



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>

2025-2026年度香港射箭集訓計劃建議

香港射箭集訓計劃的定位及目的

香港射箭集訓計劃為提高香港射箭代表隊競技水平而設立。建議增加更多的支援給運動員，以培養具備專業技術和心理素質的運動員，致力於在國際射箭賽事中展現優異表現。

總教練招聘

香港射箭集訓計劃將公開招聘一位總教練（註冊二級或以上的教練），賽事，教練及青訓總監所組成的招聘小組將舉辦招聘總教練的簡介會，建議有意應聘教練可參與。

應徵的教練需撰寫制定及提交為期一年的訓練計劃書。

招聘小組將按各應徵的教練提交的訓練計劃書作出甄選，如有需要亦會安排面試。

成功應聘的教練需按照招聘小組通過的訓練計劃書執行計劃，並定期向教練小組匯報及檢討進度。如有需要調整訓練計劃，需要教練總監同意。亦有可能就一些國際比賽的短期訓練計劃作出建議。

計劃書方向建議

- 技術：總教練須先認識隊員的技術特性，並以加強其一致性作為唯一的訓練目標，不可在未經隊員的個人教練贊同下修改隊員技術。如認為有需要修改技術，每一項均須在隊員知情下聯絡其個人教練作諮詢和討論。

如果運動員沒有提供個人教練資料，總教練可以直接向運動員提出技術建議，是否接受由運動員自己決定，總教練不應該強迫運動員接受改變。

設定與運動員及其技術教練的溝通計劃，用以加快了解運動員情況；

- 運動員每星期訓練時數不少於12小時；
- 運動員按訓練計劃自行完成訓練；
- 草擬訓練報告格式及內容表格給運動員每月填寫；
- 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）；亦可進行淘汰賽或團體賽的練習。



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>

- 計劃書可包括除集訓外工作時數，需清楚列明工作內容，小組可如何監察的建議；
- 如何加強隊員對體能訓練的認識及提供合適的訓練；
- 如何加強隊員間合作的訓練以應付團體及混雙項目；
- 如何加強心理有關的訓練；
- 如何加強對射箭比賽規則的熟悉；
- 如何加強應對比賽時的突發事故；
- 如何加強對器材的調整及保養。

香港射箭集訓計劃的運動員的權利和責任

權利：

1. 優先參與海外賽事及集訓權利（非計劃的運動員將不會有財政資助參與海外賽事及集訓）；
2. 參與總會認可的本地賽事的優先權；
3. 免費使用總會練習場地及優先使用預留靶道；
4. 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；
5. 可申請存放器材於總會練習場地(如有損毀，總會概不負責)。

責任：

1. 遵守隊內規則；
2. 注意個人操守，不能破壞代表隊形象；
3. 運動員以手機打卡確認練習時間；
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；
5. 提交個人技術教練資料；
6. 配合教練執行已通過的訓練計劃並完成訓練。



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>

香港射箭集訓計劃的運動員選拔方法

集訓為期一年，每年十月檢討一次，每年二月至三月舉行由賽事總監及小組按當時情況及需要而擬訂的選拔賽、公開邀請合資格代表香港參加海外賽事的運動員參加選拔，參加人數由賽事總監及小組決定，以最佳排名及達標分數選出，達標分數由賽事總監及小組釐定一合理水平。

集訓計劃進行期間賽事總監及小組可因應需要擬訂方法進行補選。

集訓計劃招募運動員人數

根據選拔結果設立集訓隊，各組別人數上限為16人，總人數上限為64人。所有運動員可享有全部1-5點權利及需履行1-6點責任。

運動員一旦離隊，所有權利即時取消。

香港射箭集訓計劃總教練的管理

香港射箭集訓計劃總教練由教練小組管理。隊員或其技術教練可以透過屬會向教練總監投訴，小組將對總教練的投訴記錄在案。