



2026/2027 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	潛能一田徑隊(中學部) 短跑(A、B、C組)			
上課日期	由 2026 年 9 月 12 日至 由 2027 年 6 月 5 日 <input type="checkbox"/> 逢週一 <input checked="" type="checkbox"/> 逢週二 <input checked="" 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	星期二及星期三下午： <u>17:15 至 18:15</u> 星期六下午： <u>15:30 至 17:30</u>			
負責導師	張子彥老師			
課程簡介	<ul style="list-style-type: none"> ● 發展學生速度、力量、耐力等身體素質，學習/改善自身專項的技術； ● 參與校內的校運會，校外的春季田徑公開賽、冬季田徑公開賽、以及學界田徑 A、B、C 組比賽、海外的田徑賽； 			
目的	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升專項運動成績，為學校體育發展培養相關人才，進而推動澳門體壇發展； 2. 持續參與秋季田徑公開賽、春季田徑公開賽、分齡賽及學界田徑比賽，累積比賽經驗，能在比賽中發揮自己練習時的最佳狀態； 3. 組織學生赴外地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； 4. 全年的訓練課不間斷，讓學生在空餘時間時能持續訓練，保有訓練的連續性，延續從小養成學生終生體育的習慣。 			
內容 (大綱)	2026/2027 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題)			
	3	適應性訓練	4	適應性訓練
	5	培養做功能力	6	秋季田徑賽
		練習接力技術		
	7	培養做功能力	8	培養做功能力
		練習接力技術		
	9	準備秋季田徑公開賽	10	發展速度技術
	11	發展速度技術	12	發展速度技術
	13	發展速度技術	14	校運會
	15	發展速度耐力	16	發展速度耐力
	17	聖誕假期	18	聖誕假期
	19	溫習週	20	考試週
	21	發展速度技術	22	春節假期
		練習接力技術		
23	春節假期	24	發展速度技術	
			練習接力技術	



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	25	發展速度技術	26	培養做功能力	
		練習接力技術		改善跑步技巧	
	27	恢復性訓練		28	培養做功能力
					改善跑步技巧
	29	春節假期準備學界比賽		30	學界比賽
	31	培養做功能力		32	培養做功能力
		改善跑步技巧			改善跑步技巧
	33	發展速度技術		34	發展速度技術
		練習接力技術			練習接力技術
35	發展速度技術		36	發展速度技術	
	練習接力技術			練習接力技術	
37	準備春季田徑公開賽		38	春季田徑公開賽	
39	發展速度技術		40	培養做功能力	
收生準則	<p>招收對象：初一至高三年級學生。</p> <p>甄選方式：學生需達以下條件及通過測試</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 短跑技術良好； ● 能有團隊精神； ● 60 米跑 9 秒 5 內。 				
評估準則	<ul style="list-style-type: none"> ● 出席率達 90% ● 全年參與校外比賽至少 2 次 ● 以學校 50 米短跑成績達 90 分作準，女 A 8" 00，女 B 8" 20，女 C 8" 30 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					