



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

運動攀登訓練手冊



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

目 錄

第一章	運動攀登訓練策略及方針	3-4 頁
第二章	運動攀登訓練進階示圖	5 頁
第三章	運動攀登訓練證書課程	6-11 頁
第四章	競賽攀登訓練證書課程	12-23 頁
第五章	其他訓練證書	24-36 頁
第六章	教練資格培訓及評審	37-44 頁
第七章	首次申領教練資格	45-47 頁
第八章	教練資格註冊延續	48-51 頁
第九章	教練守則	52-54 頁
第十章	教練與學員比例	55-57 頁
第十一章	視學制度	58 頁
第十二章	解釋、投訴及上訴	59 頁



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第一章 運動攀登訓練策略及方針

簡介：

中國香港攀山及攀登總會[下稱：本會]制訂「運動攀登訓練證書計劃」，是透過有系統的訓練課程，推廣運動攀登，提高參加者的攀爬水準及安全意識。運動攀登已在2020年國際奧委會中成為正式的比賽項目。本會在訓練課程中會著重比賽運動員之培訓，為本項目在奧運會取得入場資格及取得好成績作準備。

課程訓練內容由本會之運動攀登委員會及參考其他國家之訓練資料而編訂。

「運動攀登訓練證書計劃」，旨在鼓勵學員在人工攀登牆學習運動攀登的正確知識，體驗其中之樂趣。

此訓練計劃主要分為三部份。

訓練計劃第一部份為「運動攀登訓練證書課程」及「競賽攀登訓練」。

1. 「運動攀登訓練證書課程」分為一級、二級及三級。由基本攀爬技術開始，採取漸進式教授，課程採取理論及實習互相配合，令學員能逐步掌握有關運動攀登技術之技巧，使學員能成為一個攀登運動員，參加各種攀登比賽、亦可參加「助教」及各級別的「教練培訓」。運動攀登委員會鼓勵各學員遵循此計劃，逐級參加訓練課程，並在完成一個級別的訓練後，繼續進行多次攀登練習裝備自己，以便進修高一級的訓練課程。

2. 「競賽攀登訓練課程」

本訓練分為兩部份：

2.1 一級競賽攀登訓練課程 – 抱石/領攀/速度

2.2 二級競賽攀登訓練課程 – 抱石/領攀/速度

為配合運動攀登比賽的發展，使學員能盡快投入比賽，成為攀登運動員，代表香港，爭取好成績。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

訓練計劃的第二部份為「專項訓練證書」，包括：

1. 「**運動攀登場地督導員訓練**」，是本會為一些設有人工攀登牆之機構能自行帶領攀登同樂日而設計，訓練內容根據各社團、機構及學校帶領攀登同樂日的工作者而編訂，使相關人士得到適當的訓練，從而促進運動攀登的發展。(註：運動攀登場地督導員訓練課程根據本會標準手冊屬於專項督導員級別)
2. 「**運動攀登競賽專業人員**」，是本會為推廣運動攀登比賽發展而制定。運動攀登競賽專業人員包括「運動攀登裁判員」及「運動攀登定線員」，課程是參考國際運動攀登聯會守則／賽例編寫。
3. 「**運動攀登助教**」，為有志於一級、二級運動攀登訓練課程中擔任助教的人士，提供一個有系統的培訓。完成工作坊及評核合格後，能有效地配合教練的工作；累積經驗，為晉升運動攀登教練打好基礎。

訓練計劃的第三部份為「運動攀登教練培訓及評審」：

「**準教練、一級、二級及三級運動攀登教練**」，課程以訓練準教練學員成為專業及有責任感的教練；並以在教練培訓／訓練運動員的專業上成為出色的運動攀登教練為目標，對有志成為攀登運動教練者，尤為適合。

整個訓練計劃的主旨，乃鼓勵學員藉此項運動鍛煉意志及毅力作自我挑戰；學習與人溝通、合作的能力。課程著重理論與實習互相配合，對運動攀登教練的要求，更要以豐富自我經驗為主。

此外；本會期望各攀登愛好者擁有正確、良好的攀登態度（活動前接受訓練，並在攀爬前作好準備，在攀爬時不逞強好勝，冒險等）及對愛護環境尤為關注。謹此提醒各學員及教練共同遵守以上各點。

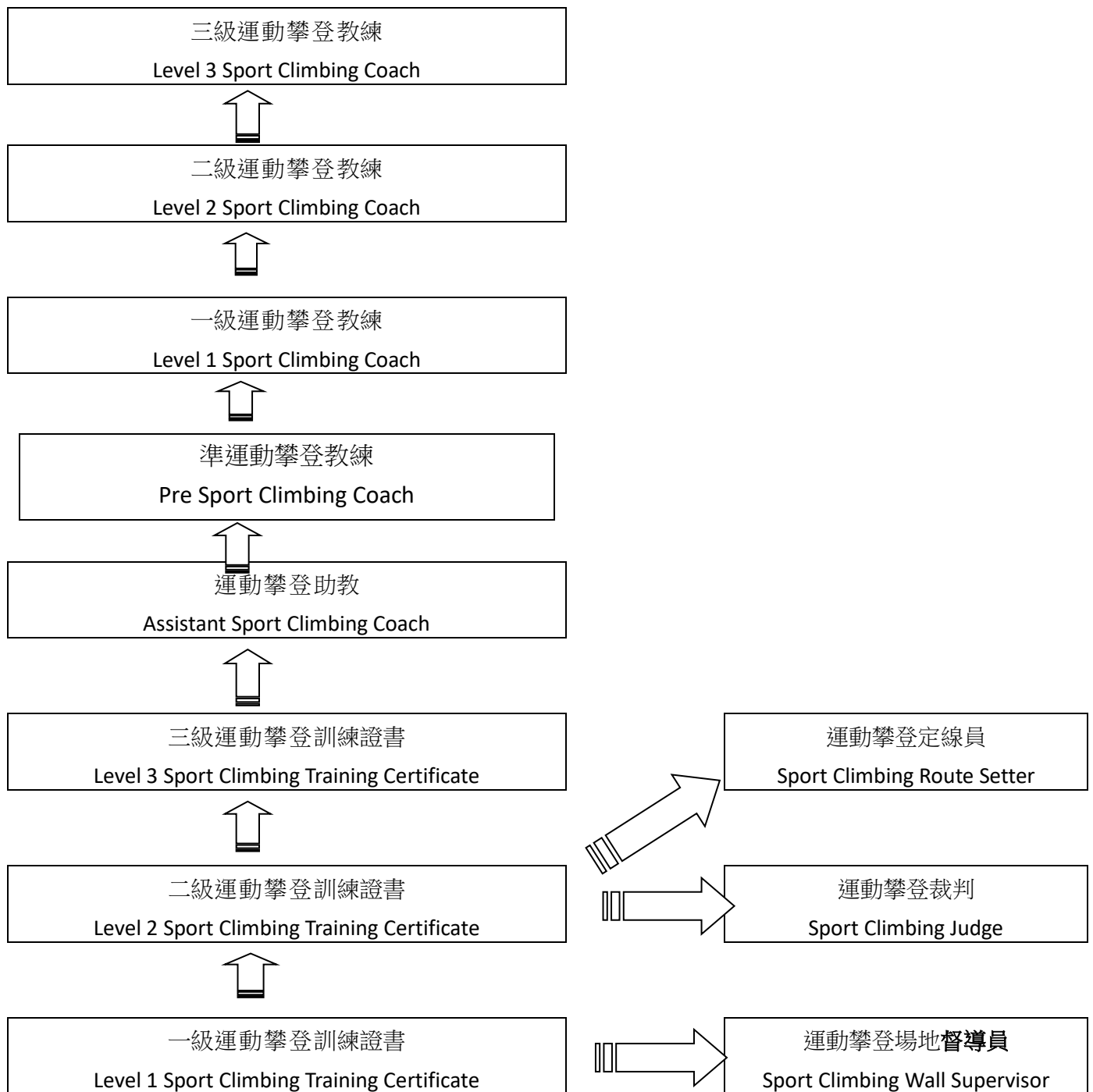
參加本計劃的方法

每項訓練課程均有列明報讀條件，如有任何問題，請聯絡本會之【**運動攀登委員會**】。

持有其他國家運動攀登訓練資格證書的人士，可向「運動攀登委員會」提交有關證書，及該課程的內容及實習資料，「運動攀登委員會」及「中國香港攀山及攀登總會」將審核其所頒發的證書；決定是否予以有條件確認。



第二章 運動攀登訓練進階示圖





第三章 運動攀登訓練證書課程

一級訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員認識攀登運動，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用及安全守則；
- 1.3 培養與人溝通、合作，增強自信心；
- 1.4 完成課程後，在有攀登教練監督情況下，能與相同級別資格人士作攀登練習。

