



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—田徑隊(中學) 長跑(A、B、C組)			
上課日期	由 <u>2026</u> 年 <u>9</u> 月 <u>9</u> 日 至 由 <u>2027</u> 年 <u>6</u> 月 <u>3</u> 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： <u>17:00</u> 至 <u>18:00</u>			
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)	2026-2027 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 1~3 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(低配速) 慢跑間歇 核心力量訓練 輕鬆練習 1. 2026 澳門田徑分齡賽-2 (2026-09-5-6) 2. 公路隊際長跑接力賽 3. 十月一日國慶跑	第 2~24 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 間歇跑訓練 加大訓練量
	第 4~6 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 間歇跑訓練 加大訓練量 準備比賽 1. 亞洲城市邀請賽 2. 2026 長跑聯賽第三回合	第 5~27 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 間歇跑訓練 加大訓練量



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	第 7~9 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(低配速) 核心力量訓練 加速跑訓練 準備比賽	第 8~30 週	準備比賽 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 調整期 輕鬆練習
		1. 2026 基本法環山跑比賽		1. 國際10公里長跑賽. 2. 第五十屆學界田徑比賽
	第 10~12 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 間歇跑練習 輕鬆練習 準備比賽	第 1~33 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 輕鬆練習
		1. 全澳學生環山跑比賽		1. 2027 長跑聯賽第一回合
	第 13~15 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(低配速) 輕鬆練習 核心力量訓練 準備比賽	第 4~36 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 加大訓練量
1. 學界越野跑比賽		1. 2027長跑聯賽第二回合 2. 澳門春季田徑公開賽		
第 16~18 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 灣道練習 輕鬆練習 準備比賽	第 7~39 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(配速) 核心力量訓練 準備比賽	
	1. 澳門國際馬拉松 2. 校運會 3. 2026 長跑聯賽第四回合		1. 2027 澳門田徑分齡賽-1	
第 19~21 週	恢復期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(低配速) 核心力量訓練 灣道練習 加大訓練量	第 40~42 週	調整期(有氧慢跑) 耐力跑訓練(低配速) 核心力量訓練 輕鬆練習	



2026/2027 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">● 出席率達 90%● 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 <p>連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表中。</p>
其 他	