



## 2026-2027年度香港射箭集訓計劃

### 1. 香港射箭集訓計劃的定位及目的

#### 1.1. 香港射箭集訓計劃：

- 1.1.1. 為提高香港射箭代表隊競技水平而設立；
- 1.1.2. 增加更多的支援給予運動員；
- 1.1.3. 以培養具備專業素質的運動員；
- 1.1.4. 國際射箭賽事中展現優異表現。

#### 1.2. 訓練計劃

- 1.2.1. 技術：總教練訂定訓練目標。如認為隊員有需要修改技術，會與隊員商議；
- 1.2.2. 運動員每月自主訓練時數不少於30小時。時數計算包括自主訓練（每日時數計算上限6小時）、健身（每月時數計算上限10小時）、講座、集訓隊訓練、隊內賽、參與總會認可的本地賽事及代表香港出外比賽）；
- 1.2.3. 運動員按訓練計劃自行完成訓練；
- 1.2.4. 建議每月舉行一次集訓（可全員或各弓種或組別分開舉行），由總教練主持，商討訓練進度，並舉行計分賽(如該月份有公開賽事，可以該次成績計算)；更可進行淘汰賽或團體賽的練習。
- 1.2.5. 定期舉辦集訓（30天前公佈相關資訊）；
- 1.2.6. 加強隊員對體能訓練的認識，並為隊員提供合適的體能訓練建議；
- 1.2.7. 加強隊員間合作的訓練以應付團體及混雙項目；
- 1.2.8. 加強有關心理的訓練；
- 1.2.9. 加強對射箭比賽規則的熟悉；
- 1.2.10. 加強應對比賽時的突發事故；



# 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

1.2.11. 加強對器材的調整及保養。

## 2. 香港射箭集訓計劃運動員的權利和責任

### 2.1. 隊員權利：

2.1.1. 可參與海外集訓

2.1.2. 集訓隊員參與海外賽事可獲財政資助（資助額按不同達標分級別計算）；

2.1.3. 參與總會主辦的本地賽事的優先權；

2.1.4. 免費使用總會練習場地及優先使用預留靶道(兩個場地均預留專用靶道供隊員優先使用)；

2.1.5. 在集訓期間，場地只提供給集訓隊成員使用；

2.1.6. 總會將提供物理治療，心理輔導，體能訓練及營養師建議等服務；

2.1.6.1. 物理治療將按每年總會擬定之款項資助隊員，隊員每月可申請一至兩次資助，額滿即止(按總會撥款決定)；

2.1.6.2. 心理輔導及營養師服務會以講座型式進行；

2.1.6.3. 使用總會提供的兩所健身中心，將會獲總會資助（每星期至少出席2次）；

2.1.7. 可申請存放器材於總會練習場地(如有損毀，總會概不負責)；

2.1.8. 借用總會器材需向小組申請；

2.1.9. 集訓隊成員於該年度之自主及隊內訓練出席率達100%，可獲器材資助(實際金額根據康文署年度資助款項及達標人數決定，申請與發放流程另行通知)。

### 2.2. 隊員責任：

2.2.1. 遵守隊內規則；

2.2.2. 注意個人操守，不能破壞集訓隊形象；

2.2.3. 運動員以手機打卡確認練習時間；



# 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

2.2.4. 運動員需拍攝並提交完整訓練影片給教練及總會職員檢視及紀錄；

2.2.5. 配合總教練執行已通過的訓練計劃並完成訓練；

2.2.6. 尊重隊內各成員。

## 3. 香港射箭集訓計劃的運動員選拔方法

集訓為期一年，今年二月舉行由賽事小組按當時情況及需要而擬訂的選拔賽、公開邀請合資格運動員參加選拔，參加人數由賽事小組決定，以最佳排名及達標分數選出，入隊達標分數由賽事小組釐定。因公平原則，海外賽事成績不作計算。該年度10月將進行檢討。

### 3.1. 集訓隊員人數

3.1.1. 根據選拔結果成立之集訓隊，各組別人數上限為10人，總人數上限為40人。

3.1.2. 運動員一旦離隊，所有權利即時取消。

### 3.2. 訓練模式

3.2.1. 集訓隊為期一年，該年度10月檢討一次。檢視隊員自主集訓時數及隊內集訓出席率。每年的隊內集訓不能連續缺席兩場及多於三次（不接受工作及受傷豁免）。經集訓小組檢視情況後，可根據違規嚴重性對隊員作出警告或撤銷其集訓隊資格的處理。

