



中國香港攀山及攀登總會
HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

繩索技術訓練手冊



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

目 錄

第一章	繩索技術訓練策略及方針	3 頁
第二章	繩索技術訓練進階示圖	4 頁
第三章	繩索技術證書訓練	5-15 頁
第四章	其他證書訓練	16-21 頁
第五章	教練資格培訓及評審	22-31 頁
第六章	首次申領教練資格	32-34 頁
第七章	教練資格註冊延續	35-38 頁
第八章	教練守則	39-40 頁
第九章	教練與學員比例	41-43 頁
第十章	視學制度	44 頁
第十一章	解釋、投訴及上訴	45 頁
附錄(一)	繩索技術科裝備規格	46 頁



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第一章 繩索技術訓練策略及方針

簡介：

中國香港攀山及攀登總會[下稱：本會]制訂「繩索技術訓練證書計劃」，是希望透過有系統的訓練課程，推廣「繩索技術運動」，藉此提高參加者的技術水平及安全意識，並根據香港的環境而編訂。

「繩索技術訓練證書計劃」的宗旨，在於鼓勵「繩索技術運動」愛好者愛惜大自然、不留痕跡進行「繩索技術運動」。並藉此鍛鍊個人的意志力及毅力、學習與人溝通、合作和解決困難。

此訓練計劃主要分為四部份，第一部份為「繩索技術訓練證書課程」，訓練課程分為一級、二級、三級。由基本的繩索技術知識及技術開始，採取漸進式的教授，課程著重理論及實習互相配合，使學員逐步掌握個人的繩索技術，以應付各種適合作繩索技術運動的環境。

訓練計劃的第二部份為「繩索技術助教證書課程」，內容根據二級繩索技術教練在教授「一級、二級及三級繩索技術訓練證書課程」的工作需要而編訂。使有關之一級、二級繩索技術教練得到適當的註冊助教協助，從而提高進行「繩索技術運動」的安全度和促進「繩索技術運動」的普及化。

訓練計劃的第三部份為「繩索垂降督導員（指定場地）訓練證書課程」，是本會為一些設有人工結構的繩索垂降設施之機構能自行帶領繩索技術運動而設計，訓練內容根據各社團、機構及學校帶領繩索技術運動的工作者而編訂，使相關人士得到適當的訓練，從而促進繩索技術運動的發展及安全。

為配合「繩索技術運動」的發展，第四部份為「繩索技術教練晉升及評審計劃」，以訓練學員成為有責任感及經驗豐富的繩索技術教練為目標。內容除進一步加強學員的繩索技術外，更著重訓練學員的領導與組織能力，對有志成為「繩索技術運動」的教練者尤為適合，從而共同協力促進「繩索技術運動」在香港的發展。

本會鼓勵參加者遵循此訓練計劃，逐步參與，並在完成每項訓練課程後，繼續進行「繩索技術運動」裝備自己，以便進修更高一級的訓練。此外，為加強對社區的推廣，本會制定了「繩索技術同樂日」的活動指引，以便各教練有所依據。

此外；本會期望各「繩索技術運動」愛好者擁有良好的安全意識，例如活動前接受基本的訓練並做充足的準備、在險峻環境中不逞強好勝、不冒險犯難，並能關注和愛護山野環境、訓練設施。謹此提醒各學員、助教、教練共同遵守以上各點。

