



ARCHERY ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA 中國香港射箭總會

香港 銅鑼灣 掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓 1010室

Room 1010, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: 2504 8148 Fax: 2577 7349 E-mail: hkaa@archery.org.hk <http://www.archery.org.hk>

2026 年射箭運動傷害深度研討工作坊 章程

工作坊簡介：

專為射箭教練與集訓隊打造，剖析肩夾擠、肌腱炎等四大常見傷害。內容結合生物力學與 DNS 技術，指導關節置中與核心腹壓，平衡活動度與穩定度，助射手建立預警與恢復策略，阻斷勞損並突破瓶頸，實現無痛的極致表現。

報名資格、名額及收費：

報名資格	名額	收費
1. 2026-2027 年度香港射箭集訓隊隊員 2. 2026-2027 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	300	免費

工作坊詳情：

活動	詳情
2026 年射箭運動傷害 深度研討工作坊	講師：葉天朗先生 主題：解密射箭動力鏈：精英射手的防傷心法與高效發力

時間表：

日期	地點	時間	活動形式
2026 年 8 月 3 日 (星期一)	奧運大樓 二樓賽馬會演講廳	19:00-21:00 (兩小時)	親臨活動舉行地點/網上 ZOOM (網址將於活動參與名單公佈後發放於參加者)

報名手續：

參加者須於 2026 年 7 月 27 日 (星期一) 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。取錄名單將於 2026 年 7 月 31 日 (星期五) 或之前公佈。

備註：

- 如參加人數過多，「取錄名單」將會以參加者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
- 此工作坊計算集訓隊出席率以及教練績牌時數，參加網上 ZOOM 並不會計算任何時數。
- 參加者須帶備會員證，方可進入
- 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



ARCHERY ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA 中國香港射箭總會

香港 銅鑼灣 掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓 1010 室
Room 1010, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: 2504 8148 Fax: 2577 7349 E-mail: hkaa@archery.org.hk <http://www.archery.org.hk>

2026 年射箭運動傷害深度研討工作坊

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 2026 年 7 月 27 日 (星期一) 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