2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上；
- 2.2 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論教授 (3 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會歷史；
- 3.2 中國香港攀山及攀登總會及屬會介紹及發展；
- 3.3 運動攀登的定義及介紹；
- 3.4 人工攀登牆的構造簡介；
- 3.5 運動攀登安全守則 (I)；
- 3.6 運動攀登器材介紹和使用；
- 3.7 繩結的運用；
- 3.8 運動攀登基本技術；
- 3.9 攀登口號；
- 3.10 防護法；
- 3.11 熱身、緩和及動態伸展；
- 3.12 運動攀登科晉升流程表。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4 實習訓練 (8 小時)

- 4.1 熱身、放緩及動態伸展；
- 4.2 防護法；
- 4.3 攀登口號；
- 4.4 攀登技巧；
- 4.5 安全守則(I)。

5 評審方法

- 5.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及基本攀登技巧的表現作出評估。

6 課程安排

- 6.1 一級運動攀登訓練課程由本會註冊在活躍名單上的「一級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：20，設攀登路線四條，每條攀登路線必須有一位具備【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助。(學校體育運動推廣計劃教練及學員人數比例為1:12，攀登路線兩條，每條攀登路線必須有一位具備【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助。)；
- 6.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 6.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 6.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第三章 運動攀登訓練證書課程 (續)

二級訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員深入認識攀登運動，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授深入的攀登技巧、知識及安全守則；
- 1.3 使學員全面熟習器材的使用及掌握領攀技巧；
- 1.4 成年及持有二級運動攀登訓練課程證書的人士，可與相同資格或以上之人士以夥伴形式作領攀方式練習；

2 參加資格

- 2.1 年滿 14 歲或以上
(凡未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。) ；
- 2.2 具備本會的「一級運動攀登訓練證書」；

3 理論教授 (6 小時)

- 3.1 運動攀登安全守則 (II) ；
- 3.2 運動攀登器材重溫及領攀裝備介紹；
- 3.3 繩結的運用；
- 3.4 領攀的概念；
- 3.5 防護法 - 動態防護(Dynamic Belay) ；
- 3.6 (PNF)伸展運動的認識；
- 3.7 攀登運動員常見的損傷及治療方法；
- 3.8 攀登運動員體能訓練初階；
- 3.9 路線的難度標準；
- 3.10 運動攀登比賽介紹；
- 3.11 運動攀登賽例簡介。

4 實習訓練 (24 小時)

- 4.1 熱身、放緩、動態伸展及(PNF)伸展；
- 4.2 防護法 - 動態防護(Dynamic Belay) ；
- 4.3 攀登口號；



第三章 運動攀登訓練證書課程 (續)

4.4 領攀技巧；

4.5 撤離系統(穿環下降)。

5 評審方法

5.1 教練在課程進行期間連續地對學員的表現作出評估；

5.2 學員必須參加實習課程第三堂的考核，合格之學員將獲頒發【二級運動攀登訓練證書】。

6 課程安排

6.1 二級運動攀登證書訓練課程由本會註冊在活躍名單上的「二級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；

6.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：12，設攀登路線三條，每條攀登路線必須有一位具有可以協助教授二級課程的【運動攀登助教】資歷或以上的人士協助。(學校體育運動推廣計劃教練及學員人數比例相同)；

6.3 課程開始前，負責的教練會詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；

6.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；

6.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；

6.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第三章 運動攀登訓練證書課程 (續)

三級訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員更深入瞭解攀登運動；
- 1.2 教授深入的攀登技巧、攀登運動員的自我訓練知識；
- 1.3 學員全面掌握運動攀登專項訓練知識；
- 1.4 完成課程後，能自行編寫基本攀登訓練計劃，從而晉身比賽或更高層次專項領域訓練。

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 具備本會的「二級運動攀登訓練證書」一年或以上(由證書發出日起計算)。

3 理論教授 (6 小時)

- 3.1 攀登專項體能訓練內容及計劃；
- 3.2 攀登專項訓練計劃編排；
- 3.3 基本運動心理學訓練；
- 3.4 攀登運動員的飲食與營養。

4 實習訓練 (24 小時)

- 4.1 攀登比賽的防護；
- 4.2 攀登比賽專項體能訓練；
- 4.3 攀登比賽專項攀爬訓練；
- 4.4 攀登比賽(抱石賽、難度賽及速度賽)的技巧及要注意事項。

5 評審方法

- 5.1 教練在課程進行中，連續地對學員的表現作出評估；
- 5.2 學員必須參加於實習課程第三堂進行的考核，合格之學員將獲頒發【三級運動攀登訓練證書】。



第三章 運動攀登訓練證書課程 (續)

6 課程安排

- 6.1 三級運動攀登證書訓練課程由本會註冊在活躍名單上的「三級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：12，設攀登路線三條，每條攀登路線必須有一位具備【一級運動攀登教練】資歷或以上的人士協助；
- 6.3 課程開始前，負責的教練會詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關該級別之課程；
- 6.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 6.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第四章 競賽攀登訓練證書課程

一級競賽攀登證書課程 (領攀)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用、安全守則、領攀賽事基本知識；
- 1.3 增強學員攀登能力及自信心；
- 1.4 完成課程後，初步了解領攀比賽的賽例

2 參加資格

- 2.1 年滿 7 歲或以上(本課程將分為三個組別舉辦，7-9、10-14、15 以上)；
- 2.2 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (12 小時，3 課，每課 4 小時)

- 3.1 人工攀登牆簡介
- 3.2 熱身(包括簡單攀爬)、放緩、動態伸展
- 3.3 安全守則
- 3.4 領攀個人裝備、器材介紹及使用
- 3.5 繩結
- 3.6 基本體能訓練
- 3.7 基本攀爬技巧 - 手、腳運用、平衡、重心轉移、交叉手、交叉腳
- 3.8 領攀基本知識 - 入繩體驗、路線觀察(路向、入扣位、休息位、困難點)
- 3.9 下墮自我保護
- 3.10 領攀比賽賽例基本知識
- 3.11 模擬比賽

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及基本領攀技巧的表現作出評估



第四章

競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 一級競賽攀登證書課程 (領攀)由本會註冊在活躍名單上的「一級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，設攀登路線兩條，每條攀登路線必須有一位具備【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

一級競賽攀登證書課程 (抱石)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用、安全守則、抱石賽事基本知識；
- 1.3 增強學員攀登能力及自信心；
- 1.4 完成課程後，初步了解抱石比賽的賽例

2 參加資格

- 2.1 年滿 7 歲或以上(本課程將分為三個組別舉辦，7-9、10-14、15 以上)；
- 2.2 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (12 小時，3 課，每課 4 小時)

- 3.1 攀登場地介紹
- 3.2 熱身、動態伸展、放緩
- 3.3 安全守則
- 3.4 基本確保技巧及下墜自我保護
- 3.5 個人裝備(攀石鞋、粉袋、擦)
- 3.6 基本體能訓練
- 3.7 抱石基本攀爬技巧 - 手、腳的運用、靜態動作、動態動作、平衡、重心轉移、手腳發力技巧、手腳轉換技巧、正身及側身動作
- 3.8 抱石比賽賽例基本知識
- 3.9 抱石模擬比賽

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及基本抱石技巧的表現作出評估。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 一級競賽攀登證書課程 (抱石)由本會註冊在活躍名單上的「一級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，每條攀登路線必須有一位具備【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

一級競賽攀登證書課程 (速度)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用、安全守則、速度賽事基本知識；
- 1.3 增強學員攀登能力及自信心；
- 1.4 完成課程後，初步了解速度攀登比賽的賽例。

2 參加資格

- 2.1 年滿 10 歲或以上(本課程將分為兩個組別舉辦，10-14、15 以上)；
- 2.2 完成二級競賽領攀及抱石課程；並取得本會發出的合格證書
- 2.3 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (12 小時，3 課，每課 4 小時)

- 3.1 攀登場地介紹
- 3.2 熱身、攀爬熱身、動態伸展、放緩
- 3.3 安全守則
- 3.4 個人裝備
- 3.5 基本體能訓練
- 3.6 速度攀爬技巧 - 手及腳位運用技巧、手腳發力次序
- 3.7 速度比賽賽例基本知識
- 3.8 模擬比賽

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及基本速度攀爬技巧的表現作出評估。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 一級競賽攀登證書課程 (速度)由本會註冊在活躍名單上的「一級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，設攀登路線兩條，每條攀登路線必須有一位具備【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

二級競賽攀登證書課程(領攀)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授進階攀登技巧、進階領攀賽事知識；
- 1.3 培養與人溝通，增強自信心；
- 1.4 完成課程後，為參加青苗計劃作好準備。

2 參加資格

- 2.1 年滿 7 歲或以上(本課程將分為三個組別舉辦，7-9、10-14、15 以上)；
- 2.2 完成一級競賽訓練課程(領攀)，並取得本會發出的合格證書
- 2.3 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (16 小時，4 課，每課 4 小時)