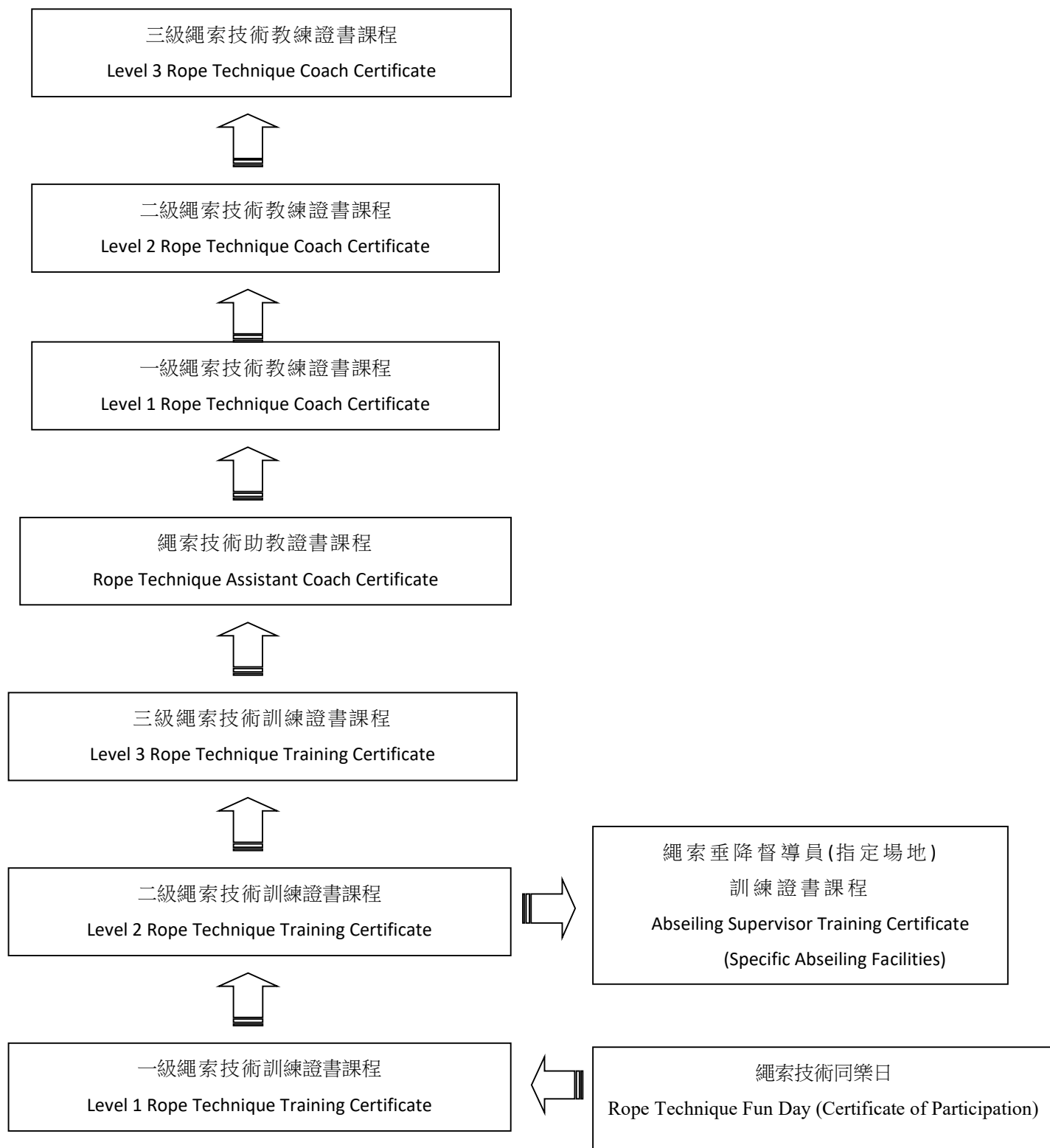


中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第二章 繩索技術訓練進階示圖





中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練

一級繩索技術訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 認識中國香港攀山及攀登總會歷史；
- 1.2 認識香港繩索技術運動歷史及發展；
- 1.3 認識繩索技術運動；
- 1.4 認識繩索技術運動的個人保護裝備穿著標準、安全使用及保養；
- 1.5 認識雙重覆檢程序；
- 1.6 傳統 8 字形環設置方法及安全操作；
- 1.7 能掌握基本繩索垂降技術；
- 1.8 認識繩索垂降技術防護法；
- 1.9 認識個人繩索垂降防護法(上方普式確保)；
- 2.0 認識防護員職責；
- 2.1 認識繩索垂降制停法及鎖繩法；
- 2.2 明白安全進行繩索垂降運動的安全概念之重要性；
- 2.3 啟發對繩索技術運動的興趣。

2 參加資格

- 2.1 年滿 10 歲或以上。(未成年之人士必須得到 家長／監護人 同意及簽署)

3 理論課 (3 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會簡介；
- 3.2 香港繩索技術運動歷史及發展；
- 3.3 香港繩索技術場地介紹(適合初階訓練)；
- 3.4 基礎繩索垂降技術講解；
- 3.5 繩索及裝備介紹；
- 3.6 個人保護裝備穿著標準、安全使用及保養要點；
- 3.7 傳統 8 字形環設置方法及安全操作要點；
- 3.8 防護法；
- 3.9 防護員職責；
- 3.10 繩索垂降制停法及鎖繩法；
- 3.11 雙重覆檢程序；
- 3.12 個人保護裝備穿著要點、安全使用講解；
- 3.13 傳統 8 字形環設置方法及安全操作講解；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

