

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：田徑 組別：_____

項目名稱(個人項目)	本校陸運會/_____		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
	短期目標：					長期目標：				
進步策略	<input type="checkbox"/> 步頻加快 <input type="checkbox"/> 步幅加大 <input type="checkbox"/> 起步反應		<input type="checkbox"/> 改善壓線技術 <input type="checkbox"/> 改善投擲角度 <input type="checkbox"/> 改善握球及擲球技巧		<input type="checkbox"/> 加強基礎耐力 <input type="checkbox"/> 加強基礎耐力 <input type="checkbox"/> 加強力量訓練		其他：		學生簽名：_____	
進步策略	<input type="checkbox"/> 步幅加快 <input type="checkbox"/> 步幅加大 <input type="checkbox"/> 起步反應		<input type="checkbox"/> 改善壓線技術 <input type="checkbox"/> 改善投擲角度 <input type="checkbox"/> 改善握球及擲球技巧		<input type="checkbox"/> 加強基礎耐力 <input type="checkbox"/> 加強基礎耐力 <input type="checkbox"/> 加強力量訓練		其他：		學生簽名：_____	



接力項目

項目名稱(接力項目)	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										
	短期目標：					長期目標：				
進步策略	<input type="checkbox"/> 接棒者接棒時機 <input type="checkbox"/> 傳棒者傳棒時機 <input type="checkbox"/> 接棒者於高速中完成接棒動作		<input type="checkbox"/> 持棒起跑姿勢 <input type="checkbox"/> 接棒者預備姿勢 <input type="checkbox"/> 準確以下壓式完成交棒動作		<input type="checkbox"/> 起跑反應 <input type="checkbox"/>		其他：		學生簽名：_____	