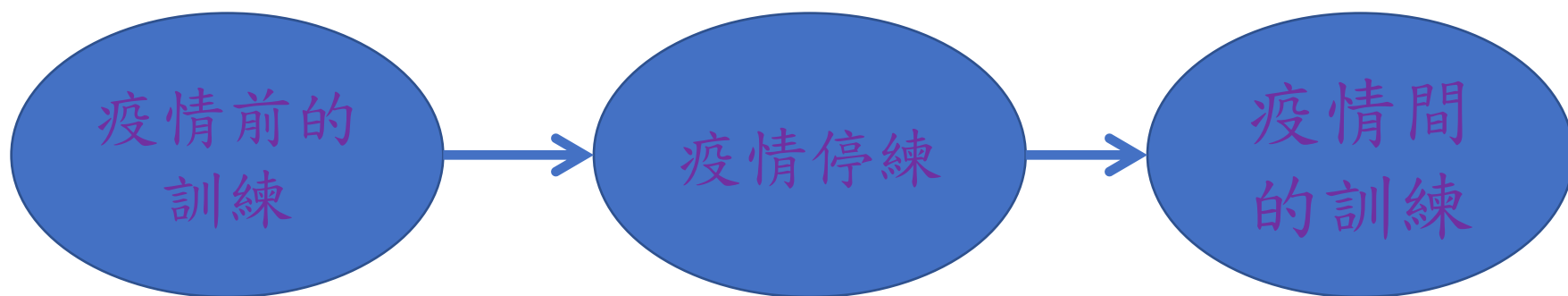


在新常態下探索校隊的訓練編排
Exploring a School Team Training
Schedule under New Normal

區嘉倫老師



- 喇沙小學體育老師、訓導主任
- 前香港田徑隊代表
- 5000米, 10000米, 半馬拉松代表 (2008-2010)
- 前渣打馬拉松男子青年組冠軍
- 香港浸會大學體育及康樂管理系榮譽學士
- 香港教育學院學位教師文憑深造學位



跑步專門技術

- 單腳鈎腳腕支撐企
- 單腳鈎腳腕支撐橫向企
- 壓腿轉腰
- 橫向跳
- 單腳向上爆發跳
- 側向交叉步
- 踢腿，前踢、外踢、內踢
- 高抬膝跳躍訓練 (A skips)
- 抬腿抓地訓練 (B skips)
- 直腿跑
- 高抬膝跑步訓練

- 動態伸展
- 態度 VS 技術 VS 體能 VS 跑量
- 身體控制、技術、發力點、基本技術、Motor Skill

疫情前訓練時間

日期：星期二、星期四、星期六下午

時間：07:10- 07:40（星期一、四）

14:00 -16:00（星期二）（夏令）

15:00- 17:00（星期二）（冬令）

14:00 -16:00（星期六）

地點：喇沙書院運動場（星期二、四、六）

限制：

- 1.與其他隊伍訓練相撞（運動隊、音樂、補習班）
- 2.同學參與訓練後已經沒時間參與其他活動
- 3.出席率低

疫情前校隊訓練

- 放學練習為主（星期二、六）14:00 -16:00
- 早操（星期一、四） 7:10-7:40

Athletics School Team Criteria

Attendance : At least 70% attendance.

Training Schedule:

Monday	Tuesday	Thursday	Saturday
Fitness & Team Building (Playground/5/F)	School Team Training (LSC)	Fitness & Team Building (Playground/5/F)	School Team Training (LSC)
07:10-07:40	15:00 -17:00 (14 : 00-16 : 00)*	07:10-07:40	14:00-16:00

疫情間訓練時間

日期：星期二、星期三、星期四、星期六早上

時間：7:00-8:00（星期二、三、四）

7:45-9:45（星期六）

地點：喇沙小學足球場（星期二、三、四）

喇沙書院運動場（星期六）

疫情間訓練時間

目標：

1. 令同學每天都有機會運動
2. 增加校隊團隊氣氛
3. 減少與其他隊伍訓練相撞
(運動隊、音樂團、補習班)
4. 運動後同學更加集中精神上課
5. 放學後有足夠時間參與其他課外活動或其他校隊
6. 視覺效果：讓低年級同學期待參與校隊訓練

教練團隊：

跑、跳、投擲、老師 共：5人

校隊人數： 3-6年級 共：40人

疫情下校隊選拔 (24/9, 28/9)



La Salle Primary School

SCH/2021-2022/C00

16th September, 2021

Dear Parents,

School Athletics Team Member Selection

The selection for school athletics team members will be held on 24th and 28th September, 2021. Successful applicants will join the training and may represent the School to participate in the Kowloon North Area Inter-Primary Schools Athletics Competition. Details are as follows:

Date:	24 th <u>September, 2021 (Friday)</u>	28 th <u>September, 2021 (Tuesday)</u>
Time:	7:50 a.m. - 9:10 a.m. (1 st –2 nd lesson)	9:10 a.m. - 10:35 a.m. (3 rd –4 th lesson)
Selection Location:	La Salle Primary School Football Pitch	
Assembly Location:	La Salle Primary School Football Pitch (Assemble after PA Announcement)	
Dress Code:	Summer P.E. uniform, sports shoes	
Class Level:	P.6 & P.4	P.5 & P.3
Fees:	Free-of-charge	

