



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG 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 : RC/TR/CL/032/2025-2027
日期 : 2026 年 03 月 13 日
由 : 攀岩委員會
致 : 各屬會及註冊攀岩助教

一級攀岩教練培訓及評審計劃 2026

攀岩委員會將於 2026 年 4 月至 5 月期間舉辦一級攀岩教練培訓及評審，現邀請各合乎資格及有志成為一級攀岩教練的註冊攀岩助教報名。

1. 課程目標：

- 1.1. 取得一級攀岩教練資格及註冊後，可教授本會認可之攀岩同樂日、沿繩下降同樂日、一級攀岩證書訓練課程、攀岩助教證書訓練課程及簽發相關訓練證書；
- 1.2. 一級攀岩教練可在二及三級攀岩訓練證書課程中擔任助教。

2. 參加資格：

- 2.1 年滿 21 歲或以上；
- 2.2 本會的有效註冊攀岩助教，並持有三級攀岩訓練證書及由屬會推薦；持有香港身份證；
- 2.3 在助教有效註冊期內持有 33 小時本會之屬會所舉辦的認可一級或二級攀岩證書訓練課程助教證明；
- 2.4 必須通過攀岩遴選委員會舉辦之甄別面試及技術試(單段形式領攀技術難度達 YDS5.7 或以上)；
- 2.5 不接受任何教練資歷協調申請。

3. 屬會推薦：

- 3.1 每個屬會最多推薦兩名合資格助教參與。

4. 甄別，培訓及評審 (理論 9 小時, 實習 32 小時)

- 4.1 甄別試，包括筆試，面試，技術試 全部合格(最少 60 分)，最高分 12 名，進入培訓計劃及乙、丙部考核。
- 4.2 乙、丙部考核已包含於上述時數內，學員必須 100% 出席課程。

5. 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會發出之運動教練理論入門證書；或 其他專上學院發出之同等資歷證書。
- 5.2 乙部 通過本會攀岩委員會籌辦之一級攀岩教練理論課程考核。由筆試、專項理論教學試所組成。筆試以著重考生對攀岩的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核，內容亦包括客席講座、裝備管理項目。專項理論教學試考核安排在室內場地進行，著重對考生的備課、教學技巧能力、教練素質、表達能力和課堂處理作出評審。筆試及教學試各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為合格要求；



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG 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

- 5.3 丙部 通過本會攀岩委員會籌辦之一級攀岩教練實習課程考核。此考核分為攀岩技術試及實習課教學試兩部分。考核安排在岩牆上進行，著重對考生對攀岩技術的認識及操作、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。攀岩技術試及實習課教學試考核各佔100%，每一部份最少取得60%或以上為最低合格要求；
- 5.4 丁部 考生在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，須於一年內完成開班教授一個「一級攀岩訓練證書課程」；並必需於開班前2個月呈交一份教案及課程編排計劃書，攀岩委員會將委派評審員進行評審，考生在限期內完成及取得合格成績便可以申請註冊。（註：本屆丁部實習將統一安排於康文署訓練班內進行）

*各學員必須100%出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。

6. 甄別試：

日期	時間	地點
2026年04月01日	19:00-22:00	奧運大樓會議室（面試及筆試）
2026年04月12日	09:00-17:00	戶外天然岩壁（技術試）

7. 課程安排：

日期	時間	內容	地點
2026年04月22日	19:00-22:00	理論培訓工作坊1	奧運大樓會議室
2026年04月26日	09:00-17:00	實習培訓工作坊1	戶外岩壁傳統路線
2026年04月29日	19:00-22:00	理論培訓工作坊2	奧運大樓會議室
2026年05月03日	09:00-17:00	實習培訓工作坊2	戶外岩壁傳統路線
2026年05月06日	19:00-22:00	理論培訓乙部(評核)3	奧運大樓會議室
2026年05月10日	09:00-17:00	實習培訓工作坊3	戶外岩壁傳統路線
2026年05月17日	09:00-17:00	實習培訓丙部(評核)4	戶外岩壁傳統路線
2026年05月31日	後備日		
2026年-2027年	丁部評審		待定

8. 報名及費用：

i. 費用：

報名及甄別試費用：HK\$1000

培訓及乙、丙部評審費：HK\$3,800

丁部評審費用：HK\$3,900（通過乙、丙部考核後接獲電郵通知繳交）。

- ii. 填妥報名表格（須附有屬會印鑑），連同兩張支票 \$1000 及 \$3,800（支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」），寄往香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓1013室，支票背面請填上姓名及註明「L1RCCT 2026」，遞交資料如不齊全/錯誤，其申請將不獲受理。

*若未能通過甄別試者，將獲退還培訓及乙、丙部評審費



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG 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

9. 截止日期：2026年03月27日（以郵戳為準，資料不全/錯誤、電郵及傳真報名恕不受理。）
10. 名額：12名（需要通過甄別試，才能進入培訓及評審計劃）
11. 申請結果：所有申請者獲取錄與否，本會將於2026年03月31日或之前獲電郵通知，敬請留意。
12. 查詢：2504 8428
13. 注意事項：
 - 13.1 申請者遞交申請表後，除因計劃取消外，報名費用將不獲發還。
 - 13.2 申請者完成甄別試後，如未被取錄，相關的培訓及乙、丙部評審費支票將會銷毀。
 - 13.3 申請者完成甄別試後，如被成功取錄，除因計劃取消外，培訓及乙、丙部評審費用將不獲發還。
 - 13.4 攀岩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。
 - 13.5 如人數少於6人，將取消是次教練培訓及評審計劃。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG 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

一級攀岩教練培訓及評審計劃 2026 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： _____

攀岩訓練證書編號：

(一級) _____ 簽發日期： _____

(二級) _____ 簽發日期： _____

(三級) _____ 簽發日期： _____

(助教) _____ 簽發日期： _____

近照

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.			

***請提交個人紀錄冊副本, 以核對助教工作紀錄**

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「一級攀岩教練培訓」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： _____

屬會印鑑：

***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 8428。**



中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG 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

*** 本會專用 For Office Use only**

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