



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.hkcmcu.org.hk E-mail: office@hkcmcu.org.hk

文件編號 : SC/GA/CL/021/2025-2027

日期 : 2026年3月11日

由 : 運動攀登委員會

致 : 各屬會

運動攀登準教練預備課程

運動攀登委員會將於2026年4月舉辦運動攀登準教練預備課程，歡迎合乎報讀資格及有志成為運動攀登教練之人士報名。

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。



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.hkcmcu.org.hk E-mail: office@hkcmcu.org.hk

6. 課程日期

日期	時間	地點
2026年4月19日	0900-1800	調景嶺體育館
2026年4月26日	0900-1800	調景嶺體育館

7. 名額

12人（如合資格報名人數超越名額，將會抽籤決定。）

8. 報名費

HK\$1,200.00

9. 截止日期

2026年4月1日（以郵戳為憑）

10. 報名

填妥報名表格連同運動攀登助教証副本及報名費HK\$1,200.00，支票抬頭(中國香港攀山及攀登總會有限公司)，支票背後請寫上姓名及課程編號(SCC-PC/01/2026)，寄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。

11. 查詢

2504 8429 黃先生

申請結果通知

參加者獲取錄與否，本會將於**2026年4月8日**或之前以電郵通知，敬請留意。



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.hkcmcu.org.hk E-mail: office@hkcmcu.org.hk

運動攀登準教練預備課程

報名表

(請用正楷填寫下列各項)

姓名：(中) _____ (英) _____	近照
身份證號碼： _____ 性別： _____ 年齡： _____	
通訊地址： _____ _____	
工作機構： _____ 職位： _____	
聯絡電話： _____ 電郵： _____	

運動攀登訓練證書編號(不須夾附副本)：

(一級) _____	簽發日期： _____
(二級) _____	簽發日期： _____
(三級) _____	簽發日期： _____
(助教) _____	簽發日期： _____

助教工作紀錄(如空間不足，請另頁提供。)：

課程日期	舉辦屬會	負責教練姓名	時數
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

申請人簽署： _____ 日期： _____

屬會推薦聲明

本會現推薦上述人士參加「運動攀登準教練預備課程」，並證明上述人士合乎申請資格。

屬會名稱： _____
負責人姓名： _____
職 位： _____
負責人簽署： _____
日 期： _____

屬會印鑑

--