- 3.1 熱身、動態伸展、放緩
- 3.2 進階體能訓練
- 3.3 進階攀爬技巧
- 3.4 進階領攀技巧 – 領攀、路線難度
- 3.5 心理訓練初階
- 3.6 領攀比賽賽例知識進階
- 3.7 模擬比賽

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及領攀技巧的表現作出評估。



第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 二級競賽攀登證書課程(領攀)由本會註冊在活躍名單上的「二級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，每條攀登路線必須有一位具有可以協助教授二級課程的【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

二級競賽攀登證書課程(抱石)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用、安全守則、進階抱石賽事知識；
- 1.3 培養與人溝通、增強自信心；
- 1.4 完成課程後，為參加青苗計劃作好準備。

2 參加資格

- 2.1 年滿 7 歲或以上(本課程將分為三個組別舉辦，7-9、10-14、15 以上)；
- 2.2 完成一級競賽訓練課程(抱石)，並取得本會發出的合格證書
- 2.3 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (16 小時，4 課，每課 4 小時)

- 3.1 攀登場地介紹
- 3.2 熱身、攀爬熱身、動態伸展、放緩
- 3.3 安全守則
- 3.4 體能訓練進階
- 3.5 抱石攀爬技巧進階
- 3.6 心理訓練初階
- 3.7 抱石比賽知識進階

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及抱石技巧的表現作出評估。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 二級競賽攀登證書課程(抱石)由本會註冊在活躍名單上的「二級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，每條攀登路線必須有一位具有可以協助教授二級課程的【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

二級競賽攀登證書課程(速度)

1 課程目標

- 1.1 推廣競賽攀登，透過訓練課程，使學員認識競賽攀登，從而得到無窮樂趣；
- 1.2 教授基本攀登技巧、器材使用、安全守則、進階速度賽事知識；
- 1.3 培養與人溝通、合作，增強自信心；
- 1.4 完成課程後，為參加青苗計劃作好準備。

2 參加資格

- 2.1 年滿 10 歲或以上(本課程將分為兩個組別舉辦，10-14、15 以上)；
- 2.2 完成一級競賽訓練課程(速度)，並取得本會發出的合格證書
- 2.3 未成年之參加人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。

3 理論及實習 (16 小時，4 課，每課 4 小時)

- 3.1 攀登場地介紹
- 3.2 熱身、動態伸展、放緩
- 3.3 安全守則
- 3.4 個人裝備
- 3.5 進階體能訓練
- 3.6 進階速度攀爬技巧
- 3.7 進階心理訓練
- 3.8 速度比賽知識進階

4 評審方法

- 4.1 教練在課程進行期間，連續地對學員在攀登安全、器材使用及速度攀爬技巧的表現作出評估。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第四章 競賽攀登訓練證書課程 (續)

5 課程安排

- 5.1 二級競賽攀登證書課程 (速度)由本會註冊在活躍名單上的「二級運動攀登教練」或以上資格者負責教授；
- 5.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 1：8，每條攀登路線必須有一位具有可以協助教授二級課程的【運動攀登助教】或以上資歷的人士協助；
- 5.3 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 5.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及筆記內容，教授有關級別之課程；
- 5.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間可隨時派員前往監察課程的進展。



第五章 其他訓練證書

運動攀登場地督導員訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 運動攀登場地督導員訓練課程，是為一些設有人工攀登牆之機構、學校、營地作普及推廣攀登運動；
- 1.2 運動攀登場地督導員根據本會標準手冊界定，屬於專項督導員級別；
- 1.3 合格及註冊後的【運動攀登場地督導員】可在指定的人工攀登牆(學校、工商或私人機構、營地)舉辦運動攀登同樂日之活動。

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 必須為本會認可機構內之會員，並受僱於其組織 / 機構；
- 2.4 必須由本會之認可組織 / 機構推薦；

3 理論教授 (4 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會歷史；
- 3.2 中國香港攀山及攀登總會簡介與現時之發展；
- 3.3 運動攀登的定義及介紹；
- 3.4 人工攀登牆的構造簡介；
- 3.5 運動攀登安全守則 (I)；
- 3.6 運動攀登器材介紹和使用；
- 3.7 繩結的運用；
- 3.8 運動攀登基本技術；
- 3.9 攀登口號；
- 3.10 防護法；
- 3.11 熱身、緩和及動態伸展；
- 3.12 運動攀登科晉升流程表；
- 3.13 運動攀登督導員的職權。



第五章 其他訓練證書 (續)

4 實習訓練 (16小時)

- 4.1 熱身、放緩運動及動態伸展；
- 4.2 攀登運動的基本攀爬技巧；
- 4.3 頂繩式防護法；
- 4.4 防護桿(Belay-bar)、固定點(Anchor Point)之使用；
- 4.5 人工攀登牆基本維修知識。

註：各準督導員必須 **100%**出席上述訓練課程後，方可參加考核。

5 評審實習 (4/8小時)

- 5.1 教練在課程進行中連續地對學員的表現作出評估並作出考核；
- 5.2 學員在運動攀登督導員課程考核合格後，必須於半年內在受僱之組織／機構內指定之人工攀登牆 4-8 小時之防護實習(視乎參加督導員課程人數而訂)，並由本會運動攀登委員會派出運動攀登教練監督下進行。

6 課程安排

- 6.1 「運動攀登督導員」訓練證書課程，由運動攀登委員會委派持有運動攀登教練資格的委員/攀登工作小組內的教練負責教授，該等人士必須為本會活躍教練；
- 6.2 訓練課程的教練及學員人數比例為 2：12，設攀登路線兩條；
- 6.3 負責的教練在課程開始前，須向此課程的其他工作人員講解課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的責任；
- 6.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關級別之課程；
- 6.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 6.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間，可隨時派委員前往監察課程的進展。

7 註冊

7.1 頒授合格運動攀登督導員資格及首次註冊條件：

- 7.1.1 必須在本會之一級運動攀登訓練課程取得合格；
- 7.1.2 必須在得本會之運動攀登督導員訓練課程取得合格；
- 7.1.3 在完成運動攀登督導員訓練課程及取得合格後，必須於半年內作不少於 4/8 小時同樂日實習，並取得合格成績；
- 7.1.4 獲得本會之屬會推薦(準督導員所屬機構)；



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章 其他訓練證書 (續)

7.2 運動攀登督導員首次註冊條件：

- 7.2.1 持有本會所發出之運動攀登督導員證書；
- 7.2.2 填寫運動攀登督導員登記表及繳交註冊費用；
- 7.2.3 填寫運動攀登督導員個人記錄冊；
- 7.2.4 如有需要，必須出席本會舉辦之運動攀登督導員工作坊；
- 7.2.5 遵守本會所制定之運動攀登督導員守則；
- 7.2.6 運動攀登督導員需每兩年重新註冊；
- 7.2.7 如有違規，其運動攀登督導員資格將被凍結或吊銷。
- 7.2.8 持有本會所發出之運動攀登督導員證書；

7.3 運動攀登督導員重新註冊資格及條件：

7.3.1 活躍運動攀登督導員

- 7.3.1.1 同 7.2 首次註冊條件；
- 7.3.1.2 運動攀登督導員註冊後，必須在所屬機構擔任運動攀登督導員工作每個註冊年度 10 小時或以上；
- 7.3.1.3 在重新註冊時，必須出示已填寫活動資料並附有主辦機構之有效蓋章的運動攀登督導員記錄冊；
- 7.3.1.4 如有需要，重新註冊前必須出席運動攀登委員會所舉辦之運動攀登督導員工作坊；
- 7.3.1.5 過去兩年並無違反本會之運動攀登督導員守則；
- 7.3.1.6 運動攀登督導員重新註冊有效期為兩年；
- 7.3.1.7 繳交註冊費。

7.3.2 非活躍運動攀登督導員

- 7.3.2.1 逾期兩年(一個註冊年度)沒有重新註冊的督導員，如欲重新申請註冊，必須在逾期後指定時間(1 年內)由其相關的機構向運動攀登委員會呈交書面申請。獲運動攀登委員會接納申請之督導員，需於指定期間在運動攀登委員會督導下開辦相關之活動一次(3 小時)及接受評審。取得合格才可獲准重新註冊。有關督導員需要支付評審、行政及暫停年度註冊之費用，評審費用將按運動攀登督導員課程收取。

如在逾期後指定時間沒有重新註冊，其督導員資格將被註銷，需要重新報讀。



第五章 其他訓練證書 (續)

運動攀登裁判員訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 裁判組是由運動攀登委員會所委任的「裁判工作組」負責；
- 1.2 按照國際運動攀登總會指引，裁判分為三個級別，分別為：國家級裁判、洲際級裁判及國際級裁判。本會定期開辦國家級裁判訓練課程，國家級裁判的工作主要在本會本地賽事中擔任裁判的工作，以及在洲際及國際賽事上擔任路線裁判 / 抱石賽裁判的工作；
- 1.3 本會亦會提名合資格的國家級裁判；報讀由亞洲運動攀登總會 / 國際運動攀登總會所舉辦的洲際級裁判或國際級裁判課程。

