



HONG KONG
SPORTS INSTITUTE
香港體育學院

激發潛能

突破界限

INSPIRE · TRAIN · EXCEL





香港體育學院（體院）一直肩負為特區政府執行精英體育培訓的使命，致力甄選、培養和發展具體育天賦的運動員，協助他們在國際體壇爭取佳績。除了各項世界級訓練設施外，體院為運動員提供全面的配套，包括專業教練制訂的精英培訓計劃、財政資助、運動科學及醫學支援等，並兼顧他們在教育、生活及社交等各方面的全人發展。



邁向世界級 體壇精英之路



邁向頂峰

除了天賦，還要經過8至12年有系統的全職訓練，才能孕育出世界級運動員！

精英運動員

通過訓練及比賽提升水平

青少年運動員

接受系統性培訓

潛質運動員

經體育總會推薦的潛質運動員可獲體院提供培訓機會，發展所長，力圖晉身青少年及精英運動員之列。



體院支援的體育項目

「A級」及「B級」精英體育項目

政府按「精英資助」評核計劃準則，每兩年檢視各體育項目的海外賽事成績，以辨認達到國際水平的項目，並透過體院於亞運會及奧運會週期提供四年的穩定支援。「精英資助」評核計劃準則為一個三層架構的機制，分別為「A*級」、「A級」及「B級」。



「A*級」精英體育項目

「A*級」精英體育項目屬「A級」精英體育項目，而其運動員持續於國際最高級賽事有優秀表現或有機會於奧運會獲取獎牌。他們除了得到「A級」精英體育項目的全面支援外，還會獲得額外資源備戰奧運。

- ▶ 羽毛球
- ▶ 劍擊
- ▶ 乒乓球
- ▶ 單車
- ▶ 游泳
- ▶ 滑浪風帆

「A級」精英體育項目

項目須於「精英資助」評核中獲取10分或以上，並自1997年起，至少三次成為亞運或奧運項目。支援包括教練團隊、受資助的精英培訓計劃、全面的運動科學及醫學支援，以及運動員發展計劃。

- ▶ 田徑
- ▶ 空手道
- ▶ 滑冰
- ▶ 三項鐵人
- ▶ 桌球
- ▶ 賽艇
- ▶ 壁球
- ▶ 武術
- ▶ 馬術
- ▶ 七人欖球
- ▶ 網球
- ▶ 體操
- ▶ 帆船
- ▶ 保齡球



「B級」精英體育項目

項目須於「精英資助」評核中獲取7.5分至10分（包括非亞運及奧運項目），資助及支援按各項目的情況及需要制定。

- ▶ 橋牌
- ▶ 柔道
- ▶ 攀山
- ▶ 跆拳道
- ▶ 體育舞蹈
- ▶ 小型賽車
- ▶ 野外定向
- ▶ 龍舟
- ▶ 草地滾球
- ▶ 滾軸運動
- ▶ 高爾夫球
- ▶ 拯溺
- ▶ 足毬

殘疾人運動項目

政府根據「殘疾人運動項目精英資助」評核準則計分表，計算各項目運動員於海外賽事的最佳成績，從而訂定達國際水平的運動項目，以提供四年穩定的支援。運動員成績將配合亞洲殘疾人運動會（亞殘運）及殘疾人奧運會（殘奧運）的周期，每兩年檢視一次。

「A級」精英體育項目

項目須於「精英資助」評核中獲取4分或以上，並且為現屆/近屆殘奧運項目（包括將納入的項目）。支援包括精英訓練計劃、全面運動科學及醫學支援，以及運動員發展計劃。

- ▶ 殘疾人羽毛球（肢體殘疾）
- ▶ 硬地滾球（肢體殘疾）
- ▶ 殘疾人乒乓球（肢體殘疾）
- ▶ 輪椅劍擊（肢體殘疾）
- ▶ 殘疾人游泳（智障）
- ▶ 殘疾人乒乓球（智障）

「B級」精英體育項目

項目須於「精英資助」評核中獲取3分或以上，並且為現屆/近屆亞殘運或殘奧運項目（包括將納入的項目）。資助及支援按照各項目的情況及需要而制定給予有關總會。

- ▶ 殘疾人田徑（智障）
- ▶ 殘疾人草地滾球（肢體殘疾）
- ▶ 殘疾人保齡球（肢體殘疾）



隊際運動項目

「隊際運動五年發展計劃2018-2022」為八個符合撥款準則的亞運會/亞洲冬季運動會五人或以上隊際球類項目提供額外經費，包括棒球、籃球、手球、曲棍球、冰球、壘球、排球及水球，以資助香港代表隊的培訓及代表隊成員的津貼。