3.2.2. 集訓隊自主訓練時數每月30小時，隊員可按集訓隊總教練所擬定的訓練計劃自行訓練，以手機軟件打卡確認練習時間(附件二)，每次提交訓練報告(附件一)。每次集訓，由集訓隊總教練主持，商討訓練進度，或舉行一次計分賽（30天前公佈相關資訊）。

3.2.3. 體能訓練時數僅認可健身室內的訓練，街跑、游泳、休閒騎行等其他形式的體能活動不計入集訓時數體能方面的時數計算，每月計算最多10小時的體能訓練。

3.2.4. 參與隊內集訓、比賽，遲到30分鐘或以上一律視作缺席。

3.2.5. 時數豁免(請假及退隊機制)，請參閱附件二



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](mailto:hkaa@archery.org.hk) <http://www.archery.org.hk>

#### 4. 香港射箭集訓隊的管理

香港射箭集訓計劃由集訓小組管理。隊員或其技術教練可以透過屬會向總會提出疑問或建議，小組將會研究並回應。



# 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

附件一 (頁1)

## 2026-2027年度香港射箭集訓隊 訓練日誌 (Instagram / IG) 記錄指引

1. 設定你的 Instagram 帳戶	
帳 戶	建議使用私人帳戶，僅讓集訓隊教練、直屬教練、教練總監及總會帳號能查你的進展與記錄，保持隱私。
個人檔案	帳 號 : rw.12345(反曲女子組)、rm.2546(反曲男子組)、cw.1988(複合女子組)、cm.1542(複合男子組)+(射手編號)。
	頭 像 : 使用能清楚顯示你樣貌的近照(可類似WA的參賽照)。
	簡 介 : 簡單介紹自己：姓名   反曲弓   射箭集訓隊員   目標：精準與進步   我的訓練日常。
	連 結 : 可連結個人網站或射箭相關資源(如比賽成績頁面)。

2. 訓練日誌的核心內容	
每次發文時，建議涵蓋以下幾個部分，讓記錄結構清晰具重點(連範例)：	
日 期	2026年4月5日
時 間	0930-1230
地 點	藍新福射箭場
訓 練 主 題	四輪70米距離計分練習
訓 練 目 標	當天重點：「快箭練習」或「動作流暢」
數 據 記 錄	<ul style="list-style-type: none"><li>器材設置：弓、弓片磅數、箭型號、箭頭重量、弦距、弦材料</li><li>射箭數量：150 箭</li><li>平均得分或命中率：9.1 環平均</li><li>距離：70m X 4</li></ul>
技 術 反 思	<ul style="list-style-type: none"><li>當天表現：第一至二輪穩定，第三輪開始背肌出現疲勞。</li><li>需要改進的地方：拉弓時肩膀太高</li></ul>
心 情 與 感 想	個人感受：今天風大，但箭群集中性超出預期，很有成就感。
教練建議(若有)	記錄教練的反饋。

3. 視覺內容的拍攝與呈現	
Instagram 是視覺平台，照片和影片能清楚記錄射箭動作及裝備：	
照片建議：	<ul style="list-style-type: none"><li>裝備特寫：拍攝弓、箭、靶面或配件。</li><li>動作捕捉：用自拍腳架或請隊友拍攝拉弓或放箭的瞬間。</li><li>靶面成果：拍攝靶紙，展示箭群位置。</li></ul>





# 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

	<ul style="list-style-type: none"><li>環境氛圍：記錄訓練場地的天氣、光線等。</li></ul>
影片建議：	<ul style="list-style-type: none"><li>短片 (Reels)：錄製 1 分鐘的射箭動作過程。</li><li>慢動作：用手機錄製放箭瞬間。</li><li>語音解說：簡單說明當天目標或心得。</li><li>軟件配合：使用手機射箭應用軟件截圖 (如分數記錄)。</li></ul>

附件一 (頁2)

4. 發文格式與標籤	
標 題：	簡短有力 範例：「近靶訓練日   撒放手練習」。
內文結構：	<ul style="list-style-type: none"><li>日期: 2026 年 4 月 5 日</li><li>訓練內容: 150 箭, 70 米, 平均 8.5 環</li><li>反思: 前半段穩定, 後半段因大風失準</li><li>目標: 下次專注調整瞄準點</li><li>標籤 (Hashtags): 方便日後歸類搜尋 (如 #m12345 比賽 #m12345 健身 #m12345 瞄準器 #m12345 放箭手)。</li></ul>

5. 利用 Instagram 功能	
貼 文 (Posts)：	記錄完整訓練日誌, 適合詳細內容。
限 時 動 態 (Stories)：	<ul style="list-style-type: none"><li>即時分享訓練片段 (如熱身)。</li><li>加入訓練時長或距離的貼紙。</li><li><b>Reels</b>：記錄射箭動作影片, 供日後參考。</li><li><b>Highlight</b>：將限時動態分類保存 (如「技術練習」)。</li></ul>

