

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	運動體驗計劃	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) 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。	課程以總會的一級運動攀登訓練課程為內容大綱。 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。	此課程為配合學生報讀第二級訓練課程而設。旨在： <ul style="list-style-type: none"> - 運用防護器材及防護的技巧。 - 提升攀爬技巧 學員完成12小時訓練後,即達到參加第二級課程的要求。	課程以總會的二級運動攀登訓練課程為內容大綱。 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。 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。 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。
場地需求	1. 康文署轄下場地： <ul style="list-style-type: none"> a) 由康文署安排場地 <ul style="list-style-type: none"> 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 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) <ul style="list-style-type: none"> 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) 				
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	運動體驗計劃	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 141 頁)	運動體驗計劃報名表 (第 152 頁)	外展教練計劃報名表 (第 155 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. 凡參與運動體驗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；運動體驗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	
	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，2019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、下墜自我保護、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	<p>1. 康文署轄下場地：</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
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	<p>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）及攀岩鞋（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。</p> <p>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，但攀岩鞋不在此列。</p>					
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	<p>外展教練計劃報名表 (第 155 頁) (請於報名表內註明課程級別)</p>					
報名方法	<p>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」。</p> <p>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。</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
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. 凡參與運動體驗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					