以運動員為中心的 精英培訓系統

體院的精英培訓系統以運動員為中心，提供全面的支援，以照顧運動員在生理、心理、社交及個人成長等多方面的需要。

財政
資助

體育學業
雙軌發展

精英
培訓計劃

體院對
獎學金運動員
綜合性支援

精英訓練
科技支援

生活支援及
個人發展

運動員獎學金計劃

運動員獎學金計劃是體院精英培訓系統的骨幹，為高水平的精英運動員提供完善的支援，協助他們在國際體壇爭取佳績。「A級」精英體育項目（包括非主流項目）的運動員、其他奧運及亞運項目的個別精英運動員，以及殘疾運動項目的運動員若符合評核準則，均可成為體院獎學金運動員，按其成績及類別獲得不同程度的綜合性支援。現時體院共有超過1,200名獎學金運動員，分為精英、青少年及潛質運動員三大類別。



系統化精英培訓計劃

運動員的成功取決於系統化的訓練方法，而專業的教練支援是主要元素之一。體院為「A級」精英體育項目聘用國際級的精英教練，各教練部門均由總教練帶領一支教練團隊，負責規劃、設計、執行和評估精英培訓計劃，盡展運動員的潛能。



全方位財政資助

持續的財政資助對運動員爭取佳績起著重要作用，讓他們可以專心受訓及參加國際比賽。體院從精英運動員發展基金獲得長期和穩定的資助，並透過不同計劃為獎學金運動員及其他符合評核準則的運動員提供資助，包括精英訓練資助、殘疾人精英訓練資助、體育訓練資助、殘疾人體育訓練資助及個別精英運動員資助計劃。此外，體院亦設有其他計劃，提供各項比賽獎勵、教育津貼、進修資助及退役資助。

六大精英訓練科技中心

體院精英訓練科技科設有六個中心，各團隊緊密合作，與教練研究以數據為本的方案，充份發揮運動員的潛能。



體能科學訓練中心

透過以科學為基礎的體適能訓練計劃，改善運動員的心血管系統、爆發力、肌肉力量、速度、靈敏性、耐力及機動能力等，讓運動員充份發揮潛能。

此外，中心亦與各體育總會合作進行「運動選材計劃」，透過生理測試、監控和體適能測試，甄選及發掘具潛質的運動員。

運動生物力學及科技中心

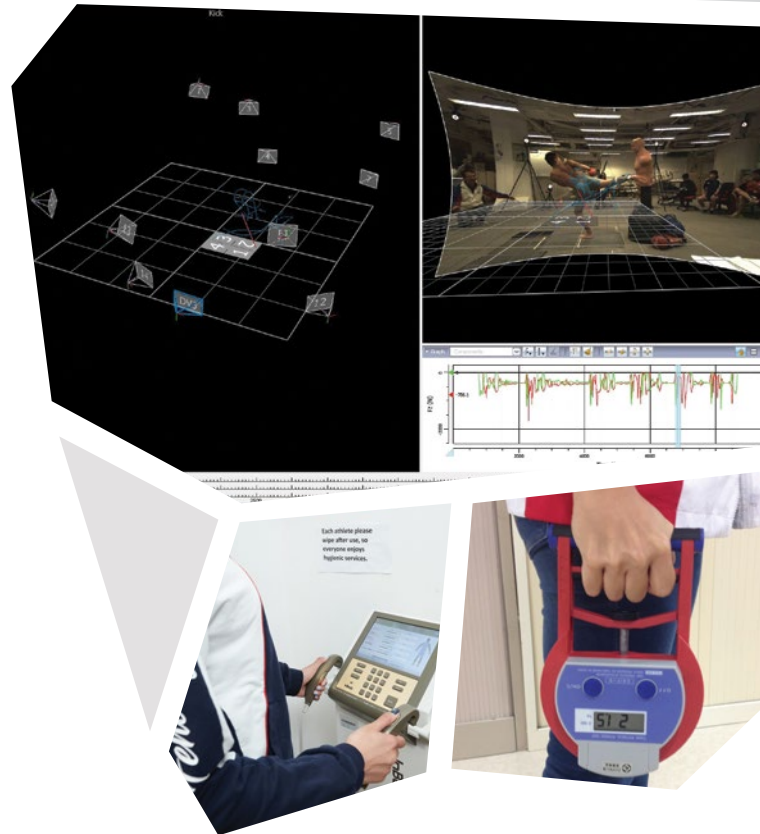
測量和分析運動技術表現，向教練與運動員提供以科學實證為本的技术改善建議，以提升運動員表現。

