



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

文件編號 : SC/GA/CL/039/2024-2025
日期 : 2024 年 9 月 19 日
由 : 運動攀登委員會
致 : 各屬會及一級運動攀登教練

二級運動攀登教練培訓及評審計劃

運動攀登委員會將於 2024 年 11 月至 12 月舉辦二級運動攀登教練培訓及評審計劃，現邀請各合乎資格及有志成為二級運動攀登教練之人士報名。

1. 課程目標：

- 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 須由本會之屬會推薦；(每個屬會限推薦 1 人)
- 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，方可進入上課階段。

3. 理論培訓 (12 小時，不包括乙部考核)：

- 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)。



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. 實習培訓 (24 小時包括丙部考核) :

- 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. 技術測試：

日期	時間	地點
3/11/2024(日)	09:00-15:00	荃灣體育館

6. 上課時間表：

理論課及乙部考核			實習課及丙部考核 (有關地點及時間正待場館確實，如有修改將另行通知)		
日期	地點	時間	日期	地點	時間
11/11/2024(一)	香港單車館 會議室	19:00-22:00	16/11/2024(六)	石硤尾公園體育館	14:00-22:00
18/11/2024(一)		19:00-22:00	23/11/2024(六)	石硤尾公園體育館	14:00-22:00
25/11/2024(一)		19:00-22:00	30/11/2024(六)	石硤尾公園體育館	14:00-22:00
2/12/2024(一)		19:00-22:00	14/12/2024(六)	調景嶺體育館	14:00-22:00
9/12/2024(一)		19:00-22:00			

7. 報名手續及費用

填妥報名表格，連同上述文件之副本(2.2-2.4)、技術測試費用支票 HK1000 及 乙、丙部培訓計劃費用支票 HK\$5,500 (支票分開 2 張，如未能通過技術測試，乙、丙部支票將銷毀)。支票抬頭：中國香港攀山及攀登總會有限公司，支票背後須寫上姓名，寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1013 室，運動攀登委員會收，信封面請註冊 L2 SCC_2024。丁部評審費用 HK\$8,500 將在乙、丙部考核合格後才需繳交。

8. 截止日期

2024 年 10 月 14 日(以郵戳為準)，傳真報名恕不接受。

9. 申請結果

所有申請者獲取錄與否，將於 2024 年 10 月 25 日或之前獲電郵通知。

10. 查詢

2504 8429 黃先生



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

11. 注意事項

- 11.1 請者遞交申請表後，除因計劃取消外，報名費用將不獲發還。
- 11.2 申請者完成技術試後，如未被取錄，相關的培訓費支票將會銷毀。
- 11.3 申請者完成技術試後，如被成功取錄，除因計劃取消外，培訓費用將不獲發還。
- 11.4 運動攀登委員會就培訓工作坊及評審試的日期、時間及地點，擁有修改權利。



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

二級運動攀登教練培訓及評審計劃

報名表

姓名： (中) _____ (英) _____

性別： _____ 年齡： _____ 學歷： _____

身份證號碼： _____ 出生日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址： (中) _____

(英) _____



聯絡電話： _____ 電 郵： _____

工作機構： _____ 職位： _____

個人達到之最高攀登難度： _____ 個人攀登經 _____ (年)

運動攀登助教證書編號： _____ 簽發日期： _____

***請提交個人紀錄冊副本，以核對助教及教練工作紀錄**

申請人聲明：

本人 _____ 身體健康狀況良好，適宜參加上述計劃，如在計劃期間發生意外而導致任何事故，本人願意承擔全部責任，主辦機構並不須要負上任何法律責任。此外，本人亦明白及同意必須遵守計劃的一切規則。

申請人簽署： _____ 日期： _____

本會現推薦上述人士參加「一級運動攀登教練培訓」並合乎申請資格。

推薦屬會：

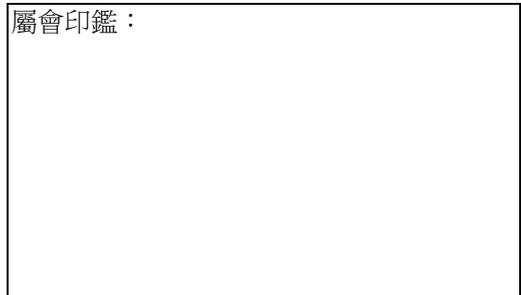
屬會名稱： _____

負責人簽署： _____

負責人姓名： _____

職位： _____

日期： _____



*你提供的資料，只作本會舉辦的活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會聯絡，電話：2504 8429。

*

* 本會專用 For Office Use only

接納日	收款日期	銀行	支票號碼	收據編號
Approved on: _____	Payment Date: _____	Bank: _____	Cheque No.: _____	Receipt No.: _____
審批	負責人	職位	備註	
Approved by: _____	Person in Charge: _____	Position: _____	Remarks: _____	