



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

中國香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭體能研討會

章程

研討會簡介：

「射箭體能研討會」是讓中國香港射箭總會註冊教練、青訓隊教練及集訓隊教練、香港射箭集訓隊及香港青少年射箭集訓隊隊員認識射箭運動中常見的體能理論，對於體能訓練有更深入的認識，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. 2025-2026 年度香港射箭集訓隊隊員 2. 2025-2026 年度香港青少年射箭集訓隊隊員 3. 青訓隊教練/集訓隊教練 4. 三級、二級及一級註冊教練 5. 高級組射手	100	免費

研討會詳情：

活動	詳情
射箭體能研討會	講師：蘇庭悅小姐 主題：射箭體能研討會 1. 射箭的體能需求與常見傷患 2. 射箭的體能訓練方法 3. 射箭比賽前的熱身運動以及比賽後的放鬆動作

講師簡介：

蘇庭悅小姐 Cally So

體育學院的體能教練，專門負責殘疾人射箭、殘疾人游泳以及高爾夫球的體能訓練。熱衷於幫助運動員提升體能，根據不同運動項目的需求設計個人化訓練計劃，協助他們在比賽中發揮最佳潛能。

查詢電話：2504 8148

圖文傳真：2577 7349

網址：www.archery.org.hk



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

中國香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭體能研討會

章程

時間表：

日期	地點	時間	研討會內容
2025年6月20日 (星期五)	奧運大樓 二樓賽馬會演講廳	19:00-21:00 (兩小時)	射箭體能

報名手續：

參加者須於 **2025年6月6日(星期五)下午五時或之前**將填妥的報名表格透過電郵、傳真、寄抵「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1010室 - 中國香港射箭總會收」或親臨本會遞交。

備註：

- 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) 香港射箭集訓隊隊員、(2) 青訓隊隊員、(3) 青訓隊教練/集訓隊教練、
(4) 三級、二級及一級註冊教練、(5) 高級組射手
- 「取錄名單」將會於本會網址公佈，不會另函通知。
- 中國香港射箭總會對「取錄名單」保留最終決定權。

查詢電話：2504 8148

圖文傳真：2577 7349

網址：www.archery.org.hk



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

中國香港射箭總會 主辦

賽馬會教練培訓計劃 資助

射箭體能研討會

章程

報名表

射手姓名：_____

射手編號：_____

資格：青訓隊教練/集訓隊教練/三級、二級及一級註冊教練/香港射箭集訓隊隊員/
青訓隊隊員/高級組射手*

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：_____

參加者須於 **2025年6月6日(星期五)下午五時或之前** 將填妥的報名表格透過電郵、傳真、寄抵「香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1010 室 - 中國香港射箭總會收」或親臨本會遞交。

* 請刪去不適用者

查詢電話：2504 8148

圖文傳真：2577 7349

網址：www.archery.org.hk