

中國香港攀山及攀登總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃－攀山及攀登

運動攀登

(活動章程)

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		
			第一級課程	第一級進階實習課程	第二級課程
活動對象	小學及中學生	小學生	中學生 (12 歲或以上)	中學生 (12 歲或以上及 必須持有一級運動攀登證書)	中學生 (14 歲或以上及 須持有一級運動攀登證書， 及完成 12 小時運動攀登進 階實習課程。)
內容簡介	示範運動攀登的技巧，並安排部分學生進行攀登活動，讓他們一嘗運動攀登的樂趣。	<ul style="list-style-type: none"> 運動攀登簡介 攀登牆簡介 器材簡介 安全守則 簡單攀登技巧 頂繩攀登 (由教練/助教協助防護) <p>完成此計劃的學生可優先報名參加青苗計劃之選拔測試，詳情可向負責教練查詢。</p>	<p>課程以總會的一級運動攀登訓練課程為內容大綱。</p> <p>教授學生基本攀爬技巧、繩結手法、安全守則、防護法及攀登口號等。</p>	<p>此課程為配合學生報讀第二級訓練課程而設。旨在：</p> <ul style="list-style-type: none"> 運用防護器材及防護的技巧。 提升攀爬技巧 <p>學員完成 12 小時訓練後，即達到參加第二級課程的要求。</p>	<p>課程以總會的二級運動攀登訓練課程為內容大綱。</p> <p>課程分兩個階段進行，內容包括深入教授學生攀登技巧、領攀技巧、動態防護、撤離系統及安全知識，使學生全面掌握攀登技巧。</p> <p>完成兩個階段課程的學員，方可接受二級運動攀登證書的考核。</p> <p>持有二級運動攀登證書者，方有資格租用康文署攀石牆設施。詳細請參閱康文署運動攀石牆使用條件。</p>
場地需求	<p>1. 康文署轄下場地：</p> <p>a) 由康文署安排場地</p> <p>順利邨體育館 石硤尾公園體育館 保榮路體育館 天暉路體育館 調景嶺體育館 圓洲角體育館 兆麟體育館</p> <p>b) 由學校自行預訂及租用場地 (收費詳情可向有關場館查詢)</p> <p>鯉魚門體育館 (電話:2349 3954) 東啟德體育館 (電話:2326 9940) 大角咀體育館 (電話:2393 1084)</p> <p>2. 經總會認可檢定的運動攀登場地 (校方必須購買保險，確保學生安全)</p> <p>(如校內運動攀登場地並未為總會認可檢定，請致電中國香港攀山及攀登總會，(電話：2504 8125) 查詢有關檢定運動攀登牆的手續及費用。)</p>				
費用	每節 805 元	每個課程 1,130 元	每個課程 2,290 元	每個課程 1,875 元	每階段 4,810 元 兩階段合共 9,620 元

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		
			第一級課程	第一級進階實習課程	第二級課程
由學校提供的器材	1. 如在校內舉行活動，校方須自行安排一切攀登器材，如攀山繩、每位學生使用的安全帶、活扣、粉袋連粉、防護器材、快挂（第二級課程用）及攀石鞋（第二級課程用），建議學校向教練/總會查詢有關場地及器材所需的安全措施。 2. 如在康文署轄下場地舉行活動，則由總會安排活動器材。				
活動時數	每節 3 小時	每個課程 2 堂， 每堂 3 小時 （共 6 小時）	每個課程 3 堂， 第一堂 3 小時， 第二及第三堂各 4 小時 （共 11 小時）	每個課程 3 堂， 每堂 4 小時 （共 12 小時）	分兩階段進行， 每階段 3 堂， 每堂 5 小時 （兩階段合共 30 小時）
每節/課程預算參加人數	40 人	12 人			
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時	星期一至星期六 上午 9 時至下午 5 時			
技術評核	不適用		章別獎勵計劃（見活動須知 4）		
報名表格	運動示範報名表 （第 139 頁）	簡易運動計劃報名表 （第 150 頁）	外展教練計劃報名表 （第 153 頁） （請於報名表內註明課程級別）		
報名方法	1. 請於報名截止日期前（見活動簡介第 5 頁「申請辦法」），把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： applicationssp@lcsd.gov.hk 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。				
活動須知	1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 3. 學校須自行安排交通工具往返場地。 4. 凡參與簡易運動計劃或外展教練計劃運動攀登訓練班的學校，可額外申請參加運動攀登章別獎勵計劃，教練會於課程完結前根據各章別的考核標準為學員進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書，以資鼓勵。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html 。 5. 凡參與外展教練計劃運動攀登第一級或第二級訓練班的學員，教練會於課程完結前根據各級的測試內容進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關證書，以資鼓勵。 6. 參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。 7. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用（運動示範 210 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 8. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。 9. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。				
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				