2 裁判組職責

- 2.1 制訂國家級裁判訓練、評審、頒授及認可制度；
- 2.2 定期舉辦國家級裁判訓練及裁判工作坊；
- 2.3 委派合資格的國家級裁判協助由賽事委員會舉辦的賽事中擔任裁判工作；
- 2.4 提名合資格的國家級裁判報讀由亞洲運動攀登總會 / 國際運動攀登總會所舉辦的洲際級裁判或國際級裁判課程；
- 2.5 確認及委派合資格的國家級裁判在洲際/國際賽事中擔任裁判工作。

3 參加資格

- 3.1 年滿 21 歲或以上；
- 3.2 持有香港身份證；
- 3.3 持有本會二級運動攀登訓練課程證書；
- 3.4 英語運用能力在中五程度或以上；
- 3.5 必須由本會之屬會推薦；



第五章 其他訓練證書 (續)

4 理論教授 (12 小時)

- 4.1 賽事的籌組情序及技巧；
- 4.2 運動攀登比賽一般賽例；
- 4.3 運動攀登比賽領攀賽賽例；
- 4.4 運動攀登比賽抱石賽賽例；
- 4.5 運動攀登比賽速度賽賽例；
- 4.6 運動攀登比賽紀律程式/步驟；
- 4.7 運動攀登比賽上訴程式/步驟；

*註：參加者必須在理論課程中 **100%**出席

5 實習訓練 (9 小時)

- 5.1 比賽操作；
- 5.2 賽道圖譜繪畫；
- 5.3 比賽錄像拍攝；
- 5.4 擔任裁判長、路線裁判、攝錄裁判、計時裁判及計算成績之工作；
- 5.5 領攀防護

*註：參加者必須 **100%**出席實習課程。

6 評審方法

- 6.1 筆試(3 小時，包括溫習及考試) – 全卷分為 3 部份：(a)是非題、(b)選擇題、(c)賽事排名及比賽開始次序。筆試內各部份所佔比重(a)，(b)，(c)各佔 100%，最低合格要求為取得全卷 180%分數並於各部份取得 60%以上分數；
- 6.2 實習試 – 參加者在取得筆試合格後方可進入實習評審階段，而此實習階段必須在一年內完成。實習內容包括於各分項(領攀、抱石及速度賽) 賽事中：(a)演繹正確的賽例運用、(b)獨自擔任路線裁判的角色、(c)明白、瞭解及擔任 IFSC 裁判的角色。



第五章 其他訓練證書 (續)

7 課程安排

- 7.1 「運動攀登國家級裁判」訓練課程，由運動攀登委員會委派裁判工作組/資深人士負責安排課程及教授；
- 7.2 訓練課程每班的學員人數最多12人；
- 7.3 負責課程的裁判在課程開始前；須與其他協助此課程的其他工作人員講解課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 7.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 7.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 7.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行，可隨時派委員前往觀察課程的進展。

8 註冊

8.1 頒授合格裁判資格及首次註冊條件：

- 8.1.1 取得筆試合格；
- 8.1.2 實習評審合格；
- 8.1.3 完成上列各項，獲運動攀登委員會確認其國家級裁判資格；
- 8.1.4 本會之屬會會員。

8.2 國家級裁判首次註冊條件：

- 8.2.1 繳交註冊費用；
- 8.2.2 國家級裁判證書有效期為兩年；
- 8.2.3 填寫裁判登記表及註冊表；
- 8.2.4 填寫裁判個人記錄冊；
- 8.2.5 如有需要，必須出席本會舉辦之裁判工作坊；
- 8.2.6 裁判員需每兩年重新註冊；
- 8.2.7 遵守本會運動攀登委員會所制定之裁判守則；
- 8.2.8 如有違規，其裁判資格將可能被吊銷。

8.3 裁判員重新註冊資格及條件：

8.3.1 活躍裁判

- 8.3.1.1 同 8.2 首次註冊條件
- 8.3.1.2 在重新註冊前，必須**每年**參與最少參與一次(每次 8 小時)或以上運動攀登比賽的裁判工作；**及有需要時**
- 8.3.1.3 必須出席運動攀登委員會「裁判工作組」所舉辦之裁判工作坊；



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章

其他訓練證書 (續)

- 8.3.1.4** 重新註冊時必須出示裁判個人記錄冊，並已填寫有關參與裁判工作的資料；
 - 8.3.1.5** 重新註冊前過去兩年並無違反本會之裁判守則；
 - 8.3.1.6** 裁判員重新註冊有效期為兩年；
 - 8.3.1.7** 繳交註冊費。
- 8.3.2 非活躍裁判：**
- 8.3.2.1** 所有裁判員如在重新註冊日未能達到重新註冊之要求，他們將被歸納為非活躍裁判；該等人仕之裁判資格會暫時被凍結。如欲重新被歸納為活躍裁判，可以書面提出申請；必須於限定日期內(一般為一年)，參與兩次運動攀登比賽的裁判工作，並需要繳交逾期行政及暫停年度註冊之費用，由運動攀登委員會確認後方可重新註冊。
 - 8.3.2.2** 所有裁判員，若逾期四年(兩個註冊年度)沒有重新註冊，其裁判資格將被取消，有關裁判資格需重新報讀及考核。
 - 8.3.2.3** 在特殊情況下，非活躍裁判員可書面向運動攀登委員會申請，要求豁免以上條件，而運動攀登委員會的決定為最終決定。



第五章 其他訓練證書 (續)

運動攀登定線員訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 制訂及修訂定線員工作守則，由運動攀登委員會所委任的「定線工作組」負責
- 1.2 為定線員培訓制訂立訓練、考核、頒發及認可制度；
- 1.3 舉辦定線員訓練班；
- 1.4 委派合資格的定線員在總會賽事委員會舉辦賽事中工作；
- 1.5 提名合資格的定線員參加國際級定線員培訓課程；
- 1.6 確認合資格的定線員在國際賽事中工作。

2 定線員級別及職責

- 2.1 國家級定線員 - 參加定線員訓練課程，必須在訓練課程後的考試合格(經練習後完成一條法制 **7a** 之攀登路線)，另外；必須要在本會賽事委員會舉辦的賽事中工作兩次，並獲得合格成績，便可被本會確認成為國家級定線員，及被頒發證書。國家級定線員可以獨自在運動攀登賽事中設計領攀、速度賽及抱石賽路線；

3 參加資格

- 3.1 年齡 21 歲或以上；
- 3.2 持有香港身份證；
- 3.3 持有本會二級運動攀登訓練課程證書兩年或以上；
- 3.4 英語運用能力在中五程度或以上；
- 3.5 必須由本會之屬會推薦；
- 3.6 個人攀爬能力及專項技能評審 - 參加者必須在此評審中取得合格成績方可進入理論課階段。內容包括：(a)領攀 **7a** 以上難度(法制)路線、(b)示範正確及安全的下墜姿勢、(c)示範正確及安全的動態防護(Dynamic Belay)方法。



第五章 其他訓練證書 (續)

4 理論教授 (6 小時)

- 4.1 定線工作籌組情序及技巧；
- 4.2 運動攀登比賽一般賽例；
- 4.3 運動攀登比賽領攀賽賽例；
- 4.4 運動攀登比賽抱石賽賽例；
- 4.5 運動攀登比賽速度賽賽例；
- 4.6 定線基本技巧；
- 4.7 安全知識。

*註：參加者必須 **100%**出席理論課程

5 實習訓練 (16 小時)

- 5.1 比賽確保技巧；
- 5.2 賽道圖譜繪畫；
- 5.3 定線及比賽期時的技術意外問題；
- 5.4 在指定時間內，自行定線並完成合乎安全及指定難度之攀登路線；
- 5.5 個人攀爬技巧評核。

*註：參加者必須 **100%**出席實習課程。

6 評審方法

- 6.1 筆試(3 小時) – 內容包括：(a)是非題、(b)選擇題。筆試內每一部份佔 100%，每一部份最少取得 50%或以上為最低合格要求；
- 6.2 實習試 – 參加者在取得筆試合格後方可進入實習評審階段，會被安排在本會賽事委員會主辦的賽事中擔任兩次定線工作(一年內完成)，表現須被導師評定為合格；而此階段的實習必須在一年內完成，內容包括：(a)在比賽中；正確擔任確保員的角色、(b)在比賽中擔任定線員的角色，包括領攀賽事、速度賽及抱石賽。

註：實習完成並取得合格成績；攀爬技術達到7a以上者，可獲本會頒發國家級定線員證書及可登記成為本會的國家級定線員。實習完成攀爬技術未能達到7a以上者，將頒發本會助理定線員資格。



第五章 其他證書訓練 (續)