- 3.14 繩結認識：反手結(Overhand Knot)、八字結(Figure 8)、單圈八字結(Single Loop Figure 8 Knot)、雙漁翁結(Double Fisherman's Knot)、雙套結(Clove Hitch)、普式結(Prusik Knot)；
- 3.15 進行繩索垂降運動期間的安全要點；
- 3.16 繩索垂降技術防護法及制停法；
- 3.17 認識個人繩索垂降防護法(上方普式確保)；
- 3.18 繩索垂降口號；
- 3.19 山野/場地安全守則；
- 3.20 提倡環保意識；
- 3.21 學員守則。

4 實習課 (8 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動示範；
- 4.2 安全措施：個人保護裝備穿著標準及雙重覆檢程序；
- 4.3 繩索垂降口號；
- 4.4 基礎繩索垂降技術；
- 4.5 基礎繩索垂降技術防護法；
- 4.6 基礎繩索垂降制停法；
- 4.7 繩索垂降技術防護法；
- 4.8 認識個人繩索垂降防護法(上方普式確保)；
- 4.9 繩索垂降制停法及鎖繩法講解；
- 4.10 雙重覆檢程序介紹。

5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%或表現要求已達課程標準；
- 5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過及完成繩索技術防護法及鎖繩法的評核及合格方會獲頒發證書。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊的一級繩索技術教練或以上資格教練負責教授；
- 6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施以及各人的分工及責任；
- 6.3 按本會的行政指引，開辦課程前後填報有關文件；
- 6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 6.5 「繩索技術委員會」於課程進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察課程的進展；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

6.6 教練、助教學員比例：

一級教練	繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名	10 人	3 小時	8 小時
1 名	4 名	11-20 人	3 小時	8 小時
1 名	4-6 名	18-20 人	3 小時	8 小時
註：	1. 每班人數上限 20 人，理論課助教最少 1 名； 2. 康文署推廣班及學校推廣班教練與學員比例：1 名教練：12 名學員。			

- 6.7 本會建議所有舉辦繩索技術訓練課程或繩索垂降活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障課程及活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；
- 6.8 訓練課程期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術運動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在訓練課程進行期間作出有效監察，確保安全；
- 6.9 實習訓練課程期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人保護裝備；
- 6.10 實習課程場地：實習期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；教練須按學員的能力及課程需要，限制課程進行期間學員的垂降高度，必須以學員之安全為首要考慮；
- 6.11 實習課必須以單段垂降方式進行。

7 繩索技術訓練證書課程學員守則：

- 7.1 學員必須完成繩索技術訓練證書課程並取得合格，方會獲頒發證書；
- 7.2 嚴格遵守繩索技術教練、助教之安全指示進行繩索技術運動；
- 7.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；
- 7.4 不得對課程作出任何惡意干擾及破壞；
- 7.5 在課堂期間不得粗言穢語；
- 7.6 在課堂前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；
- 7.7 不得在課堂期間吸煙；
- 7.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；
- 7.9 實習前及實習期間如有身體不適，請即時停止有關訓練，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

二級繩索技術訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 提升個人繩索垂降技術；
- 1.2 明白基礎定索系統設置理論；
- 1.3 垂直繩索上升轉下降技術；
- 1.4 認識多段式繩索垂降技術；
- 1.5 認識接繩法的技術；
- 1.6 認識過結法的技術及腳帶/腳繩使用技術；
- 1.7 認識定索系統的安全概念。

2 參加資格

- 2.1 年滿 14 歲或以上 (未成年之人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署)；
- 2.2 持有本會一級繩索技術訓練證書。

3 理論課 (3 小時)

- 3.1 香港繩索技術場地介紹 (適合多段式繩索垂降及繩索上升訓練)；
- 3.2 進階繩索垂降技術講解；
- 3.3 繩索及裝備要點重溫；
- 3.4 繩結認識：雙繩圈 8 字結(Double Finger 8)、攀山者收繩法 (Mountaineers Coil)、反穿八字結(Figure 8 Follow Through)、八字接繩結(Figure 8 Bend)；
- 3.5 繩索上升轉下降技術；
- 3.6 單一定索點系統介紹；
- 3.7 繩結重溫；
- 3.8 山野/場地安全守則；
- 3.9 提倡環保意識；
- 3.10 學員守則。