中國香港攀山及攀登總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦

學校體育推廣計劃－攀山及攀登

運動攀登

(活動章程)

活動類別 活動摘要	外展教練計劃					
	校隊訓練					
	第一級競賽攀登		第二級競賽攀登		第一級競賽攀登	第二級競賽攀登
	領攀	抱石	領攀	抱石	速度	速度
活動對象	小學及中學生 7 歲或以上（以出生年份計算，2018 或之前出生）					
內容簡介	<p>課程按總會一級競賽攀登證書課程（領攀）及一級競賽攀登證書課程（抱石）制定內容大綱。</p> <p>領攀及抱石為兩個獨立專項，需分開報名。</p> <p>領攀：人工攀登牆簡介、安全守則、個人裝備、器材介紹及使用、繩結運用、基本體能訓練、基本攀爬技巧、下墮自我保護、領攀比賽賽例基本知識及模擬比賽。</p> <p>抱石：場地介紹、安全守則、基本確保技巧及下墜自我保護、個人裝備、基本體能訓練、基本攀爬技巧、抱石比賽賽例基本知識及模擬比賽。</p> <p>完成課程及達到規定水平者，可申領相關專項之一級競賽攀登證書。</p>		<p>課程按總會二級競賽攀登訓練證書課程（領攀）及二級競賽攀登證書課程（抱石）制定內容大綱。</p> <p>領攀及抱石為兩個獨立專項，需分開報名。</p> <p>學員須完成一級競賽攀登訓練證書課程，並取得本會發出的合格證書，方可報讀此課程。</p> <p>領攀：進階體能訓練、進階攀爬技巧、進階領攀技巧、心理訓練初階、領攀比賽賽例知識進階及模擬比賽。</p> <p>抱石：進階體能訓練、進階抱石攀爬技巧、心理訓練初階、抱石比賽賽例知識進階</p> <p>完成課程及達到規定水平者，可申領相關專項之二級競賽攀登證書。</p>		<p>課程按總會一級競賽攀登證書課程（速度）制定內容大綱。</p> <p>學員須完成二級競賽攀登訓練證書課程（領攀）及（抱石），並取得本會發出的合格證書，方可報讀此課程。</p> <p>速度攀登場地介紹、安全守則、個人裝備、基本體能訓練、速度攀爬技巧及速度比賽賽例基本知識。</p> <p>完成課程及達到規定水平者，可申領一級競賽攀登證書（速度）。</p>	<p>課程按總會二級競賽攀登證書課程（速度）制定內容大綱。</p> <p>學員須完成一級競賽攀登訓練證書課程（速度），並取得本會發出的合格證書，方可報讀此課程。</p> <p>速度攀登場地介紹、安全守則、個人裝備、進階體能訓練、進階速度攀爬技巧、進階心理訓練及速度比賽知識進階。</p> <p>完成課程及達到規定水平者，可申領二級競賽攀登證書（速度）。</p>

