

番禺會所華仁小學

/ 年度 邁向卓越個人計劃

學生姓名：_____ 班別：_____ 所屬校隊： 游泳 組別：_____

個人項目

項目名稱	本校水運會		學體會港島東區小學校際賽			學體會港九地城小學區際賽			學體會中學校際賽 D1 丙組	
	本學年個人成績	成績紀錄	上學年冠軍成績	成績紀錄	本學年個人成績	上學年冠軍成績	成績紀錄	本學年個人成績	上學年冠軍成績	成績紀錄
目標：	長期目標：					短期目標：				
進步策略	<input type="checkbox"/> 加快划水頻率 <input type="checkbox"/> 加強划水力量 <input type="checkbox"/> 改善划水技術		<input type="checkbox"/> 加強踢腿頻率 <input type="checkbox"/> 加強踢腿力量 <input type="checkbox"/> 改善踢腿技術		<input type="checkbox"/> 起跳反應 <input type="checkbox"/> 改善轉身技術 <input type="checkbox"/>		其他：		學生簽名：_____	
進步策略	<input type="checkbox"/> 加快划水頻率 <input type="checkbox"/> 加強划水力量 <input type="checkbox"/> 改善划水技術		<input type="checkbox"/> 加強踢腿頻率 <input type="checkbox"/> 加強踢腿力量 <input type="checkbox"/> 改善踢腿技術		<input type="checkbox"/> 起跳反應 <input type="checkbox"/> 改善轉身技術 <input type="checkbox"/>		其他：		學生簽名：_____	

STRIVE TOWARDS EXCELLENCE 邁向卓越 MAGIS

接力項目

項目名稱	邀請賽/練習		學體會港島東區小學校際賽			學體會港九地城小學區際賽			學體會中學校際賽 D1 丙組	
	最佳時間	第二最佳時間	上學年冠軍成績	成績紀錄	本學年接力隊成績	上學年冠軍成績	成績紀錄	本學年接力隊成績	上學年冠軍成績	成績紀錄
4 x 50 自由泳										
目標：	長期目標：					短期目標：				
進步策略	<input type="checkbox"/> 加快划水頻率 <input type="checkbox"/> 加強划水力量 <input type="checkbox"/> 改善划水技術		<input type="checkbox"/> 加強踢腿頻率 <input type="checkbox"/> 加強踢腿力量 <input type="checkbox"/> 改善踢腿技術		<input type="checkbox"/> 起跳反應 <input type="checkbox"/> 改善接力反應 <input type="checkbox"/>		其他：		學生簽名：_____	