



2026/2027 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)—跳遠																																																												
上課日期	由 2026 年 9 月 14 日 至 2027 年 5 月 29 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：16:40 至 17:40 ☒ 星期四下午：16:30 至 18:30 ☒ 星期六上午：08:00 至 10:00																																																												
負責導師	校內導師(李惠貞)																																																												
課程簡介	本課程旨在讓學生認識跳遠的基本知識及技術，透過增強式訓練、繩梯訓練、彈性訓練、短距離衝刺及變速跑等方式，發展學生的下肢力量、爆發力、協調性及靈敏度。課程亦會針對助跑、起跳、騰空及落地等跳遠技術進行分段練習，幫助學生提升動作掌握及技術水平。 訓練過程中，導師會採用集體教學及「以大帶小」的形式，讓有經驗的隊員帶領新成員進行熱身、示範及練習，培養學生的責任感、溝通能力、團隊精神及互助關愛的態度。																																																												
目的	1. 培養學生對跳遠運動的興趣，提升跳遠技術及身體素質。 2. 透過持續訓練，提升學生的爆發力、協調能力、靈敏度及運動表現。 3. 透過校內外比賽及交流活動，擴闊學生視野，增強面對壓力及逆境的能力。 4. 促進新舊隊員交流，培養學生互相學習、尊重他人及團隊合作的精神。 5. 透過日常訓練觀察及表現記錄，鼓勵學生持續進步，建立自信心。																																																												
內容(大綱)	2026/2027 學年(或因比賽/表演前練習而調整教學主題) <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th><th>主題</th><th>週次</th><th>主題</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 2 週</td><td>速度練習</td></tr> <tr> <td>第 3 週</td><td>速度練習</td><td>第 4 週</td><td>試步點練習</td></tr> <tr> <td>第 5 週</td><td>踏板練習</td><td>第 6 週</td><td>跳彈板上收練習</td></tr> <tr> <td>第 7 週</td><td>收腿落池練習</td><td>第 8 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 9 週</td><td>速度練習</td><td>第 10 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 11 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 12 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 13 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 14 週</td><td>間隔跑練習</td></tr> <tr> <td>第 15 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 16 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 17 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 18 週</td><td>變速跑練習</td></tr> <tr> <td>第 19 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 20 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 21 週</td><td>身體素質練習</td><td>第 22 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 23 週</td><td>高強度衝刺跑</td><td>第 24 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 25 週</td><td>變速跑練習</td><td>第 26 週</td><td>完整跳遠練習</td></tr> <tr> <td>第 27 週</td><td>體能訓練</td><td>第 28 週</td><td>短距離練習</td></tr> </tbody> </table>	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
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																																																										



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	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	- 具基本身體素質，如腿部力量、平衡能力、敏捷度、協調性及柔韌度。 - 能按要求持續參與訓練。 - 具良好訓練態度，願意接受指導及改善動作。 - 透過身體素質、動作協調及跳遠相關能力測試進行甄選。 備註： - 甄選對象包括老師推薦及自薦的學生。詳見「潛能班甄選說明及注意事項(小學部)」。 - 自薦學生須按報名表提交與項目相關的學習經驗資料，並按收生準則參與甄選。 - 錄取時會按甄選表現、學習態度、該潛能班名額及梯隊發展需要作綜合考量。			
評估準則	- 全學年出席率達 90%或以上。 - 全學年參與校外比賽至少 2 次。 - 跳遠能力專項評分達 80 分或以上。 (P3 2.4 米或以上、P4 2.7 米或以上、P5 3.1 米或以上、P6 3.3 米或以上) - 課堂參與度、積極性及訓練投入程度達到要求。 - 連續兩年參與同一潛能並達標者，即可記錄於成績表。			
其他	- 學生需自備田徑釘鞋於日常訓練穿着 - 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取得首 8 名之隊員)			