



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020 年運動營養及體適能工作坊

章程

工作坊簡介：

運動營養及體適能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，對於運動營養及體適能有更深入的認識，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
運動營養學講座	講師：魏凱怡博士（香港營養師協會） 主題：運動營養 1. 運動營養 - 比賽前、中、後期之管理 2. 如何使用運動營養補充品 3. 運動營養之飲食迷思 4. 幫助運動後恢復的營養
體適能工作坊	講師：陸子聰博士（中國香港體適能總會） 主題：1. 射箭運動員的健身需求 2. 針對體重、核心穩定性及功能性的訓練 內容：1. 體適能講座 2. 分組進行簡易體適能訓練
健身器材指導工作坊	講師：黃振僑先生（中國香港體適能總會） 助教：黃永輝先生（中國香港體適能總會） 主題：如何正確使用健身設施 1. 傳統阻力訓練器械 2. 啞鈴，槓鈴和其他自由重量器械 3. 氣動阻力訓練器械



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020 年運動營養及體適能工作坊

章程

時間表：

日期	地點	時間	課堂
2020 年 11 月 22 日 (星期日)	奧運大樓 賽馬會演講廳	09:00-12:00	運動營養學講座
	奧運大樓 賽馬會演講廳	14:00-17:00	體適能工作坊*
	南華會健體中心	19:00-20:30	健身器材指導課程工作坊 (第一節)
	南華會健體中心	20:30-22:00	健身器材指導課程工作坊 (第二節)

*體適能工作坊後會進行分組，以分組進行健身器材指導課程工作坊。由導師分組，每節約 22-23 人。

報名手續：

參加者須於 2020 年 11 月 13 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」本會遞交。

截止報名日期：**2020 年 11 月 13 日 (星期五) 下午五時**

取錄名單將於 2020 年 11 月 16 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，順序如下：
(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。
4. 請自備運動服裝及運動鞋。



香港射箭總會 主辦



康樂及文化事務處 資助

2020年運動營養及體適能工作坊

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11月13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」本會遞交。

* 請刪去不適用者