



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)投擲(A、B、C組)																		
上課日期	由 2025 年 9 月 16 日 至 由 2026 年 5 月 30 日 <input type="checkbox"/> 逢週一 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週二 <input type="checkbox"/> 逢週三 <input 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"/> 逢週二 下午： 05:15 至 06:15 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週六 下午： 03:00 至 05:00																		
負責導師	林文聰導師																		
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 系統化技術分階訓練 從基礎動作建構到進階動力鏈整合，分階段強化滑步/旋轉技術、出手角度與銜接流暢度。 ● 科學化體能與恢復方案 結合「一般體能奠基→專項爆發力強化→賽前減量調整」週期化規劃，並導入影像分析與主動恢復策略。 ● 競技實戰導向設計 透過技術微調、模擬賽事壓力訓練及年度週期管理，提升比賽表現穩定性與心理韌性。 																		
目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握完整技術體系 精準習得鉛球出手動力傳導機制（從下肢驅動到指尖釋放），建立個人化技術模型。 ● 突破個人最佳成績 透過體能週期強化（最大力量→功率輸出）與技術效率優化，實現爆發力轉化為投擲距離。 ● 培養自主訓練能力 教導動作分析要領、訓練週期規劃邏輯與恢復監控技巧，奠定長期運動生涯基礎。 																		
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>1-5</td> <td>基礎技術建立 活動度訓練</td> <td>16-20</td> <td>技術分析 賽前狀態調整</td> </tr> <tr> <td>6-10</td> <td>進階技術強化 一般體能準備</td> <td>21-25</td> <td>賽前技術整合訓 練負荷調整</td> </tr> <tr> <td>11-15</td> <td>進階技術鞏固 專項體能強化</td> <td>26-30</td> <td>年度總度 未來目標設定</td> </tr> </tbody> </table>			週次	主題	週次	主題	1-5	基礎技術建立 活動度訓練	16-20	技術分析 賽前狀態調整	6-10	進階技術強化 一般體能準備	21-25	賽前技術整合訓 練負荷調整	11-15	進階技術鞏固 專項體能強化	26-30	年度總度 未來目標設定
週次	主題	週次	主題																
1-5	基礎技術建立 活動度訓練	16-20	技術分析 賽前狀態調整																
6-10	進階技術強化 一般體能準備	21-25	賽前技術整合訓 練負荷調整																
11-15	進階技術鞏固 專項體能強化	26-30	年度總度 未來目標設定																



2025/2026 學年 潛能發展項目 - 招生章程

收生準則	<ul style="list-style-type: none">● 具備基本投擲能力；● 鉛球 4 米以上、鐵餅 10 米以上、標槍 8 米以上；● 有團隊合作精神。
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● 學期末鉛球測試女 A 8.00M 女 B 7.00M 女 C 6.00M 為合格達標。● 學生參與比賽的表現● 課堂參與度、積極性和投入程度● 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	