



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(中學部)投擲(A、B、C組)
上課日期	由 2026 年 9 月 12 日 至 2027 年 6 月 5 日 ☐ 逢週一 ☒ 逢週二 ☐ 逢週三 ☐ 逢週四 ☐ 逢週五 ☒ 逢週六
上課時間	☐ 逢星期二： 17:30 至 18:30 ☐ 逢星期六： 14:00 至 16:00
負責導師	李達榮導師
課程簡介	1. 訓練重點： ● 身體協調性、核心穩定性、強化投擲基本功。本課程為已具備投擲基礎（鉛球/鐵餅/標槍）、望在技術與力量上尋求突破。我們將告別單一的重複投擲，引入現代科學化訓練體系，透過高強度的專項重力訓練與精細的動作分析。 2. 核心課程： ● 多樣化投擲體驗： 不拘於單一項目，每個學生都能掌握鉛球、鐵餅、標槍的基礎持握與出手動作，發掘個人天賦。 ● 基礎專項力量訓練： 在安全指導下，逐步引入槓鈴、啞鈴等負重訓練（如深蹲、臥推），全面激活爆發力。利用醫藥球（藥球）、自身體重進行趣味化力量訓練，保護骨骼發育。 ● 徒手動作定型： 反覆演練「下肢蹬轉、送髖、挺胸、鞭打」的動力鏈，建立正確的肌肉記憶。
目的	● 發掘運動潛能： 建立有系統的選拔與培訓機制，發掘具備力量、速度及協調性特質的學生，培養專項運動專才。 ● 弘揚體育精神： 透過高強度的專項訓練，磨練學生堅韌不拔的意志力，建立高度的紀律性與團隊凝聚力。



2026/2027 學年 潛能發展項目 - 招生章程

	● 突破個人運動表現 透過週期性體能、力量與技術訓練及優化，將練習內容有效轉化為投擲距離；激發隊員潛能，突破個人成績，於校運會及學界賽事中奪取個人佳績。																
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><tr><th>週次</th><th>主題</th><th>週次</th><th>主題</th></tr><tr><td>1-5</td><td>項目測試 基礎建構與動作準備</td><td>16-20</td><td>技術效率優化 與模擬比賽</td></tr><tr><td>6-10</td><td>最大力量與技術模型建立</td><td>21-25</td><td>賽前調整與進入競技狀態</td></tr><tr><td>11-15</td><td>功率輸出與專項爆發力轉化</td><td>26-30</td><td>賽後恢復與總結及未來目標設定</td></tr></table>	週次	主題	週次	主題	1-5	項目測試 基礎建構與動作準備	16-20	技術效率優化 與模擬比賽	6-10	最大力量與技術模型建立	21-25	賽前調整與進入競技狀態	11-15	功率輸出與專項爆發力轉化	26-30	賽後恢復與總結及未來目標設定
週次	主題	週次	主題														
1-5	項目測試 基礎建構與動作準備	16-20	技術效率優化 與模擬比賽														
6-10	最大力量與技術模型建立	21-25	賽前調整與進入競技狀態														
11-15	功率輸出與專項爆發力轉化	26-30	賽後恢復與總結及未來目標設定														
收生準則	招收通過考核內容的學生： ● 具備基本投擲能力 ● 有團隊合作精神 ● 接反跑（25 秒內） ● 立定跳遠（1 米 2 以上） ● 拋核心球（3 米或以上）																
評估準則	● 出席率達 90% ● 參與比賽至少 2 次 ● 評分達 80 分以上(課堂參與、投入程度、積極性、團隊精神) 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																	