6. 與社群互動	
集訓期間日誌應保持隱私, 不建議公開使用	
<ul style="list-style-type: none"><li>回覆留言</li><li>關注同好</li><li>分享他人內容</li></ul>	



# 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](mailto:hkaa@archery.org.hk) <http://www.archery.org.hk>

## 7. 保持一致性與紀律

發文頻率：	每次練習後應發文，包括體能訓練與射箭練習。
時間管理：	訓練後花 5-10 分鐘整理照片與文字。
長期目標：	使用 Instagram 追蹤進度（如「從平均 8 環進步到 9 環」）。

## 8. 注意事項

安全第一：	拍攝時確保場地安全。
尊重隱私：	若拍到隊友或教練，需徵求同意。
避免炫耀：	專注分享過程，保持謙虛態度。
適當場合：	避免干擾他人練習或比賽。

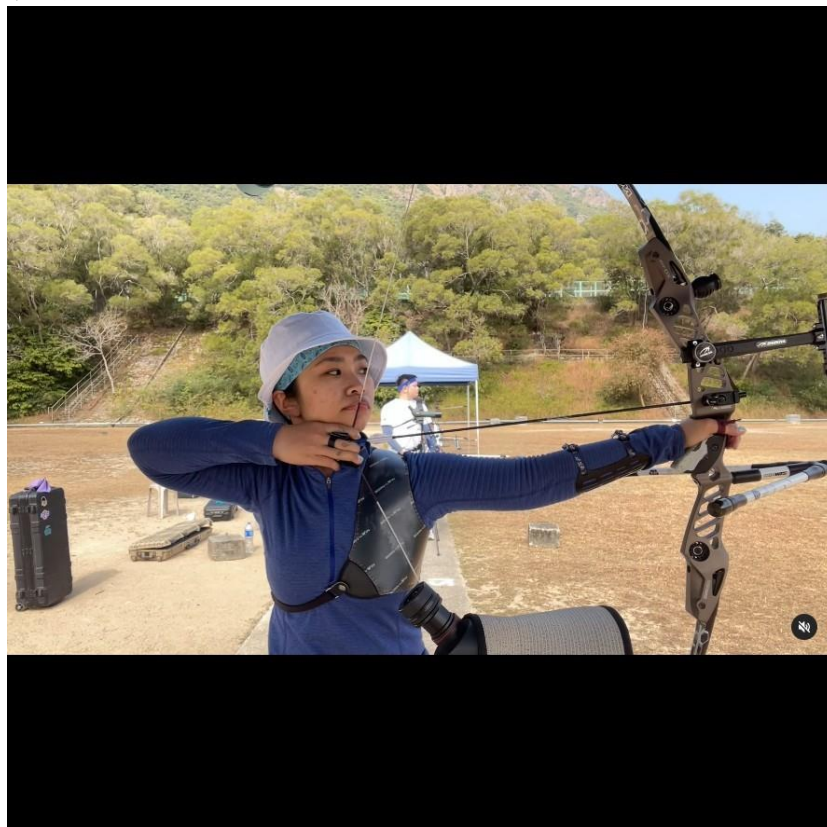


# ARCHERY ASSOCIATION OF HONG KONG, CHINA 中國香港射箭總會

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

## 附件一 (頁3)

### 範例發文



原始資訊

05/02/2025 WED

器材: ATF-DX + NS-XP Wood medium 46lbs + x10 600 120頭 (8125)  
弦距: BH 9inch1 UT 18.2cm LT 17.9cm : nocking ??  
天氣: 凍  
體力: 7/10

重點:  
Side-rod兩邊一齊出  
頭唔好都

感想:  
試企太open(半隻腳掌)然後成個人挨前射  
咁樣咁開弓嘅時候係好搖嘅  
不過可能唔熟練所以計分297  
之後undo企細細open(鞋帶位)然後企直射  
係搖嘅 唯有每枝箭夾住自己個頭嚟射 310  
晏差繼續彈起undo form  
過180箭集中力直線下降  
過200箭就逼住計多咗輪 315

功課:  
1) 3+1 (感覺自己放箭手越來越kick)  
2)

70米: 8.7  
總箭數: 238  
8週 翻譯年編

成為第一個說這讚的人  
2月5日

留言.....