7 課程安排

- 7.1 「運動攀登定線員」訓練課程，須由運動攀登委員會內委派定線工作組負責安排課程及教授；
- 7.2 定線員訓練課程每班的學員人數最多12人；
- 7.3 負責課程的導師在課程開始前；須向協助此課程的其他工作人員講解課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 7.4 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 7.5 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 7.6 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間，可隨時委派委員前往觀察課程的進展。

8 註冊

8.1 頒授合格定線員資格及首次註冊條件：

- 8.1.1 取得筆試合格；
- 8.1.2 實習評審合格
- 8.1.3 完成上列各項，獲運動攀登委員會確認其所屬定線員資格；
- 8.1.4 本會之屬會會員。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第五章 其他證書訓練 (續)

8.2 定線員首次註冊條件：

- 8.2.1 繳交註冊費用；
- 8.2.2 定線員證書有效期為兩年；
- 8.2.3 填寫定線員登記表及註冊表；
- 8.2.4 填寫定線員個人記錄冊；
- 8.2.5 如有需要，必須出席本會會舉辦之定線員工作坊；
- 8.2.6 遵守本會運動攀登委員會所制定之定線員守則；
- 8.2.7 定線員每兩年重新註冊；

8.3 定線員重新註冊資格及條件：

8.3.1 活躍定線員

- 8.3.1.1 同 8.2 首次註冊條件
- 8.3.1.2 在重新註冊前每年必須最少參與一次(每次 15 小時)或以上運動攀登比賽的定線工作； 及
- 8.3.1.3 必須出席運動攀登委員會所舉辦之定線員工作坊；
- 8.3.1.4 重新註冊時必須出示已填寫有關參與定線員工作的資料的定線員個人記錄冊；
- 8.3.1.5 重新註冊前過去兩年並無違反本會之定線員守則；
- 8.3.1.6 定線員重新註冊有效期為兩年；
- 8.3.1.7 繳交註冊費。

8.3.2 非活躍定線員

- 8.3.2.1 所有定線員如在重新註冊日未能達到重新註冊之要求，他們將被歸納為非活躍定線員；該等人仕之定線員資格會暫時被凍結。如欲重新被歸納為活躍定線員，可以書面提出申請；並必須於限定日期內(一般為一年)，參與兩次(每次 15 小時)運動攀登比賽的定線員工作，並需要繳交逾期行政及暫停年度註冊之費用，並由運動攀登委員會確認後方可重新註冊；
- 8.3.2.2 所有定線員，若逾期四年(兩個註冊年度)沒有重新註冊，其定線員資格將被取消，有關定線員資格需重新報讀及考核。這些人士必須繳交評審費用，評審合格後方可重新註冊；
- 8.3.2.3 在特殊情況下，定線員可書面向運動攀登委員會申請，要求括免以上條件，而運動攀登委員會的決定是最終決定。



第五章 其他訓練證書 (續)

運動攀登助教培訓

1 課程目標

- 1.1 加強準助教在運動攀登課程中的助教技術能力，推廣及提高攀登運動的安全；
- 1.2 完成助教訓練後，可在一級及二級運動攀登訓練課程中擔任助教工作。

2 參加資格

- 2.1 年滿19歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 持有本會三級運動攀登訓練證書一年或以上(由證書發出日起計算)；
- 2.4 必須由本會之屬會推薦。

3 理論及實習教授 (16 小時)

- 3.1 助教的定義及角色；
- 3.2 基本教學方法；
- 3.3 如何確定自身安全及保障學員安全；
- 3.4 一級及二級運動攀登課程的確保方式及練習；
- 3.5 一級及二級運動攀登器材的使用方法；
- 3.6 撤離系統(穿環下降)練習。

4 評審

- 4.1 負責的教練在培訓工作坊中連續地對準助教的表現進行考核。考核合格方可申請助教證書。

註：準助教必須 **100%**出席訓練工作坊

5 課程安排

- 5.1 運動攀登助教訓練，由運動攀登委員會委派合資格的教練委員/工作小組教練負責教授；
- 5.2 訓練課程每班的學員人數最多20人；
- 5.3 按本會「運動攀登委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 5.4 按本會的行政指引，填報有關訓練課程的一切檔案資料；
- 5.5 「運動攀登委員會」於訓練課程進行期間，可隨時派委員前往監察課程的進展。



第五章 其他訓練證書 (續)

6 註冊

6.1 頒授合格助教資格及首次註冊條件：

- 6.1.1 完成助教工作坊；
- 6.1.2 完成助教考核並取得合格成績；
- 6.1.3 完成上述各項，得到運動攀登委員會確認其助教資格；
- 6.1.4 本會之屬會會員。

6.2 助教首次註冊條件：

- 6.2.1 持有本會所發出之運動攀登助教證書；
- 6.2.2 填寫運動攀登助教登記表及繳交註冊費用；
- 6.2.3 填寫運動攀登助教個人記錄冊；
- 6.2.4 如有需要，必須出席本會舉辦之運動攀登助教工作坊；
- 6.2.5 遵守本會所制定之運動攀登助教守則；
- 6.2.6 如有違規，其運動攀登助教資格可被凍結或吊銷。

6.3 運動攀登助教重新註冊條件：

「運動攀登助教證書」持有人，需每兩年向總會重新註冊，以維持其註冊助教資格，有關註冊之要求如下：

- 6.3.1 由屬會推薦；
- 6.3.2 必須填寫運動攀登助教個人記錄冊；
- 6.3.3 助教在重新註冊後兩年內，須擔任助教協助本會認可之運動攀登訓練課程、或同樂日(包括屬會自行舉辦的同樂日)20小時；
- 6.3.4 如有需要，必須出席本會舉辦之運動攀登助教工作坊；
- 6.3.5 遵守本會所制定之運動攀登助教守則；
- 6.3.6 繳交註冊費用；

逾期註冊

沒有成功重新註冊的助教(逾期註冊)，其助教資格即時被凍結。如欲重新申請註冊，必需在新註冊年度開始計一年內(例如：20XX年1月1日 - 12月31日)；由屬會向運動攀登委員會遞交書面逾期註冊申請，並由其屬會開辦相關課程或同樂日予這些人士，他們需要在運動攀登教練督導下一年內完成20小時助教工作(包括屬會自行舉辦的同樂日)。在完成20小時的助教工作後，必須由其所屬的屬會提交證明予運動攀登委員會，有關助教並需要支付行政及暫停年度註冊之費用。

逾期申請，申請人的助教資格將會即時被吊銷；必須重新報讀助教培訓。



第六章 教練資格培訓及評審

準運動攀登教練資格培訓

1 定義

- 1.1 準運動攀登教練是曾報讀準運動攀登教練預備課程，經過考核並取得合格成績者；
- 1.2 取得此資格後，可直接報讀一級運動攀登教練培訓課程。

2 參加資格

- 2.1 年滿 21 歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 持有本會發出之運動攀登助教證書一年或以上(由證書發出日起計算)；
- 2.4 出示個人紀錄冊，證明有不少於五十小時(運動攀登訓練課程：一級 20 小時及二級 30 小時)助教工作紀錄；
- 2.5 必須由本會之屬會推薦；
- 2.6 個人攀登技術達到難度領攀 6b(法制)。

3 理論培訓 (3 小時)

- 3.1 一級及二級運動攀登訓練課程內容重點重溫；
- 3.2 各種運動攀登器材的介紹、使用、保養及安全指引；
- 3.3 人工攀登牆的結構、建造及安全指引。

4 實習培訓 (12 小時)

- 4.1 重溫領攀、防護及穿環下降技巧；
- 4.2 一級及二級運動攀登訓練課程確保技巧；
- 4.3 攀爬技巧；
- 4.4 教授初學者攀爬技巧之方法；
- 4.5 安全守則 I 及 II。

5 評審方法

- 5.1 個人攀爬能力 6b(法制) - 以領攀方式進行考核，必須在指定時間內完成方為合格最低要求；
- 5.2 運動攀登器材使用 - 教練在課程內會進行連續性評估。

*各學員必須100%出席課程，並必須參加個人攀爬能力考核。



第六章 教練資格培訓及評審 (續)

一級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 一級運動攀登教練是指曾接受一級運動攀登教練培訓，並取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內；
- 1.2 取得一級運動攀登教練資格及註冊後，可教授本會認可之一級運動攀登訓練課程，及簽發本會一級運動攀登訓練證書；
- 1.3 一級運動攀登教練可在二級及三級運動攀登訓練課程中擔任助教。

2 參加資格

- 2.1 年滿21歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 持有本會運動攀登委員會發出之準運動攀登教練預備課程證書；
- 2.4 出示個人紀錄冊，證明有不少於五十小時(運動攀登訓練課程：一級20小時及二級30小時)助教工作紀錄；
- 2.5 必須由本會之屬會推薦；
- 2.6 個人攀登技術達到難度 6c(法制)。

*備註：合乎上述報讀資格的學員，必須在課程開始前參加個人攀爬能力考核並取得合格，方可進入培訓階段。

3 理論培訓 (12 小時)

