



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

HKCC 香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

## 處理及預防射箭傷患講座

### 章程

#### 講座簡介：

「處理及預防射箭傷患講座」是讓香港射箭總會註冊教練及註冊高級射手認識常見的射箭傷患及成因，對於處理及預防射箭傷患有更深入的認識，讓教練及射箭運動員有更全面的發展。

#### 報名資格、名額及收費：

報名資格	名額	收費
1. 香港射箭總會註冊教練 (優先報名) 2. 香港射箭總會註冊高級射手	40	免費

#### 講座詳情：

活動	詳情
處理及預防射箭傷患講座	講師：施焯楠女士 (物理治療師) 主題：處理及預防射箭傷患 1. 常見射箭傷患 2. 射箭傷患成因 3. 處理射箭傷患：針對性強化運動、運動按摩、運動貼布 (肌內效貼布) 4. 預防射箭傷患：了解運動上導致受傷因素、運動恢復重要性、訓練上注意事項



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

## 處理及預防射箭傷患講座

### 章程

#### 時間表：

日期	地點	時間	講座內容
2021年7月16日 (星期五)	奧運大樓 賽馬會演講廳	19:00-21:00	處理及預防射箭傷患

#### 報名手續：

參加者須於2021年7月2日(星期五)下午五時或之前將填妥的報名表格，以電郵、傳真或寄抵「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室-香港射箭總會收」至本會。

**截止報名日期：2021年7月2日(星期五)下午五時**

取錄名單將於2021年7月5日(星期一)或之前公佈

#### 備註：

1. 如參加人數過多，「取錄名單」將會以學員資格及以先到先得的方式排序，優先順序如下：  
(1) 香港射箭總會註冊教練、(2) 香港射箭總會註冊高級射手。
2. 「取錄名單」將會於本會網址公佈，不會另函通知。
3. 香港射箭總會對「取錄名單」保留最終決定權。



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust



香港教練培訓委員會  
Hong Kong Coaching Committee

香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

## 處理及預防射箭傷患講座

### 章程

#### 報名表

射手姓名：\_\_\_\_\_

射手編號：\_\_\_\_\_

資格：香港射箭總會註冊教練/高級射手\*

聯絡電話：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_

#### 年滿十八歲或以上的參加者須填寫此聲明：

本人謹聲明本人的健康及體能良好，適宜參加此項活動，本人亦謹守大會之一切規則及決定。  
本人若在此項活動中受傷，主辦機構及其他有關合辦機構及人士均無須負上任何責任。

參加者簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

#### 未滿十八歲之參加者須填寫此聲明：

本人謹聲明：\_\_\_\_\_ (參加者姓名) 的健康及體能良好，適宜參加此項活動，  
參加者亦謹守大會之一切規則及決定。參加者若在此項活動中有任何傷亡，主辦機構及其他有  
關合辦機構及人士均無須負上任何責任。

家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ 家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

參加者請於**2021年7月2日(星期五)下午五時或之前**將填妥的報名表，以電郵、傳真或寄抵  
「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室-香港射箭總會收」至本會。

\* 請刪去不適用者