 學生的專項成績有進步的趨勢，專項成績記錄須保存於資源庫中，將日常表現及進步情況納入評估。</li></ol>                                                                                                                                |



## 2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

|        |                                                                                                                                 |        |        |         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|---------|
| 內容(大綱) | 2025/2026 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)                                                                                                 |        |        |         |
|        | 週次                                                                                                                              | 主題     | 週次     | 主題      |
|        | 第 1 週                                                                                                                           | 身體素質練習 | 第 2 週  | 速度練習    |
|        | 第 3 週                                                                                                                           | 速度練習   | 第 4 週  | 試步點練習   |
|        | 第 5 週                                                                                                                           | 踏板練習   | 第 6 週  | 跳彈板上收練習 |
|        | 第 7 週                                                                                                                           | 收腿落池練習 | 第 8 週  | 完整跳遠練習  |
|        | 第 9 週                                                                                                                           | 速度練習   | 第 10 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 11 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 12 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 13 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 14 週 | 間隔跑練習   |
|        | 第 15 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 16 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 17 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 18 週 | 變速跑練習   |
|        | 第 19 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 20 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 21 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 22 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 23 週                                                                                                                          | 高強度衝刺跑 | 第 24 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 25 週                                                                                                                          | 變速跑練習  | 第 26 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 27 週                                                                                                                          | 體能訓練   | 第 28 週 | 短距離練習   |
|        | 第 29 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 30 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 31 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 32 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 33 週                                                                                                                          | 身體素質練習 | 第 34 週 | 完整跳遠練習  |
|        | 第 35 週                                                                                                                          | 身體素質練習 |        |         |
| 收生準則   | 田徑隊-(跳遠)學生會從平日體育課中挑選具潛質的學生，學生須通過專項測試方能參加潛能班的訓練，其收生參照條件如下：                                                                       |        |        |         |
|        | 1. 身體形態測量：身高、腿長。<br>2. 身體素質測試：腿部力量、平衡能力、敏捷度、協調和柔韌度等素質的潛質。<br>3. 對自我表現有要求及良好的訓練態度。<br>備註：經甄選後的學生在參與課堂的過程中，未經校方審批，不允許學生隨意退出。      |        |        |         |
| 其他     | <ul style="list-style-type: none"> <li>學生需自備田徑釘鞋於日常訓練穿着</li> <li>非校隊成員需自費購買比賽隊服</li> <li>(校隊成員：過往參與學界田徑比賽取得首 8 名之隊員)</li> </ul> |        |        |         |