



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020 年運動及表現心理學工作坊

章程

工作坊簡介：

運動及表現心理學工作坊是讓香港射箭代表隊成員、香港青少年射箭隊（1 隊）成員、培育系統計劃 - 香港青少年射箭隊（2 隊）成員、香港射箭總會註冊教練及註冊射手，對於運動心理有更深入的認識，通過心理技能訓練協助運動員及表現者發揮最佳表現，讓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. 香港射箭代表隊成員 2. 香港青少年射箭隊（1 隊）成員 3. 培育系統計劃 - 香港青少年射箭隊（2 隊）成員 4. 香港射箭總會註冊教練 5. 註冊射手	45	免費

工作坊詳情：

活動	詳情
運動心理工作坊 (一)	主題：運動及表現心理學簡介 講師：香港運動心理學家 盧綽蘅女士 內容： 1. 什麼是運動及表現心理學？ 2. 它是適用於「有問題」或是渴望超越自我的運動員/教練身上呢？ 3. 運動心理學家如何幫助運動員提升表現、滿足感和動力？
運動心理工作坊 (二)	主題：心理訓練：設立目標 講師：香港運動心理學家 盧綽蘅女士 內容： 1. 什麼是設立目標，對運動員的表現有何重要？ 2. 為什麼設立目標會對運動表現有成效？ 3. 如何透過設立目標去達成對自身的期望？



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020 年運動及表現心理學工作坊

章程

時間表：

日期	地點	時間	課堂
2020 年 10 月 12 日 (星期一)	奧運大樓一樓會議室	19:00-21:00	運動心理工作坊 (一)
2020 年 10 月 19 日 (星期一)	奧運大樓一樓會議室	19:00-21:00	運動心理工作坊 (二)

報名手續：

參加者須於 2020 年 10 月 5 日 (星期一) 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」本會遞交。

截止報名日期：**2020 年 10 月 5 日 (星期一) 下午五時**

取錄名單將於 2020 年 10 月 6 日 (星期二) 公佈。

備註：

1. 如參加人數過多，優先次序如下：(1) 香港射箭代表隊成員、(2) 香港青少年射箭隊 (1隊) 成員、(3) 培育系統計劃 - 香港青少年射箭隊 (2隊) 成員、(4) 香港射箭總會註冊教練、(5) 香港射箭總會註冊射手。
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。



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020 年運動及表現心理學工作坊

章程

報名表

射手姓名：_____

射手編號：_____

資格：香港射箭代表隊成員/香港青少年射箭隊（1 隊）成員/
培育系統計劃-香港青少年射箭隊（2 隊）成員/香港射箭總會註冊教練/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 **2020 年 10 月 5 日（星期一）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」本會遞交。

* 請刪去不適用者



健康申報表 (活動當日使用)

姓名: _____ 射手編號: _____

電話: _____ 地點: _____ 奧運大樓 _____ 活動當日體溫: _____

請於適當方格內加上剔號(✓)

本人申報及聲明如下：

- | | 是 | 否 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 本人現時及過去 14 日內 <u>並無</u> 以下任何症狀：包括發燒、乏力、乾咳、呼吸困難或感冒症狀。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 本人在過去 14 日內 <u>並無</u> 離開香港。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 本人 <u>並無</u> 與在過去 14 日曾離開香港的任何人士有密切接觸，尤其是家人、家庭傭工及司機。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 本人在過去 14 日內 <u>並無</u> 與任何確診人士或懷疑確診人士(無論在香港或海外)有密切接觸。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 本人 <u>並非</u> 家居檢疫人士 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 本人聲明據本人所知及所信，以上資料均屬 <u>正確無誤</u> 。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

重要提示：如閣下未能填妥本表格或確認本表格所列出的事項，閣下將不能進入場地。感謝配合。

簽署: _____ 日期: _____