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

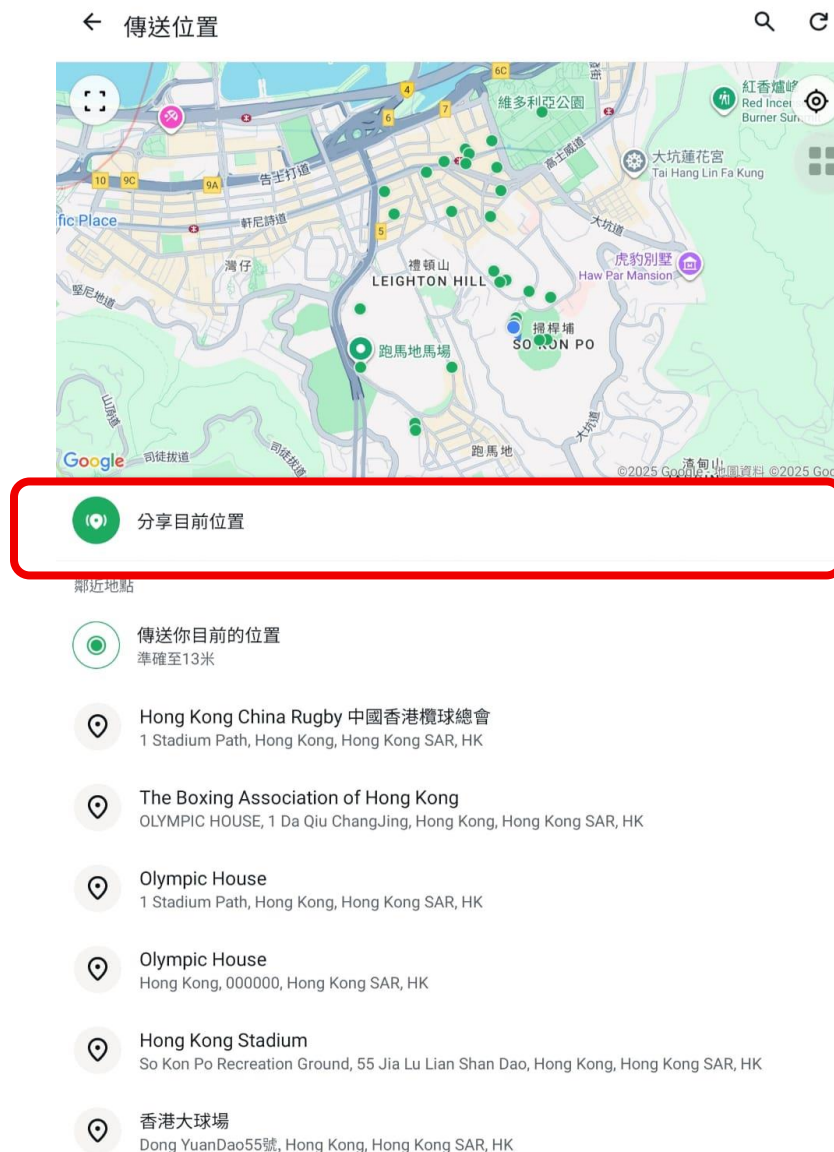
香港 銅鑼灣 掃桿埔 大球場徑一號 奧運大樓1010室  
Room 1010, Olympic House, 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel: 2504 8148 Fax: 2577 7349 E-mail: hkaa@archery.org.hk http://www.archery.org.hk

附件二 (頁1)

## 2026-27香港射箭集訓隊 自主訓練-隊員出勤記錄

### 1. 位置分享

所有集訓隊隊員須分別於**到場**及**離場**時，在WhatsApp群組內分享訓練場地位置。圖片範例如下：





# 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

## 附件二 (頁2)

### 2. 射箭訓練打卡程序

開始訓練	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 位置分享 (分享目前位置)</li><li>2. 照片<ul style="list-style-type: none"><li>● 清晰樣貌</li><li>● 個人射箭器材 (已組裝完畢的弓)</li><li>● 訓練場地及箭靶</li></ul></li><li>3. 文字報時</li></ol> <p><b>範例及格式：</b>陳大文 10/11/2026 10:00 開始訓練</p>				
結束訓練	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 位置分享 (分享目前位置)</li><li>2. 照片<ul style="list-style-type: none"><li>● 清晰樣貌</li><li>● 個人射箭器材 (已組裝完畢的弓)</li><li>● 訓練場地及箭靶</li></ul></li><li>3. 文字報時</li></ol> <p><b>範例及格式：</b>陳大文 10/11/2026 10:00 - 17:00 完成訓練 5 小時</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. 影片上載 (IG 日誌)</li></ol> <table><tr><td>總會認可場地 (射箭場、已審批之屬會 場地)</td><td><ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，36 小時內</li><li>2. 影片內容：不少於 1 分鐘的練習片</li></ol></td></tr><tr><td>非總會認可場地</td><td><ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，24 小時內</li><li>2. 影片內容：全程練習的縮時影片</li></ol></td></tr></table>	總會認可場地 (射箭場、已審批之屬會 場地)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，36 小時內</li><li>2. 影片內容：不少於 1 分鐘的練習片</li></ol>	非總會認可場地	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，24 小時內</li><li>2. 影片內容：全程練習的縮時影片</li></ol>
總會認可場地 (射箭場、已審批之屬會 場地)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，36 小時內</li><li>2. 影片內容：不少於 1 分鐘的練習片</li></ol>				
非總會認可場地	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 上載期限：練習當日起計，24 小時內</li><li>2. 影片內容：全程練習的縮時影片</li></ol>				