- 3.1 一級運動攀登教練之職責及守則；
- 3.2 教學技巧 – 包括：教學態度、工作分配、教具及教案之預備、場地及環境之控制及運用；
- 3.3 教案及課程編排計劃書；
- 3.4 一級運動攀登課程教學技巧(理論課)；
- 3.5 一級運動攀登教練之職責及守則。

4 實習培訓 (24 小時)

- 4.1 領攀、防護及穿環下降技巧；
- 4.2 一級運動攀登訓練課程確保技巧；
- 4.3 一級運動攀登課程教學技巧(實習課)。

*各學員必須 100%出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。



第六章

教練資格培訓及評審 (續)

5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會或其他專上學院發出之運動教練理論基礎證書；
- 5.2 乙部 由筆試、專項理論教學試所組成。考核安排在室內場地進行，著重對考生的備課、教學技巧能力、教練素質、表達能力和課堂處理作出評審。筆試以著重考生對運動攀登的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括**非教練培訓課程**所教授的項目。筆試及教學試各佔 100%，每一部份最少取得 80%或以上為最低合格要求；
- 5.3 丙部 考核分為兩部份：(1)專項器材運用評核；及(2)攀登實習課教學。考核安排在人工攀登牆上進行，著重對考生對器材的認識及瞭解、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。專項器材運用及實習課教學課考核各佔 100%，每一部份最少取得 80%或以上為最低合格要求；
- 5.4 丁部 準教練在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，須於一年內完成開班教授一個「一級運動攀登」訓練課程；及必須呈交一份教案及課程編排計劃書，運動攀登委員會將委派評審員進行評審。準一級教練如未能在一年限期內完成及取得合格成績，需重新報考上述乙、丙部份。

6 備註

準一級運動攀登教練必須完成「一級運動攀登」教練課程才可進行一級運動攀登教練乙、丙部評審；在乙部及丙部取得及格成績後，才可參加丁部評審。



第六章 教練資格培訓及評審 (續)

二級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 二級運動攀登教練，是一位曾接受二級運動攀登教練訓練課程，取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內的教練。取得二級運動攀登教練資格及註冊後，可教授及簽發本會認可之一、二級運動攀登訓練課程證書；
- 1.2 二級運動攀登教練可在一級、二級及三級運動攀登訓練課程中擔任助教；
- 1.3 二級運動攀登教練是一位有組織、策劃及領導才能的領袖，具備資格帶領培訓有潛質之運動員成為賽員。

2 參加資格

- 2.1 年滿 23 歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 持有本會發出之一級運動攀登教練證書兩年或以上(由證書發出日起計算)；
- 2.4 已註冊在一級運動攀登教練活躍名單上；
- 2.5 提供教練個人紀錄冊，達到以下各項要求：
 - 2.5.1 過去兩年內曾舉辦兩班或以上一級運動攀登訓練課程；
 - 2.5.2 不少於 90 小時運動攀登訓練課程助教工作紀錄(包括二級及三級)。
- 2.6 必須由本會之屬會推薦；
- 2.7 個人攀登技術達到難度 **7a+**(法制)。

*備註：合乎上述報讀資格的學員，必須在課程開始前參加個人攀爬能力考核並取得合格，方可進入培訓階段。

3 理論培訓 (12 小時)

- 3.1 二級運動攀登教練的職責及守則；
- 3.2 攀登比賽及賽例的認識；
- 3.3 攀登運動員體能訓練計劃初階；
- 3.4 運動攀登傷害及治療方法初階；
- 3.5 教案及課程編排計劃書；
- 3.6 二級運動攀登訓練課程教學技巧(理論課)。



第六章 教練資格培訓及評審 (續)

4 實習培訓 (24 小時)

- 4.1 二級運動攀登訓練課程確保技巧〔 Static Belay、Dynamic Belay 〕；
- 4.2 撤離系統；
- 4.3 二級運動攀登各種裝備及防護器材之運用；
- 4.4 定線基本技巧；
- 4.5 攀爬技術的改善及練習；
- 4.6 二級運動攀登訓練課程教學技巧(實習課)。

*各學員必須 **100%**出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。

5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會或其他專上學院發出之運動教練理論基礎證書
- 5.2 乙部 由筆試、專項理論教學試所組成。考核安排在室內場地進行，著重對考生的備課、教學技巧能力、教練素質、表達能力和課堂處理作出評審。筆試以著重考生對運動攀登的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括非教練培訓課程所教授的項目。筆試及教學試各佔 **100%**，每一部份最少取得 **80%**或以上為最低合格要求；
- 5.3 丙部 考核分為兩部份：(1)專項器材運用評核；及(2)攀登實習課教學。考核安排在人工攀登牆上進行，著重對考生對器材的認識及瞭解、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。專項器材運用及實習課教學課考核各佔 **100%**，每一部份最少取得 **80%**或以上為最低合格要求；
- 5.4 丁部 準教練在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，準二級教練須於一年內完成開班教授一個「二級運動攀登」訓練課程及必須呈交一份教案及課程編排計劃書，運動攀登委員會將委派評審員進行評審。準二級教練如未能在一年限期內完成及取得合格成績，需重新報考上述乙、丙部份。

6 備註

準二級運動攀登教練必須完成「二級運動攀登」教練課程才可進行二級運動攀登教練乙、丙部評審；在乙部及丙部取得及格成績後，才可參加丁部評審。



第六章 教練資格培訓及評審 (續)

三級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 三級運動攀登教練是一位曾接受三級運動攀登教練訓練課程，取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內；
- 1.2 三級運動攀登教練可教授及簽發本會各級運動攀登訓練課程證書；
- 1.3 三級運動攀登教練可在各級運動攀登訓練課程中擔任助教；
- 1.4 三級運動攀登教練是一位擁有豐富管理經驗、帶領和訓練比賽運動員及協助總會有關賽員、教練員培訓及行政之工作。

2 參加資格

- 2.1 年滿 26 歲或以上；
- 2.2 持有香港身份證；
- 2.3 持有本會發出之二級運動攀登教練證書三年或以上(由證書發出日起計算)；
- 2.4 已註冊在二級運動攀登教練活躍名單上；
- 2.5 提供教練個人紀錄冊，達到以下各項要求：
 - 2.5.1 證明在過去三年內曾舉辦二級運動攀登訓練課程，並簽發 15 張或以上證書；
 - 2.5.2 不少於三十小時三級運動攀登訓練課程助教工作紀錄。
- 2.6 必須由本會之屬會推薦；
- 2.7 個人攀登技術達到難度 **7a+**(法制)或以上。

*備註：合乎上述報讀資格的學員，必須在課程開始前參加個人攀爬能力考核並取得合格，方可進入培訓階段。

3 理論培訓 (12 小時)

- 3.1 三級運動攀登教練的職責及守則；
- 3.2 運動攀登教練培訓計劃之組織、結構；
- 3.3 攀登運動員年度訓練計劃；
- 3.4 專項體能訓練計劃；
- 3.5 教案及課程編排計劃書；
- 3.6 三級運動攀登訓練課程教學技巧(理論課)。



第六章 教練資格培訓及評審 (續)

4 實習培訓 (24 小時)

- 4.1 運動攀登比賽確保技巧；
- 4.2 比賽專項體能訓練；
- 4.3 比賽專項攀爬訓練；
- 4.4 攀登比賽(抱石賽、難度賽及速度賽)的技巧及注意事項；
- 4.5 三級運動攀登訓練課程教學技巧(實習課)。

*各學員必須 **100%**出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。

5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會或其他專上學院所舉辦之高級運動教練理論證書；
- 5.2 乙部 考核分為三個部份，筆試及教學試各佔 **100%**，每一部份最少取得 **80%**或以上為最低合格要求。而運動員全年計劃書之合格準則將以評審團的最後評閱決定為準。內容包括：
 - 5.2.1 筆試 - 著重考生對運動攀登的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括**非教練培訓課程**所教授的項目；及
 - 5.2.2 專項理論教學試 - 考核安排在室內場地進行，著重對考生的備課、教學技巧能力、教練素質、表達能力和課堂處理作出評審；及
 - 5.2.3 及必須在指定日期呈交一份運動員訓練全年計劃書。
- 5.3 丙部 考核分為兩部份：**(1)**專項器材運用評核；及**(2)**攀登實習課教學。考核安排在人工攀登牆上進行，著重對考生對器材的認識及瞭解、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。專項器材運用及實習課教學課考核各佔 **100%**，每一部份最少取得 **80%**或以上為最低合格要求；
- 5.4 丁部 評審分為兩個部份，包括：
 - 5.4.1 須於一年半內開班教授一個「三級運動攀登」訓練課程；及必須呈交一份教案及課程編排計劃書，運動攀登委員會將委派評審員作評審；及

註：準三級教練如未能在限期內完成(5.4.1)及取得合格成績，需重新報考上述乙、丙部份。

- 5.4.2 於指定日期呈交一份攀登賽員的全年訓練計劃書；並須按所遞交之全年訓練計劃書進行訓練，並於指定日期內，向評審員提交訓練報告，並取得合格成績；或



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第六章

教練資格培訓及評審 (續)