4 實習課 (16 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動示範；
- 4.2 繩索垂降口號重溫；
- 4.3 進階繩索垂降技術介紹；
- 4.4 單一定索點系統介紹；
- 4.5 垂直繩索上升轉下降技術；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

4.6 接繩法的技術(八字接繩結/對穿八字結 Figure 8 Bend)；

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

4.7 過結法的技術；

4.8 腳帶(Footape) /腳繩使用技術；

4.9 多段式繩索垂降技術轉換繩。

5 評審方法

5.1 出席率必須達 100%或表現要求已達課程標準；

5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過及完成繩索技術過結法及上升轉下降的評核及合格方會獲頒發證書。

6 課程安排

6.1 訓練課程須由本會註冊一級繩索技術教練或以上資格者負責教授；

6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施以及各人的分工及責任；

6.3 按本會的行政指引，開辦課程前後填報有關文件；

6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；

6.5 教練、助教學員比例：

一級教練	繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名	10 人	3 小時	16 小時
1 名	4 名	11-20 人	3 小時	16 小時
1 名	4-6 名	18-20 人	3 小時	16 小時
註：	1. 每班人數上限 20 人，理論課助教最少 1 名； 2. 康文署推廣班及學校推廣班教練與學員比例；1 名教練：12 名學員。			

6.6 「繩索技術委員會」於課程進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察課程的進展；

6.7 本會建議所有舉辦繩索技術訓練課程或繩索垂降活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障課程及活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；

6.8 訓練課程期間教練必須攜帶急救裝備；

6.9 訓練課程期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術運動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在訓練課程進行期間作出有效監察，確保安全；

6.10 實習訓練課程期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人保護裝備；

6.11 實習課程場地：實習期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；教練須按學員的能力及課程需要，限制課程進行期間學員的垂降高度，必須以學員之安全為首要考慮；

6.12 實習課須以單段或多段繩索垂降方式進行。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

7 繩索技術訓練證書課程學員守則：

- 7.1 學員必須完成繩索技術訓練證書課程並取得合格，方會獲頒發證書；
- 7.2 嚴格遵守繩索技術教練、助教之安全指示進行繩索技術運動；
- 7.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；
- 7.4 不得對課程作出任何惡意干擾及破壞；
- 7.5 在課堂期間不得粗言穢語；
- 7.6 在課堂前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；
- 7.7 不得在課堂期間吸煙；
- 7.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；
- 7.9 實習前及實習期間如有身體不適，請即時停止有關訓練，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

三級繩索技術訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 基礎定索系統設置技術；
- 1.2 垂直繩索上升過結技術；
- 1.3 基礎繩索拯救技術；
- 1.4 提高進行繩索技術運動的安全意識；
- 1.5 繩索、器材安全檢查、記錄及保養要點；
- 1.6 繩索垂直垂降場地選擇及安全檢視程序要點；
- 1.7 認識應急定索系統(Contingency Anchor)設置技術。

2 參加資格

- 2.1 年滿 16 歲或以上(未成年之人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署)；
- 2.2 持有本會二級繩索技術訓練證書。

3 理論課 (6 小時)

- 3.1 香港繩索技術場地介紹 (繩索垂降及繩索上升訓練)；
- 3.2 繩索技術場地選擇及安全檢視程序要點；
- 3.3 繩結認識：蝴蝶收繩法(Butterfly Coil)、秤人結 (Bowline)、水結 (Water Knot)、意大利半結(Italy Hitch)、胸帶結(Chest Knot)、阿爾卑斯蝴蝶結 (Alpine Butterfly)、法式普式結(French Prusik Knot)。
- 3.4 繩索、器材安全檢查、記錄及保養；
- 3.5 定索系統設置理論及技術；
- 3.6 定索系統安全檢視程序；
- 3.7 個人繩索垂降防護法(下方法式普式確保)；
- 3.8 繩索上升過結技術；
- 3.9 認識使用筒式防護器(Tubular device)；
- 3.10 繩索拯救技術；
- 3.11 繩索垂降運動的安全意識；
- 3.12 山野場地安全守則；
- 3.13 提倡環保意識；
- 3.14 學員守則。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

