

學校體育推廣計劃—攀山及攀登

(i) 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		校隊訓練
			第一級課程	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	<p>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。</p>	<p>– 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> <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>
場地需求	<p>1. 康文署轄下場地：</p> <p>a) 由康文署安排場地 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</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) 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) (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 8124)查詢有關檢定運動攀登牆的手續及費用。)</p>				
費用	每節 775 元	每個課程 1030 元	每個課程 2,000 元	每個課程 1,710 元	每階段 4,050 元 兩階段合共 8,100 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		校隊訓練
			第一級課程	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		總會評核		
報名表格	運動示範報名表 (第 123 頁)	簡易運動計劃 報名表 (第 133 頁)	外展教練計劃報名表 (第 136 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「繳費安排及活動安排」。 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。 5. 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。 6. 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 182 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 364 元)，餘額由總會直接退還學校。 7. 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。 8. 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				

學校體育推廣計劃—攀山及攀登

(ii) 山藝

《活動章程》

活動類別	運動示範		外展教練計劃
			非校隊訓練
活動摘要	校內示範	戶外示範	第一級課程
活動對象	小學及中學生	小學四年級或以上及中學生	中學生 (12 歲或以上)
內容簡介	介紹山藝運動的基本概念和守則、香港郊野公園環境及設施、遠足活動時的安全注意事項，並安排分組活動，透過遊戲學習簡單山藝技巧。	由教練帶領學生到附近山徑體驗遠足活動。欣賞香港郊野的優美環境；灌輸愛護郊野公園的思想；學習及實踐無痕登山的戶外活動理念。 完成旅程者，可自費申領由中國香港攀山及攀登總會發出的「登山證書」。	課程以總會的一級山藝訓練課程為內容大綱。課程設有理論課及實習課，配合簡易路線，讓學生可享受遠足樂趣之餘，同時認識遠足安全知識；學習地圖閱讀、格網座標量度方法、指南針領航；基本野外急救概念，野外求救者與救援者的配合方式等。 課程目標為： 1. 培養學員對登山運動產生興趣； 2. 教授學員基本的登山知識、技術，及安全觀念； 3. 培養學員良好的登山態度，鼓勵學員愛護環境。
場地	有蓋操場 或 活動室	學校附近山徑	<u>室內理論課：</u> 有蓋操場或活動室 <u>戶外遠足實習：</u> 教練會因應學生程度及與老師商討，決定合適的遠足路線。
費用	每節 470 元	每節 890 元	每個課程 2,900 元
由學校提供的器材	無線咪、播音器材、電腦、投影機及螢幕	不適用	無線咪、播音器材、電腦、投影機及螢幕
活動時數	每節 2 小時	每節 4 小時	課程分兩部分： <u>室內理論課：</u> 2 節 x 2 小時/節(共 4 小時) <u>戶外遠足實習：</u> 2 節 x 7 小時/節(共 14 小時)
每節/課程預算參加人數	40 人	30 人	24 人

活動類別	運動示範		外展教練計劃
			非校隊訓練
活動摘要	校內示範	戶外示範	第一級課程
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 下午 1 時至 5 時	<u>室內理論課：</u> 星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時 <u>戶外遠足實習：</u> 星期一至星期六 上午 9 時至下午 4 時 (學校必須先安排室內課，並建議於室內課完成後四十五天內進行實習課。)
技術評核	不適用		總會評核
報名表格	運動示範報名表 (第 123 頁)		外展教練計劃報名表 (第 136 頁)
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「繳費安排及活動安排」。		
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 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. 凡參與外展教練計劃山藝訓練班的學員，教練會於課程完結前進行評核，成績達標者可自費向總會購買「一級山藝證書」。 5. 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。 6. 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 182 元；外展教練計劃訓練班 364 元)，餘額由總會直接退還學校。 7. 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。 8. 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		