運動營養監控中心

通過最新的營養研究所得來提升運動員表現，確保他們在每次訓練、恢復及比賽中能得時及足夠的補充。

運動心理中心

與教練緊密合作，從心理學角度協助運動員提升訓練和比賽表現，並會為運動員提供小組和個人心理服務，當中包括臨場支援。





運動醫學中心

為獎學金運動員提供醫療支援，包括體格檢查、西醫門診、骨科門診、物理治療、中國手法治療、康復訓練、運動療法及運動按摩服務等。



體育資訊及對外事務中心

收集、整理和分析本地及海外最新的體育趨勢與發展，在策劃與推行精英培訓計劃的過程中提供支援。

體能科學訓練

運動心理

運動生物力學
及科技

**精英訓練
科技支援**

體院提供全面的運動科學、醫學、心理學、營養學及體適能訓練，以科學為本的方法制定精英培訓計劃，從而提升運動員的表現。

運動營養

運動醫學

體育資訊

運動員全人發展

除了精英培訓及財政資助外，體院的綜合性支援亦照顧到運動員在學業、工作、社交及個人成長的需要，讓他們為港爭光的同時，亦能夠得到全人發展。



精英運動員學習計劃合作備忘錄簽署儀式
MOU Signing Ceremony for Elite Athletes Study Programme



運動學業雙軌發展

體院與夥伴中學及大專院校合作，提供彈性學習計劃，讓運動員能兼顧學業和運動訓練雙軌發展。



生活支援及個人發展

為運動員提供免費住宿、膳食、宿舍活動、學習支援、教練工作體驗及海外交流機會，以及處理傳媒採訪及公營和商業機構的活動邀請和贊助。



國際交流

體院與各地政府、體育領袖及同業機構建立緊密的合作夥伴關係，在精英體育發展、運動員培訓、訓練科學及體育管理方面緊貼世界體壇的最新動向。



與同業機構合作

體院近年積極與海外及內地同業建立夥伴關係，藉此加強其精英培訓及支援系統，為運動員提供更完善的環境，在國際體壇爭取佳績。

國際聯繫

體院職員於多個國際組織出任不同職務，如委員、顧問等，並獲邀於國際學術機構及同業的講座、工作坊及培訓活動中演講，推動精英體育發展。



教練培訓

體院設有教練培訓部，為香港教練培訓委員會執行各項教練培訓計劃，以確保不同層面教練的整體質素，推動香港長遠體育發展。自2015年11月起，教練培訓計劃獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，涵蓋三個主要範疇：

