



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

學部	☐ 中學部 ☒ 小學部
項目名稱	潛能—田徑隊(小學部)—短跑
上課日期	由 2025 年 9 月 15 日 至 2026 年 5 月 30 日 ☒ 逢週一 ☐ 逢週二 ☐ 逢週三 ☒ 逢週四 ☐ 逢週五 ☒ 逢週六
上課時間	☒ 星期一下午： <u>16:40 至 17:40</u> ☒ 星期四下午： <u>16:30 至 18:30</u> ☒ 星期六上午： <u>08:00 至 10:00</u>
負責導師	校內導師(張子彥)
課程簡介	1. 學習田徑短跑運動的熱身技巧、蹲距式起跑、途中跑的技術要領，亦會學習高速的接力跑交接技術。 2. 透過跳箱、繩梯等爆發力和敏捷性的練習，發展學生符合該年齡段的力量和速度素質； 3. 透過有趣的遊戲形式，發展學生的靈敏和專注力； 4. 透過參與校內、外比賽，改善學生的心理素質，提升對外的抗壓能力； 5. 透過日常訓練「以大帶小」的方式進行訓練，提升學生團隊精神，凝聚團隊的向心力。
目的	1. 招募新成員替補升中的學生，確保隊員人數在 14 人左右，D、E 各組運動員最少六人，為將來 B 組的 400 米專項提供人才儲備。 2. 以大帶小的方式，由舊隊員把接力高速交接棒的技術教授予新隊員，以精熟學生熱身、蹲距式起跑、途中跑等技巧，使爆發力得以提升。 3. 參與春季田徑公開賽及學界田徑比賽、或其他本地賽事，累積比賽經驗，增強學生的心理素質和團隊精神，使其能在比賽中發揮自己練習時的最佳狀態。 4. 組織學生赴香港參與更多不同的比賽，與外地同齡的同學交流，感受不同地方的競賽氛圍。 5. 全年的訓練課不間斷，讓學生在空餘時間也能持續訓練，保持訓練的連續性，從小養成學生終生體育的習慣。 6. 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。



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	賽前訓練/適應性訓練	第 2 週	香港青少年田徑分齡賽 2025 (五)
	第 3 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 4 週	培養速度素質、學習接力技巧
	第 5 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 6 週	培養速度素質、學習接力技巧
	第 7 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 8 週	香港青少年田徑分齡賽 2025 (六)
	第 9 週	發展速度 技術	第 10 週	發展速度 技術
	第 11 週	發展速度 技術	第 12 週	香港青少年田徑分齡賽 2025 (七)
	第 13 週	發展速度 技術	第 14 週	校運會
	第 15 週	發展速度耐力	第 16 週	發展速度耐力
	第 17 週	聖誕假期	第 18 週	發展速度耐力
	第 19 週	發展速度耐力	第 20 週	發展速度技術、練習接力技術
	第 21 週	溫習週	第 22 週	考試週
	第 23 週	春節假期	第 24 週	培養速度素質、練習接力技術
	第 25 週	培養速度素質、練習接力技術	第 26 週	培養速度素質、練習接力技術
	第 27 週	香港青少年田徑分齡賽 2026 (一)	第 28 週	培養速度素質、練習接力技術
	第 29 週	培養速度素質、練習接力技術	第 30 週	學界田徑賽
	第 31 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 32 週	培養做功能力、學習接力技巧
	第 33 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 34 週	香港青少年田徑分齡賽 2026 (二)
	第 35 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 36 週	澳門春季田徑賽
收生準則	田徑隊-(短跑)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. P2：30 米跑成績在 6 秒 8 以內； P3：30 米跑成績在 6 秒 5 以內； P4：30 米跑成績在 6 秒以內； P5：30 米跑成績在 5 秒 5 以內； P6：30 米跑成績在 5 秒 3 以內； 2. 50 米跑成績在 10 秒內； 3. 短跑技術良好； 4. 能有團隊精神。 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	• 自備田徑短跑釘鞋一對 • 非校隊成員需自費購買比賽隊服 (校隊成員：過往參與學界田徑比賽有取得首 8 名之隊員)			