恆常訓練



La Salle Primary School

SCH/2021-2022/

12th October, 2021

Dear Parents,

Athletics Team Training Sessions & Training Fee (October to December)

Your son has been selected as a member of the Athletics Team. Details for the training sessions from October to December are as follows:

Dates:	19/10, 26/10, 2/11, 30/11, 7/12 (Tuesday)
	20/10, 27/10, 3/11, 24/11, 1/12 (Wednesday)
	21/10, 28/11, 4/11, 25/11 (Thursday)
Time:	7:00 a.m. – 8:00 a.m.
Venue:	La Salle Primary School Football Pitch

五節賽前上課加操及周六運動場訓練



La Salle Primary

SCH/2021-2022/C0

6th October, 2021

Dear Parents,

Athletics Team Training

Your son has been selected as a member of the Athletics Team. Details of training from October to December are as follows:

Dates & Time	Oct 16	Nov 6	Dec 4	Saturday	07:45 – 09:45	
	Oct 23	Nov 20				
	Oct 30	Nov 27				
		Oct 26		Tuesday	09:10 - 10:35	(3 rd lesson – 4 th lesson)
		Nov 4		Thursday	09:45 - 11:10	(1 st recess – 5 th lesson)
		Nov 18		Thursday	09:45 - 11:10	(1 st recess – 5 th lesson) (3 rd lesson – 4 th lesson)
	Nov 23		Tuesday	09:10 - 10:35	(1 st recess – 5 th lesson)	
	Dec 2		Thursday	09:45 - 11:10		
Venue	La Salle Primary School Football Pitch					

疫情下的轉變 訓練內容 時間

星期二	一般通項訓練	專門技術訓練 反應訓練	7:00-8:00
星期三	體能訓練	跳箱 核心訓練	7:00-8:00
星期四	專項訓練	跑：起步+30米x6組 跳：跑色碟、節奏、跳箱 投：訓練出手角度、技術	7:00-8:00
星期六	運動場訓練	Program、專項訓練、 接力訓練	7:45-9:45

其他學校困難及限制

場地限制：40-50米場地

師生比限制：1:20

雨天訓練：體能訓練 / 影片分享

時間限制：早上訓練

操作上限制：校長早會、同學搭校車、
其他校隊訓練時間相撞

跑項訓練

器材：色碟

師生比：1:10-15

拆解技術訓練：

拆解技術：

高抬腿跑 摺疊腿跑

直腿跑

體能：

弓步跳 V-sit

Climber Plank

恆常：一般訓練/拆解訓練

運動場：整合訓練

（起步、中途跑、接力跑）

跑跳項互換訓練

跳項訓練

器材：色碟、跳箱、軟墊

師生比：1:5-7

拆解技術訓練：

落池動作 踏跳/起跳

節奏跑 步點跑

體能：

弓步跳 V-sit

跳箱 Step-up

摸高跳

恆常：一般訓練/拆解訓練

運動場：整合訓練

量度步點、8步/12步加速跑、

踏板、落池

跑跳項互換訓練

擲項訓練

器材：色碟、鉛球、壘球、米尺

師生比：1:5

體能：

弓步跳 V-sit Climber

Plank 膠管速度快挺

次數/組數/休息

**原地限時，視乎能力分20秒一次/30秒一次，
三次為一組，每次20秒/30秒休息，

（原地拉筋壓腿為休息）可兩組至三組

恆常：一般訓練/拆解訓練

運動場：整合訓練

量度步點、出手角度、出手速度

籃球/羽毛球隊伍為骨幹

意識訓練、團隊管理

紀律性：（8成出席率）、遲到、
請假要求

態度：積極性、投入性、
運動員精神、定期計時

分享：賽事回顧、過往經驗分享

遊戲：閃避球比賽、搶尾巴遊戲

目標及比賽

四月	校隊訓練營 (復活節2日1夜)
六月	飛達夏季田徑測試賽
九月	屈臣氏田徑會周年大賽
十二月	學界田徑賽

目標：

1. 為同學訂立目標
2. 電子計時測試同學能力
3. 提高同學動機
4. 方便老師作學界賽選材

田徑繽紛日

低小選材：梯隊訓練、提高技制、興趣

選出協調、速度、爆發力較佳同學

試後活動班、推薦校外訓練

國際田聯田徑活動：

速度梯、立定跳遠、來回節奏跑、
一級方程式、拋藥球、十字跳

試後活動：分級進行

影片：教育電視、體育的風采

體育課：全級教學國際田聯田徑活動

雙重/三重校隊身份

男甲 → 田徑隊、游泳隊、足球隊

400米跑全港冠軍、九北學界冠軍
、50蛙全港分齡冠軍

男乙 → 田徑隊、游泳隊、乒乓球隊

100米跑全港冠軍、九北學界冠軍
乒乓球學界團體亞軍

→ 田徑隊、游泳隊、籃球隊

跳高學界季軍

50蛙全港分齡冠軍

→ 田徑隊、籃球隊、排球隊

200米跑九北學界冠軍

學業成績：

分配好時間、成績大多為前列同學

Q&A

The image features three-dimensional, blocky letters arranged horizontally. The letter 'Q' on the left is a dark blue color. The ampersand '&' in the middle is a light blue color. The letter 'A' on the right is a dark blue color. All letters have a slight shadow beneath them, suggesting they are resting on a white surface. The background is plain white.