

Cheung Sha Wan Catholic Secondary School

校本經驗分享：
透過六大學習範疇
深化校內長跑活動



長沙灣天主教英文中學
李德輝老師
何海濤老師

六大學習範疇概要 Unit 10 (PE) 2019-18 v.1.0

體育技能	健康體適能	價值觀和態度	安全知識和實踐	活動知識	審美能力
聯校長跑比賽	25 lap	晨跑	運動創傷	夏日訓練	跑姿
越野賽路	Performance test	Healthy Life Style	動態拉筋	高原訓練	Running economy
中距離 800m/1500	Agility	視障人士領跑	夏日訓練	訓練前後飲食	Movement Analysis
公路賽 10公里/半馬拉松	Balance	持續性		科學化訓練	Running Gait Analysis
	Strength / Power			呼吸肌肉訓練	技術改善
	Endurance			核心肌肉訓練 Core muscle	Performance Training

長跑精神



跑步不是精英活動
長沙灣天主教中學

得知長沙灣天主教中學（長天）一直有長跑傳統，輔導教練與另一學期受激發，把這傳統推廣到所有同學。教練把這活動，把這活動推廣到全級。二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

START FROM BEGIN

價值觀和態度

態度

跑步不只為成績
跑步是種生活態度

- + 運動員種類
- + (1) For FUN
- + (2) Run For Improvement
- + (3) Achieve For Target


+ (2) or (3) **堅持 / 毅力**

長天25圈傳統

玩法：

- 中一：16圈 (4.6km)
- 中二：20圈 (5.7km)
- 中三或以上：25圈 (7.1km)

堅持！



訓練焦點

- (1) 耐力基礎 (Endurance)
- (2) 速度發展 (Leg Speed)
- (3) 技術改善 (Techniques Improvement)
- (4) 力量訓練 (Strengthening)

不同季節的訓練安排有何不同?

如何練?跑甚麼?

有甚麼**好**跑的**路**?

團隊 / 集體訓練

個人訓練

自覺重要性

Type of Endurance competition

耐力 (Endurance)

花時間

Concept : 多晨跑

利用交通時間

少時候 / 工作後

居住 / 工作 / 上學的地方

1 耐力基礎 (Endurance) 建立習慣!!!

7:30am START

晨跑 12-15分鐘
(初中)校園



自選路線

耐力基礎 (Endurance)

- 晨跑 20-25分鐘 (具基礎)
- 上明愛斜路
- 自選路線 4-5條: 石峽尾 / 嘉頓 / 呈祥道 / 蘇屋巴士站 / 蝴蝶谷



自發性!

上!上!上!



- 晨跑 20-25分鐘 (具基礎)
- 自行設計路線: 金山 / 城門水塘 / 大帽山

自己plan route

任何地區都有路

我很慢, 但我很持久,
我上次自己搵路跑去
城門水塘





野外 Camp

視障人士 領跑

渣打101 (領跑員計劃)

EVERY YEAR

體育技能

校內活動

校內越野賽 (探路) 金山郊野公園 (試跑/郊遊?!?)

學校越野賽 金山郊野公園 -
老師、學生、家長、畢業生

Fun Game 異程接力賽

週末越野練習 (城門水塘)

週末越野練習 (大浪灣)

友校越野練習賽 (福建)

友校越野練習賽 (李賢堯) 北潭涌

野 hiking (大嶼山)

仔仔野營 大嶼山

學界比賽

學界越野賽 模擬賽
2011-2012

多接觸其他區域中學生運動員

加強信心
提昇士氣

聯校長跑訓練計劃

聯校項目

WELCOME

理念



JOINT SCHOOL DISTANT RUNNING PROGRAM

聯校長跑訓練計畫 2011-2012

First Date: 10/02/2012 (Fri)

Time: 17:30 – 19:30

Friendly RUN長天校園友誼跑

+ 分組方式:

- 高中組 (1996年出生或以前)
- 初中組 (1997年出生或以後)
- 女子組

+ 計分方式:

- 五站計四站
- 組別名次最好4站，以最低分數為勝

聯校長跑訓練計畫 2011-2012

+ 比賽獎勵:

- 各組**累積名次**(成績較佳的4場)，最少分數首10名,可獲贈體育用品

+ 出席獎勵:

- 學員出席達6次(共8次)，將可獲贈運動體育用品
- 每次**均需簽到**

孫方中+長天仔仔

聯校
Camp

定向

越野跑



Team Building

活動知識 + 安全知識

講座活動

如何準備渣馬?

Date: 3/2/2013 (Sun)
Time: 14:00 – 17:00



理念

科學化訓練



Date: 10/11/2012 (Fri)
Time: 18:00 – 20:00

JOINT SCHOOL CROSS-COUNTRY
PRE-RACE SEMINAR AND COMPETITION
學界越野賽實戰訓練 PRE-RACE WORKSHOP



JOINT SCHOOL CROSS-COUNTRY
PRE-RACE SEMINAR AND COMPETITION
學界越野賽實戰訓練 PRE-RACE WORKSHOP
2011 講座 + 比賽

理念

Date: 4/11/2011 (Fri)
Time: 18:00 – 20:00



FROM THE YEAR OF 2013
ONWARD

健康及體適能
審美能力

PT (Performance
Training)

研究交流

中大 Action Research

Reflective Coaching Interventions for
Athletic Excellence

- 6 school visits / observation
- provide professional advice
- Topics strengthen

1. Sports Nutrition
2. Fitness Training
3. Movement Analysis

WHAT TO EAT IN
PREPARATION OF YOUR
LONG RUN / ENDURANCE
ACTIVITY

健康及體適能 + 審美能力



健康及體適能
PERFORMANCE TEST

- + Agility e.g. T-drill test, Zig-Zag test
- + Endurance e.g. Home Step Test
- + Balance e.g.
- + Strength
- + Speed & Power

健康及體適能
PERFORMANCE TEST

- + <http://www.brianmac.co.uk/eval.htm>

沒有最專業•只有更專業

審美能力•動作分析

以「一起練習」模式來訓練學生

平日訓練

「我們一起跑」