- 5.4.3 於指定日期內遞交一個跟進運動攀登青苗計劃運動員的全年訓練計劃書(一階、二階、三階及進階)；並須按所遞交之全年訓練計劃書進行訓練，並於指定日期內，向評審員提交訓練報告，並取得合格成績。

6 備註

準三級運動攀登教練必須完成「三級運動攀登」教練課程才可進行三級運動攀登教練乙、丙部評審；在乙部及丙部取得及格成績後，方可參加丁部評審。



第七章 首次申領教練資格

一級教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會所舉辦之運動教練理論基礎證書；
- 1.2 必須取得本會之一級運動攀登教練(乙部)理論課程合格；(請參閱一級運動攀登教練評審)
- 1.3 必須取得本會之一級運動攀登教練(丙部)實習課程合格；(請參閱一級運動攀登教練評審)
- 1.4 必須開班教授一個一級運動攀登訓練課程(丁部)，並必須取得合格成績；(請參閱一級運動攀登教練評審)
- 1.5 完成上列各項，獲運動攀登委員會確認其教練資格；
- 1.6 必須由本會之屬會推薦。

2 申領手續

- 2.1 持有香港教練培訓委員會或其他專上學院發出之運動教練理論基礎證書及本會所發出一級運動攀登教練證書；
- 2.2 持有香港特別行政區政府認可的有效急救資格，並在首次註冊時出示；
- 2.3 填寫教練登記表及註冊表，並繳交註冊費用；
- 2.4 填寫教練個人記錄冊；
- 2.5 如有需要，必須出席本會舉辦之教練工作坊；
- 2.6 遵守本會運動攀登委員會所制定之教練守則；
- 2.7 一級運動攀登教練需每兩年重新註冊；
- 2.8 如有違規，其教練資格將可能被吊銷。



第七章 首次申領教練資格 (續)

二級教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會之運動教練理論基礎證書；
- 1.2 必須取得本會之二級運動攀登教練(乙部)理論課程合格(請參閱二級運動攀登教練評審)；
- 1.3 必須取得本會之二級運動攀登教練(丙部)實習課程合格(請參閱二級運動攀登教練評審)；
- 1.4 必須開班教授一個二級運動攀登訓練課程(丁部)，並必須取得合格成績(請參閱二級運動攀登教練評審)；
- 1.5 完成上列各項，獲運動攀登委員會確認其教練資格；
- 1.6 必須由本會之屬會推薦。

2 申領手續

- 2.1 必須持有香港教練培訓委員會之運動教練理論基礎證書及本會所發出之二級運動攀登教練證書；
- 2.2 填寫教練登記表及繳交註冊費用；
- 2.3 填寫教練個人記錄冊；
- 2.4 如有需要，必須出席本會舉辦之教練工作坊；
- 2.5 遵守本會運動攀登委員會所制定之教練守則；
- 2.6 二級運動攀登教練需每兩年重新註冊；
- 2.7 如有違規，本會理事會及運動攀登委員會有權取消其教練資格。



第七章 首次申領教練資格 (續)

三級教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會或其他專上學院所舉辦之高級運動教練理論證書；
- 1.2 必須取得本會之三級運動攀登教練(乙部)合格(請參閱三級運動攀登教練評審)；
- 1.3 必須取得本會之三級運動攀登教練(丙部)合格(請參閱三級運動攀登教練評審)；
- 1.4 必須取得本會之三級運動攀登教練(丁部)合格(請參閱三級運動攀登教練評審)；
- 1.5 完成上列各項，獲運動攀登委員會確認其教練資格；
- 1.6 必須由本會之屬會推薦。

2 申領手續

- 2.1 必須持有香港教練培訓委員會之高級運動教練理論證書及本會所發出之三級運動攀登教練證書；
- 2.2 填寫教練登記表及繳交註冊費用；
- 2.3 填寫教練個人記錄冊；
- 2.4 如有需要，必須出席本會舉辦之教練工作坊；
- 2.5 遵守本會運動攀登委員會所制定之教練守則；
- 2.6 三級運動攀登教練需每兩年重新註冊；
- 2.7 如有違規，其教練資格將可能被吊銷。



第八章 教練資格註冊延續

一級教練

1 註冊條件

1.1 同首次註冊條件；

1.2 教練在重新註冊後兩年內，須開班教授本會認可之一級運動攀登訓練課程及簽發運動攀登訓練課程證書 10 張或以上，或

教練在重新註冊後兩年內，須開班教授本會認可之一級運動攀登訓練課程(只限康文署推廣課程、學校體育推廣課程)11 小時或以上，或

教練在重新註冊後兩年內，協助本會舉辦之運動攀登推廣活動內擔任教練的職務(只限康文署、學校體育推廣內的同樂日及運動示範 8 小時或以上)；或

青苗計劃培訓 36 小時；或

運動攀登委員會專項培訓工作 16 小時；或

教練在重新註冊後兩年內教授一級競賽攀登訓練課程 12 小時或以上

1.3 重新註冊時必須出示教練個人記錄冊，並已填寫有關開辦訓練課程或推廣活動資料；

1.4 重新註冊前，必須出席運動攀登委員會所舉辦之運動攀登教練重新註冊工作坊，及延續培訓工作坊；

1.5 重新註冊前過去兩年並無違反本會之運動攀登教練守則；

1.6 一級運動攀登教練重新註冊有效期為兩年；

1.7 必須由本會之屬會推薦。

2 註冊手續

2.1 填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；

2.2 繳交註冊費用。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

二級教練

1 註冊條件

1.1 同首次註冊條件；

1.2 教練在註冊後兩年內，須開班教授本會認可之二級運動攀登訓練課程及簽發運動攀登訓練課程證書，5張或以上；或

教練在重新註冊後兩年內，須開班教授本會認可之二級運動攀登訓練課程(只限康文署推廣課程、學校體育推廣課程及運動攀登委員會開辦的課程)30小時或以上，或

教練在重新註冊後兩年內，協助本會舉辦之運動攀登推廣活動內擔任教練的職務(只限康文署、學校體育推廣內的同樂日及運動示範 16 小時或以上)；或

青苗計劃培訓 36 小時；或

運動攀登委員會專項培訓工作 30 小時；或

教練在重新註冊後兩年內教授二級競賽攀登訓練課程 16 小時或以上

1.3 在重新註冊時必須出示教練個人記錄冊，並已填寫有關之開辦訓練課程或推廣活動資料；

1.4 重新註冊前，必須出席運動攀登委員會所舉辦之運動攀登教練重新註冊工作坊，及延續培訓工作坊；

1.5 過去兩年並無違反本會之運動攀登教練守則；

1.6 二級運動攀登教練重新註冊有效期為兩年；

1.7 必須由本會之屬會推薦。

2 註冊手續

2.1 填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；

2.2 繳交註冊費用。



第八章 教練資格註冊延續 (續)

三級教練

1 註冊條件

1.1 同首次註冊條件；

1.2 教練在註冊後兩年內，須開班教授本會認可之二級及三級運動攀登訓練課程；及簽發二級證書及三級證書，6張或以上(可以一半一半)；或

教練在重新註冊後兩年內，協助本會舉辦之運動攀登推廣活動內擔任教練的職務(只限康文署、學校體育推廣內的同樂日及運動示範 16 小時)，或青苗計劃培訓 36 小時；或

運動攀登委員會專項培訓工作 30 小時或以上；或

教練在重新註冊後兩年內一級競賽攀登訓練課程(12 小時)及二級競賽攀登訓練課程(16 小時)

1.3 在重新註冊前必須出示教練個人記錄冊，並已填寫有關之開辦訓練課程或推廣活動資料；

1.4 重新註冊前，必須出席運動攀登委員會所舉辦之運動攀登教練重新註冊工作坊，及延續培訓工作坊；

1.5 過去兩年並無違反本會之運動攀登教練守則；

1.6 三級運動攀登教練重新註冊有效期為兩年；

1.7 必須由本會之屬會推薦。

2 註冊手續

2.1 填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會行政辦事處；

2.2 繳交註冊費用。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第八章 教練資格註冊延續 (續)

逾期註冊

- 1 沒有成功重新註冊的教練(逾期註冊)，其教練資格即時被凍結。如欲重新申請註冊，必需在新註冊年度開始計一年內(例如：20XX年1月1日 - 12月31日)；由屬會向運動攀登委員會遞交書面逾期註冊申請，並以其屬會協助開辦相關課程。在獲得運動攀登委員會接納申請之教練，需於指定期間按運動攀登委員會督導下，開辦相關之訓練課程。課程完成並取得評審員的合格通知後將獲批准重新註冊。有關教練需要支付運動攀登委員會指派評審員費用、行政及暫停年度註冊之費用，評審費用將按其級別的運動攀登教練評審(丁部)收取。

