



港島射箭會
Hong Kong Island Archery Club
香港郵政總局郵箱 5000 號
G.P.O. Box No. 5000 Hong Kong

練習場: 香港薄扶林雞籠灣配水庫
電話: 9801-0830
電郵: info@archery.com.hk
網頁: www.archery.com.hk

課程名稱: 射姿重組及調弓班 (反曲弓)

教練: 林兆棠先生 - 香港射箭總會三級反曲弓教練

日期: 逢星期日

時間: 10:00AM - 12:30PM (上課)

地點: 本會射箭場

學員級別: 初, 中及高級射手

學員人數: 約 8 位至 10 位

學員費用: 每位 540 元

授課用語: 廣東話

目的: 令會員們對射箭技術進一步了解。 檢討每位學員之射箭動作及提供改善方法, 課程分別在 4 個星期日上午舉行合共 10 小時。

課程內容:

- (1) 檢討射箭動作 (學員需自備器材)
- (2) 弦影
- (3) 射姿重組
- (4) 簡述射箭心理
- (5) 射箭體能專項要求
- (6) 基本調弓方法

射箭器材:

學員們需自備器材



港島射箭會
Hong Kong Island Archery Club
 香港郵政總局郵箱5000號
 G.P.O. Box No. 5000 Hong Kong

練習場: 香港薄扶林雞籠灣配水庫
 電話: 9801-0830
 電郵: info@archery.com.hk
 網頁: www.archery.com.hk

射姿重組及調弓班 (本會會員優先)

參加辦法： 請填妥下列報名表後連同銀行入數收條寄往
香港郵政總局郵箱5000號 - 港島射箭會訓練主任收。
 (請把款項存入本會於恆生銀行之戶口，號碼是：236-010096-001)

天氣安排： 如上課前一小時天文台正懸掛三號或以上颱風訊號、雷暴警告、黃色、紅色或黑色暴雨警告，該課程將順延一個星期
 (天氣查詢：1878 200)

查詢電話： 9801 0830

**剪下及連同銀行入數收條在寄往香港郵政總局郵箱 5000號 - 港島射箭會訓練主任收。*

射姿重組及調弓班報名表

姓名：

會員號碼：(IAC)

電郵：

日期：

聲明A： (年滿18 歲的參加者，須填寫此聲明。)

1. 本人健康狀況良好，身體亦無任何疾病以致不宜參加是項活動。
2. 本人願意遵守活動規章及服從貴會教練的指示。

申請人簽署： _____

聲明B： (未滿18 歲的參加者，須由家長／監護人填寫此聲明。)

1. 本人同意 (上述參加者) 參加上述活動，並聲明其健康良好，身體亦無任何疾病以致不宜參加是項活動。
2. 本人願意督促上述參加者遵守活動規章及服從貴會教練的指示。

家長／監護人姓名： _____ **與參加者關係：** _____

家長／監護人簽署： _____ **日期：** _____

* 刪去不適用者.