4 實習課 (24 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動示範；
- 4.2 繩索垂降場地介紹區域設置；
- 4.3 繩索垂降場地選擇及安全檢視程序；
- 4.4 定索系統設置技術；
- 4.5 定索系統安全檢查程序；
- 4.6 進階繩索垂降技術講解；
- 4.7 個人繩索垂降技術防護法(下方法式普式確保)；
- 4.8 繩索垂降制停及鎖繩法重溫；
- 4.9 垂直繩索上升過結技術；
- 4.10 認識使用筒式防護器(Tubular device)；
- 4.11 繩索拯救技術。

5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%或表現要求已達課程標準；
- 5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過繩索拯救技術、垂直繩索上升轉下降技術、定索系統設置技術及筆試的評核合格方會獲頒發證書。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊二級繩索技術教練或以上資格教練負責教授；
- 6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.3 按本會的行政指引，開辦課程前後填報有關文件；
- 6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 6.5 「繩索技術委員會」於課程進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察課程的進展；
- 6.6 教練、助教學員比例：

二級教練	助教 一級教練/繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名 / 2 名	6 人	6 小時	24 小時
1 名	2 名 / 4 名	12 人	6 小時	24 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名(一級教練/繩索助教)； 4. 每條垂降線道，須有助教一級教練 1 名或繩索助教 2 名。			

- 6.7 訓練課程期間教練必須攜帶急救裝備；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章

繩索技術證書訓練 (續)

- 6.8 本會建議所有舉辦繩索技術訓練課程或繩索垂降活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障課程及活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；
- 6.9 訓練課程期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術運動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在訓練課程進行期間作出有效監察，確保安全；
- 6.10 實習訓練課程期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人保護裝備；
- 6.11 實習課程場地：實習期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；
高度限制：教練須按學員的能力及課程需要，限制課程進行期間學員的垂降高度，必須以學員之安全為首要考慮。

7 繩索技術訓練證書課程學員守則：

- 7.1 學員必須完成繩索技術訓練證書課程並取得合格，方會獲頒發證書；
- 7.2 嚴格遵守繩索技術教練、助教之安全指示進行繩索技術運動；
- 7.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；
- 7.4 不得對課程作出任何惡意干擾及破壞；
- 7.5 在課堂期間不得粗言穢語；
- 7.6 在課堂前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；
- 7.7 不得在課堂期間吸煙；
- 7.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；
- 7.9 實習前及實習期間如有身體不適，請即時停止有關訓練，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

繩索技術助教證書課程

1 註冊條件

- 1.1 年滿 18 歲或以上；
- 1.2 持有本會三級繩索技術訓練證書；
- 1.3 由總會之屬會推薦；
- 1.4 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 1.5 必須曾參加本會認可之繩索技術助教訓練證書課程，內容如下：
 - 本會組織及結構；
 - 開辦訓練課程的行政程序；
 - 本會「一、二及三級繩索技術證書訓練課程」內容編排及講解其教授重點；
 - 助教職責、守則及操守；
 - 重溫「一、二及三級繩索技術證書訓練課程」內各項技術；
 - 教學技巧；
 - 評估學員能力及風險評估須知；
 - 處理意外事件程序；
 - 認識及購買繩索技術活動保險須知。
- 1.6 應急定索系統(Contingency Anchor)設置技術
- 1.7 教練、助教學員比例：

二級教練	垂降線道	繩索助教	學員	理論及實習時間
1 名	1 條	2 名	12 人	16 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名；			

2. 開辦課程之守則及責任

- 須按照總會之規定，按時呈交有關開辦課程的文件與資料；
- 所有教練，必須於開辦訓練課程前的五個工作天，填妥「開辦訓練課程通知書」，傳真、電郵、郵寄或親身遞交到總會行政辦事處。
- 所有教練，必須於課程完成後三十天內，填妥「訓練課程證書申請表」，並附上學員之相片（如有需要）；及支票繳付證書費及運動員證費用（如有需要）。課程完結後，屬會及繩索技術教練需將有關課程內的學生姓名通知行政辦事處，以便核對。
- 支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，交回總會行政辦事處。
- 註：「繩索技術助教培訓訓練課程」由總會之屬會舉辦及必須由二級或以上繩索技術教練負責教授。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第三章 繩索技術證書訓練 (續)