逾期申請恕不受理，而教練資格將會即時被吊銷；這些人士必須重新報讀相關的教練培訓課程，透過教練培訓及評審程序重新考取。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第九章 教練守則

1. 遵守香港教練培訓委員會訂立的教練守則，如下：

- 1.1 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其天份。
- 1.2 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神。
- 1.3 充實有關教練的新知識，提高個人水平。
- 1.4 確保運動員有一個安全的訓練及比賽環境，運動器材及設施達安全標準。
- 1.5 確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能。
- 1.6 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動。
- 1.7 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對體育的熱愛。
- 1.8 以身作則，不可粗言穢語。
- 1.9 避免作出任何騷擾及歧視行為。

2. 教練應有的專業形象

- 2.1 務求精益求精：
 - 不斷吸收及留意有關運動攀登方面的新知識與新資訊：積極推廣和發展運動攀登運動。
 - 不斷自我充實並能配合時代的新發展和動向。
- 2.2 保持健康的形象：
 - 身體與精神兩方面應常保持良好狀態。
 - 不酗酒、不抽煙、不賭博、不粗言穢語。
- 2.3 必須持有高質素的個人道德操守。
- 2.4 必須尊重他人：
 - 對別人或外間所持的不同意見甚至批評，應保持開放、開明與接納態度。
- 2.5 必須具有誠信與責任感，不可有損本會利益的行為：
 - 不能向外間虛報自己在本會的個人認可資歷。
 - 不能向本會虛報或協助他人向本會虛報開辦課程及有關資料。
 - 作為本會的教練身份時，對外間的言行必須向本會負責。
- 2.6 愛護、珍惜及保護大自然。
- 2.7 言行合一，凡事以身作則。

3. 教學守則與責任

- 3.1 課程中主教練必須完全出席課程內的理論課及實習課(如需請人代課，必須提前在 2 個工作天通知總會，並出示有關證明)。
- 3.2 顧及每位學員個人需要。
- 3.3 尊重每位來自不同背景、資歷、信仰的學員。
- 3.4 不可存有任何歧視，要給予學員同等學習機會和相同評審標準。
- 3.5 明確的課堂主題



第九章 教練守則 (續)

- 3.6 對各學員要不偏不倚，堅持公平、公正之原則。
- 3.7 愛護周圍環境之設施，使其不被破壞。
- 3.8 灌輸和教導愛護大自然之概念。
- 3.9 擁有良好的領袖才能。
- 3.10 保持個人之整潔及專業形象。
- 3.11 確保各學員之安全。
- 3.12 必須正確使用符合國際安全標準之器材。

4. 開辦課程之守則及責任

- 4.1 須按照本會之規定，按時呈交有關開辦課程的文件與資料：
 - 所有教練，必須於開辦訓練課程前的五個工作天，填妥「開辦訓練課程通知書」，傳真、電郵、郵寄或親身遞交到本會行政辦事處。
 - 所有教練，必須於課程完成後三十天內，填妥「訓練課程證書申請表」，並附上學員之相片（如有需要）；及支票繳付證書費及運動員證費用（如有需要），支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，交回本會行政辦事處。
 - 所有教練在分發訓練課程證書予學員前，必須檢查證書上是否已蓋有本會或 / 及屬會之印鑑，是否已印上負責該訓練課程之教練姓名。
 - 所有教練在接辦本會所主辦之任何訓練課程，於課程完結後為學員申請訓練課程證書及運動員證（如有需要）時，只能收取本會所訂下之訓練課程證書及運動員證費用。切勿自行更改本會所訂定之費用及自行收取額外之費用，如有發現及一經證實，本會有權立即吊銷其教練資格。
 - 所有教練不得自行修改及合併訓練課程。
 - 所有教練必須依從本會通過之訓練手冊內容教授有關課程。
- 4.2 學員之個人資料必須確保受到保護及絕對保密：
 - 學員之個人資料只供教練作課程之行政需要及在緊急情況下之用，除此之外，教練不得將學員之個人資料以任何方式外洩他人或作私人用途，並有責任確保所有個人資料得以保護。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第九章 教練守則 (續)

- 4.3 確保學員在學習期間之安全為首要任務：
- 教練應對學員之健康狀況、天氣、環境及器材等作出合理之風險評估，以確保各學員在整個學習期間之安全。
 - 所有理論課程如在開課前兩小時天文台發出黑色暴雨訊號；八號風球或以上，則該次理論課程將會取消，而隨後之實習課程亦將取消。教練在稍後將安排補課。
 - 所有實習課程如在上課前二小時天文台發出紅色暴雨訊號、三號風球或以上，則該次實習課程將會取消。教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點。如在實習課程當天遇上雷暴警告、黃色暴雨訊號或下雨，教練及參加者必須首先到達集合地點，教練應瞭解實際情況，決定是否停止該次實習課程。**謹記：一切安排應以學員之安全為原則。**
- 4.4 當課程進行期間，如發生任何意外事故，負責教練必須在二十四小時內向運動攀登委員會作口頭報告，並於事發後七天內向運動攀登委員會提交書面報告。



第十章 教練與學員比例

一般訓練課程

一級證書訓練課程：

教練	助教	學員	講座時間	教練	助教	學員	實習時間
1名	1名	5人	3小時	1名	1名	5名	8小時
1名	1名	10人	3小時	1名	2名	10人	8小時
1名	1名	15人	3小時	1名	3名	15人	8小時
1名	1名	20人	3小時	1名	4名	20人	8小時

二級證書訓練課程：

教練	助教	學員	講座時間	教練	助教	學員	實習時間
1名	1名	4人	6小時	1名	1名	4人	24小時
1名	1名	8人	6小時	1名	2名	8人	24小時
1名	1名	12人	6小時	1名	3名	12人	24小時

三級證書訓練課程：

教練	助教	學員	講座時間	教練	助教	學員	實習時間
1名	1名	4人	6小時	1名	1名	4人	24小時
1名	1名	8人	6小時	1名	2名	8人	24小時
1名	1名	12人	6小時	1名	3名	12人	24小時



第十章 教練與學員比例(續)

學校體育推廣計劃

一級證書訓練課程：

教練	助教	學員	課程時間分配
1 名	2 名	12 人	3+4+4=11 小時

進階證書訓練課程：

教練	助教	學員	課程時間分配
1 名	1 名	12 人	4+4+4=12 小時

二級證書訓練課程：

教練	助教	學員	課程時間分配
1 名	3 名	12 人	階段 1：5+5+5=15 小時
			階段 2：5+5+5=15 小時



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第十章 教練與學員比例(續)

競賽攀登訓練課程

一級競賽攀登訓練 – 領攀、抱石、速度

教練	助教	學員	課程時間分配
1 名	2 名	8 人	4+4+4=12 小時

二級競賽攀登訓練 – 領攀、抱石、速度

教練	助教	學員	課程時間分配
1 名	2 名	8 人	4+4+4+4=16 小時



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第十一章 視學制度

為確保各級訓練證書課程的質素，理事會實施隨班視學制度。

運動攀登委員會於訓練課程進行期間，隨時委派視察人員前往視察課程的進展。視察人員會向理事會提交視學報告。視察人員如發現教授課程之教練或助教未有遵守訓練手冊內的守則，亦須一併提出，並記錄於視學報告內。

理事會在審議之後，有權就違反訓練手冊及各項守則之教練或助教，按嚴重性予以警告、處分、延期、拒絕註冊或吊銷其教練或助教資格。



第十二章 解釋、投訴及上訴

1 解釋

- 1.1 運動攀登訓練手冊，是由運動攀登委員會編制，及由理事會通過，對於本手冊，理事會有最終解釋權。
- 1.2 運動攀登委員會在有需要時可提出檢討及修訂，遞交理事會通過後執行。

2 投訴

- 2.1 所有對運動攀登訓練課程或評審有關之投訴事項，均交由運動攀登委員會處理；
- 2.2 投訴人須以書面方式遞交本會行政辦事處，並需列明下列各項：投訴人姓名、聯絡方法、投訴之事項及原因；
- 2.3 任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之投訴信件，恕不接受。

3 上訴

- 3.1 所有對於運動攀登評審有關之上訴事項，均交由運動攀登委員會處理；
- 3.2 運動攀登委員會只接受運動攀登教練評審的上訴，上訴人需在公報考核結果後兩星期內向本會行政辦事處遞交書面上訴信，並需列明下列各項：上訴人姓名、聯絡方法、參與考核項目、考核日期、上訴原因；
- 3.3 任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之上訴信件，恕不接受；
- 3.4 所有經由運動攀登委員會調查後之投訴或上訴個案，將會以書面方式回覆投訴或上訴人。如投訴或上訴人對運動攀登委員會之答覆不滿，請在回覆信件發出日期一個月內，再次以書面形式，並須列明下列各項：上訴或投訴人姓名、聯絡方法及不滿原因，遞交本會行政辦事處。所有此等個案，將會交由理事會處理。