



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)—短跑																																		
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： <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	本課程旨在透過系統化的短跑訓練，提升學生的速度、爆發力、靈敏度、專注力及田徑專項能力。學生將學習短跑運動的基本熱身技巧、蹲踞式起跑、途中跑技術，以及接力跑中的高速交接棒技巧，逐步建立正確的短跑基礎。 課程會配合跳箱、繩梯、短距離衝刺及敏捷訓練等練習，發展學生符合年齡階段的力量、速度及協調能力；同時亦會透過遊戲化訓練，提升學生的反應能力、專注力及參與興趣。訓練過程中，導師會採用「以大帶小」的方式，讓舊隊員協助新隊員熟習熱身、起跑、途中跑及接力交接技巧，培養團隊精神及凝聚力。 學生亦有機會參與校內外田徑比賽及交流活動，累積實戰經驗，提升心理素質、抗壓能力及自信心，並在持續訓練中養成良好的運動習慣。																																		
目的	1. 培養學生對田徑短跑運動的興趣，建立持續參與運動的良好習慣。 2. 透過熱身、蹲踞式起跑、途中跑及接力交接棒訓練，提升學生的短跑基本技術。 3. 透過跳箱、繩梯、衝刺及敏捷訓練，發展學生的速度、爆發力、協調能力及靈敏度。 4. 延續「以大帶小」的訓練模式，促進新舊隊員交流，培養學生的團隊精神及責任感。 5. 鼓勵學生參與本地及外地田徑比賽或交流活動，累積比賽經驗，擴闊視野，提升抗壓能力。 6. 透過日常訓練觀察及專項表現記錄，鼓勵學生持續進步，提升自信心及運動表現。																																		
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" 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>第 1 週</td><td>賽前訓練/適應性訓練</td><td>第 2 週</td><td>香港青少年田徑分齡賽 2026 (五)</td></tr> <tr> <td>第 3 週</td><td>培養速度素質、學習接力技巧</td><td>第 4 週</td><td>培養速度素質、學習接力技巧</td></tr> <tr> <td>第 5 週</td><td>培養速度素質、學習接力技巧</td><td>第 6 週</td><td>培養速度素質、學習接力技巧</td></tr> <tr> <td>第 7 週</td><td>培養速度素質、學習接力技巧</td><td>第 8 週</td><td>香港青少年田徑分齡賽 2026 (六)</td></tr> <tr> <td>第 9 週</td><td>發展速度 技術</td><td>第 10 週</td><td>發展速度 技術</td></tr> <tr> <td>第 11 週</td><td>發展速度 技術</td><td>第 12 週</td><td>香港青少年田徑分齡賽 2026 (七)</td></tr> <tr> <td>第 13 週</td><td>發展速度 技術</td><td>第 14 週</td><td>校運會</td></tr> </tbody> </table>			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 2026 (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 2026 (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 2026 (七)	第 13 週	發展速度 技術	第 14 週	校運會
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 2026 (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 2026 (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 2026 (七)																																
第 13 週	發展速度 技術	第 14 週	校運會																																



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	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 2027 (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 2027 (二)
	第 35 週	培養速度素質、學習接力技巧	第 36 週	培養速度素質、學習接力技巧
	第 37 週	澳門春季田徑賽(部分)	第 38 週	培養學生核心穩定性，改善動作技術
	第 39 週	香港青少年田徑分齡賽 2027 (四)	第 40 週	澳門分齡田徑賽(部分)
收生準則	- 具基本跑步能力及起跑、加速、協調等身體素質。 - 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、短跑速度、起跑反應及協調能力等測試進行甄選。 - P3：30 米跑成績在 6 秒 5 內；P4：30 米跑成績在 6 秒內； 50 米跑成績在 10 秒內； 備註： (1) 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)」。 (2) 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。 (3) 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。 - 短跑速度等專項評分達 80 分或以上。 (50 米：P3 9 秒 5 內、P4 9 秒內、P5 8 秒 5 內、P6 8 秒 2 內) - 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，即可記錄於成績表中。			
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)			