精英教練發展計劃

透過學術會議及研討會等平台促進各地體育交流，讓精英教練掌握最先進的訓練技術。

教練評定計劃

為地區以至精英層面的教練提供專業培訓，包括獲資歷架構認可的證書課程，以及其他工作坊、研討會、短期教練培訓及獎勵計劃等。

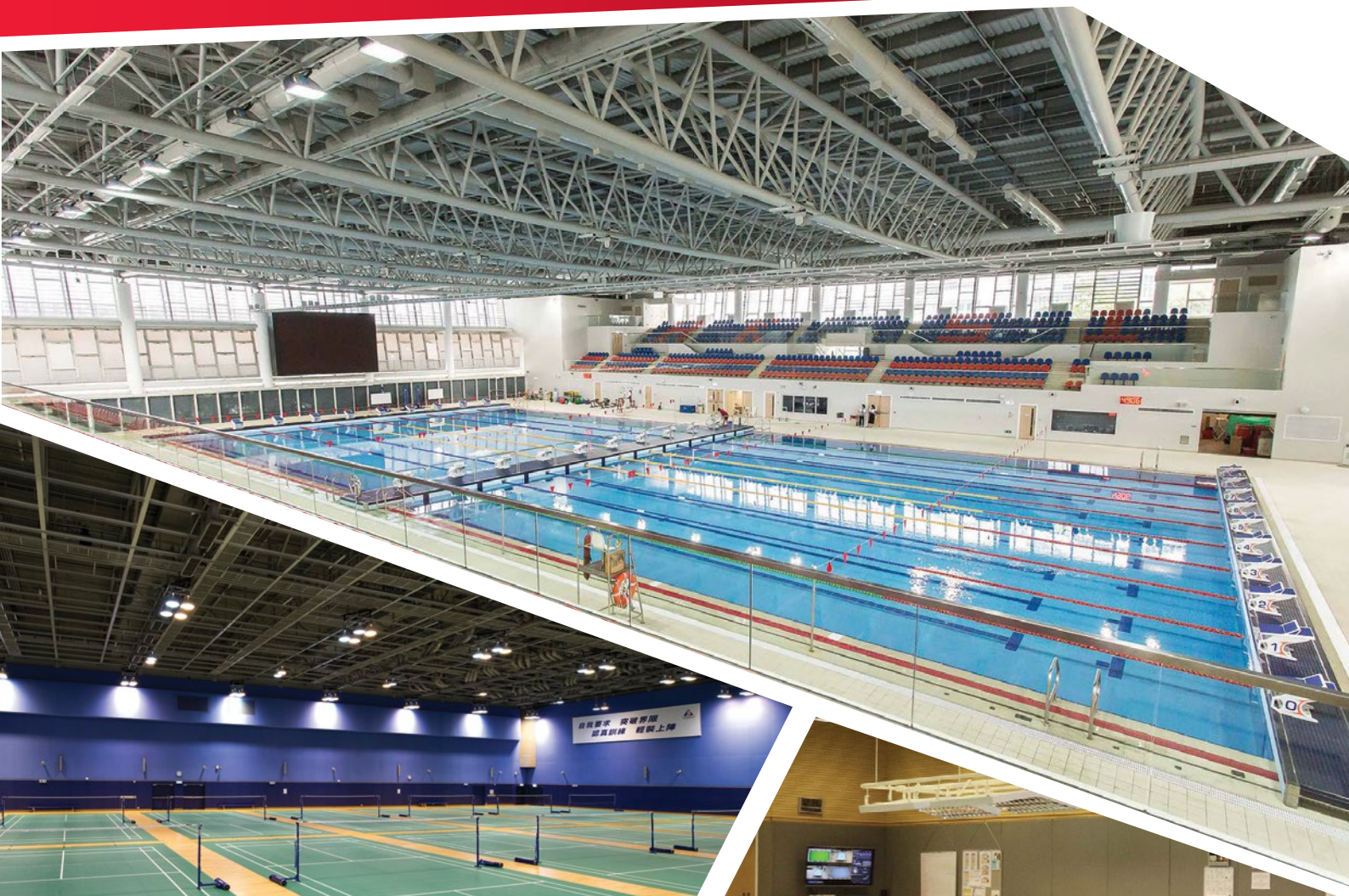
社區推廣及教練獎勵計劃

舉行公眾講座，鼓勵社區人士投身專業教練事業，並舉辦年度頒獎典禮，表揚教練在精英、社區以至學校層面對體育發展的貢獻。



世界級訓練場地

體院在火炭總部設有多個精英體育項目訓練場地及世界級無障礙設施，並按個別項目的特定需要在總部以外提供訓練場地。





香港運動員感言

李麗珊

亞特蘭大1996奧運會滑浪風帆金牌得主

“ 凡事必須全力以赴，不要光靠天份。
只有時刻都盡力，才不會留下遺憾。 ”



高禮澤、李靜

雅典2004奧運會乒乓球銀牌得主

“ 高禮澤：有信心未必成功，但沒信心，就必定失敗。

李靜：上善若水，永不言敗。 ”

”

李慧詩

倫敦2012及東京2020奧運會單車銅牌得主；單車世界冠軍

“ 我練了6年才有大賽成績、10年才有奧運獎牌，始終單車運動沒有百分百靠天份，一定要努力練技術、練體能，還要集合整個團隊的努力，才能成功。 ”



伍家朗

里約2016及東京2020奧運會香港羽毛球代表

“ 面對挫折堅持不放棄，
機會自會降臨。 ”

”





吳安儀

桌球世界冠軍

“ 只要相信，便能達到。 ”

張家朗

東京2020奧運會劍擊金牌得主

“ 當你停下嘗試的腳步，
就註定失敗。 ”



黃鎮廷

里約2016及東京2020奧運會香港乒乓球代表

“ 不進則退，人要進步，
才有自身的價值。 ”

胡兆康

保齡球世界冠軍

“ 一旦定下目標，便要勇往直前，
遇到困難也不要放棄。 ”



余翠怡

殘疾人奧運會輪椅劍擊7金得主

“ 贏得精彩輸得起！ ”





前往體院路線

港鐵火炭站A出口 ▶ 火炭鐵路大樓 ▶ 有蓋行人天橋
(步行約五分鐘便可直達)



地址：香港新界沙田源禾路25號

電郵：webmaster@hksi.org.hk

電話：(852) 2681 6888

傳真：(852) 2695 4555

網址：www.hksi.org.hk

   hksportsinstitute

 Hong Kong Sports Institute 香港體育學院