### 3. 參與本地及海外比賽打卡程序

本地比賽	
訓練時數計算：	<ul style="list-style-type: none"><li>● 排位賽 3 小時</li><li>● 淘汰賽 3 小時</li></ul>
開始比賽	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 位置分享 (分享目前位置)</li><li>2. 照片<ul style="list-style-type: none"><li>● 清晰樣貌</li><li>● 比賽場地</li></ul></li><li>3. 文字報時</li></ol> <p><b>範例及格式：</b>陳大文 28/09/2026 參加香港盾射箭比賽</p>



# 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

結束比賽	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 位置分享（分享目前位置）</li><li>2. 照片<ul style="list-style-type: none"><li>● 清晰樣貌</li><li>● 比賽場地</li></ul></li><li>3. 文字報時</li></ol> <p>範例及格式：陳大文 28/09/2026 香港盾射箭比賽 完成排位賽 3 小時</p>
------	---

<p style="text-align: center;"><b>海外比賽</b> <b>訓練時數計算：出賽當日起計，每日 4 小時</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 出發比賽當天進行一次拍照打卡（團體照）。</li><li>2. 文字報時</li></ol> <p>範例及格式：陳大文 9-16/11/2026（共 8 日* 4 小時）參與 2026 年亞洲盃第三站（沙烏地阿拉伯）</p>
---

## 4. 注意事項

- **打卡程序必須全部完成（上述之 1 至 3 點），方予記錄時數；任何環節缺失，則該次訓練時數作廢。**
- **不接受忘記打卡**
  - 位置分享、發佈照片、報告訓練時間及影片上載需各自進行。
  - 可接受隊員各自上傳當天拍攝的同一張團體照作為個人打卡照片。
- 在健身室進行體能訓練，應參照機制第二點《射箭訓練打卡程序》內開始訓練及結束訓練的第 1 至 3 條步驟執行（其中所述器材，由“已組裝完畢的弓”調整為健身室訓練器材）。
- 健身室訓練可免除直播及錄影要求。
- 射箭或健身室訓練時間按半小時為單位計算，不足一小時則計為半小時。
- 本地比賽按參與項目報到時間起計算，如該日比賽時間（無論排位賽或個人/團體淘汰賽）超過 3 小時按 6 小時計算。（例如：FITA 雙日單輪射箭比賽）
- 記錄每日射箭訓練的訓練時數上限為 6 小時。
- 記錄健身室訓練的每月計算訓練時數上限為 10 小時。
- 訓練時數可包括參加總會主辦的專題講座。
- **訓練達標時數：每月 30 小時。（2026-2027 年度香港射箭集訓計劃 1.2.2.項）**
- 當月未達標之訓練時數不可於其他月份補上。
- 違規行為將被記錄，並可能影響個人評核結果。
- 集訓小組有最終解釋權。



# 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

## 附件二 (頁3)

### (二) 請假機制

1. 隊員請假申請須**三日前**以書面形式提交至總會（病假例外），並附上相關證明文件；
2. 所有請假申請均需審批。
3. 符合以下情形，並可提供相關證明者，經核准後，可按缺勤日數（每日2小時）豁免練習：  
**傷病**：須出示醫生或物理治療師發出的醫療證明。  
**家庭要事**：直系親屬的紅白事。  
**學業事務**：學校考試（須出示學校證明）。  
**其他**：經認可的其他緊急事項。

### (三) 退隊機制

1. 隊員每月自主訓練時數**不得少於 15 小時（2026-2027 年度香港射箭集訓計劃 1.2.2.項）**，凡未達此要求者，即作退隊處理。
2. 如隊員於 2026-2027 年度集訓期間有任何三個月未能符合訓練達標時數（每月 30 小時），將予以退隊。

如有任何查詢，請致電 2504 8148 聯絡本會職員。