活動類別 活動摘要	外展教練計劃					
	校隊訓練					
	第一級競賽攀登		第二級競賽攀登		第一級競賽攀登	第二級競賽攀登
	領攀	抱石	領攀	抱石	速度	速度
場地需求	1. 康文署轄下場地： a) 由康文署安排場地 領攀: 順利邨體育館、石硤尾公園體育館、保榮路體育館、天暉路體育館、調景嶺體育館、圓洲角體育館、兆麟體育館 速度:調景嶺體育館、天輝路體育館、青衣西南體育館 b) 由學校自行預訂及租用場地（有關收費詳情，可向以下場館查詢） 領攀： 鯉魚門體育館（電話:2349 3954）、東啟德體育館（電話:2326 9940）、大角咀體育館（電話:2393 1084） 抱石：由學校自行預訂及租用總會認可的場地，詳情可向總會查詢。 2. 如屬經總會認可檢定的運動攀登場地，校方須就有關課程購買保險，以策萬全。 3. 如校內運動攀登場地未獲總會認可檢定，煩請致電中國香港攀山及攀登總會(電話：2504 8125)，查詢如何辦理有關檢定手續及所涉費用。					
費用	每個課程 2,500 元		每個課程 3,900 元		每個課程 2,500 元	每個課程 3,900 元
由學校提供的器材	1. 凡在校內舉行活動，校方須自行安排一切所需的攀登器材，如攀山繩、供學生使用的安全帶、活扣、粉袋連粉、防護器材、快掛（供一級技術改進計劃及以上課程使用）及攀石鞋（供一級技術改進計劃及以上課程使用）。學校應向教練／總會查詢有關使用場地及器材的安全措施。 2. 凡在康文署轄下場地或私人抱石場地舉行活動，一律須由總會安排活動器材，但攀石鞋不在此列。					
活動時數	每個課程 4 堂， 每堂 3 小時 （共 12 小時）		每個課程 5 堂， 每堂 3 小時 （共 15 小時）		每個課程 4 堂， 每堂 3 小時 （共 12 小時）	每個課程 5 堂， 每堂 3 小時 （共 15 小時）
每節/課程預算參加人數	8 人		8 人		8 人	8 人
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時					
技術評核	不適用		章別獎勵計劃（見活動須知 5）			
報名表格	外展教練計劃報名表 （第 153 頁） （請於報名表內註明課程級別）					
報名方法	1. 請於報名截止日期前（見活動簡介第 5 頁「申請辦法」），把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址：applicationssp@lcsd.gov.hk。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。 2. 如報名參加外展教練計劃訓練班，請在報名表格上註明是校隊或非校隊訓練。					

活動類別 活動摘要	外展教練計劃					
	校隊訓練					
	第一級競賽攀登		第二級競賽攀登		第一級競賽攀登	第二級競賽攀登
	領攀	抱石	領攀	抱石	速度	速度
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 1. 競賽攀登課程乃就抱石、領攀及速度比賽項目提供訓練。為讓學員更有效掌握各技術，現建議學校按抱石、領攀及速度順序舉辦課程。 2. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。 3. 學員應穿著運動服及需穿著攀石鞋（抱石課程必須穿著攀石鞋） / 換上非外出穿著的運動鞋參加所有課堂參加活動。 4. 學校須自行安排交通工具往返場地。 5. 凡參與簡易運動計劃或外展教練計劃運動攀登訓練班的學校，可額外申請參加運動攀登章別獎勵計劃，教練會於課程完結前根據各章別的考核標準為學員進行技術評核，成績達標者將獲康文署免費頒發章別及證書，以資鼓勵。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 6. 凡參與外展教練計劃一級及二級競賽攀登證書課程的學員，教練會於課程完結前根據各級的測試內容進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關證書，以資鼓勵。 7. 非校隊訓練的參加者的年齡以活動舉行日期計算，校隊訓練的參加者的年齡則以出生年份計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。 8. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用（外展教練計劃訓練班 420 元），餘額由總會直接退還學校。 9. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。 					
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html					