繩索技術助教證書課程

3 註冊手續

- 3.1 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 3.2 正確填寫繩索技術助教註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，呈交總會行政辦事處；
- 3.3 繳交註冊費。

4 延續註冊

- 4.1 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 4.2 正確填寫繩索技術助教註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，呈交總會行政辦事處；
- 4.3 繳交註冊費。
- 4.4 延續註冊須出席由屬會主辦的「繩索助教延續註冊工作坊」(3 小時)



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章 其他證書訓練

繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書課程

1 課程目標

近年社會上不同的機構、學校、制服團體及青年中心部份均設有專屬的繩索垂降設施，並對「繩索垂降督導員(指定場地)」訓練證書課程有實際需要，本會繩索技術委員會有見及此特別開辦此課程，以作出相應的配合。

取得「繩索垂降督導員(指定場地)」訓練證書之人士，亦是本會之屬會會員；持有「繩索垂降督導員(指定場地)」訓練證書之人士，只可於指定之人工結構訓練場地籌辦繩索垂降活動，並必須遵照本會【繩索技術訓練手冊】第四章八項「指定場地籌辦繩索垂降活動安全指引」進行繩索垂降活動。

- 1.1 學習如何於指定之人工結構訓練場地進行「繩索垂降活動」及行政工作；
- 1.2 提高進行繩索垂降活動期間之安全意識；
- 1.3 認識緊急意外處理程序；
- 1.4 認識指定人工結構訓練場地之基礎繩索拯救技術；
- 1.5 認識指定人工結構訓練場地之定索系統設置安全概念；
- 1.6 詳細了解指定人工結構訓練場地之定索系統設定、安全要點及設計特色；
- 1.7 認識如何於指定人工結構訓練場地安全有效督導「繩索垂降活動」之技巧。

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 持有本會二級繩索技術訓練證書；
- 2.3 由本會之屬會所屬機構場地負責人以書面向本會繩索技術委員會作出申請；
- 2.4 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在首次註冊時出示。

3 理論課 (6 小時)

- 3.1 「繩索垂降督導員(指定場地)」之職責；
- 3.2 繩索、器材安全檢視及記錄；
- 3.3 繩結：蝴蝶收繩法(Butterfly Coil)、普式結(Prusik Knot)、雙漁翁結(Double Fisherman's Knot)、秤人結(Bowline)、水結(Water Knot)、意大利半結(Italy Hitch)、胸帶結(Chest Knot)、阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly)；
- 3.4 指定人工結構訓練場地之設計特點及安全檢視程序要點；
- 3.5 指定人工結構訓練場地之定索系統設置安全要點；
- 3.6 指定人工結構訓練場地之繩索垂降運動安全作業及督導程序；
- 3.7 指定人工結構訓練場地進行之繩索垂降活動風險評估及意外預防措施；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章 其他證書訓練 (續)

- 3.8 指定人工結構訓練場地之基礎繩索拯救技術；
- 3.9 指定人工結構訓練場地之緊急意外處理程序；
- 3.10 指定人工結構訓練場地之安全守則；
- 3.11 提倡環保意識；
- 3.12 學員守則。

4 實習課 (16 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動；
- 4.2 指定人工結構訓練場地的設計特點及安全檢視程序要點(實地講解)；
- 4.3 指定人工結構訓練場地的定索系統設置及安全檢查程序(示範及實習)；
- 4.4 繩索垂降制停及鎖繩法重溫(示範及實習)；
- 4.5 指定人工結構訓練場地之基礎繩索拯救技術(示範及實習)；
- 4.6 指定人工結構訓練場地之緊急意外處理程序(示範及實習)；
- 4.7 指定人工結構訓練場地進行之繩索垂降活動之安全作業及督導程序(示範及實習)；
- 4.8 指定人工結構訓練場地進行之繩索垂降活動風險評估及意外預防措施(示範及實習)。

5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；及
- 5.2 實習試必須於指定人工結構訓練場地籌辦一次繩索垂降活動，及
- 5.3 教練會在課堂中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過督導評核及實習考核合格，方會獲頒發證書。

6 課程安排

- 6.1 此課程需要由相關機構向本會「繩索技術委員會」呈交「開辦申請」，在取得「繩索技術委員會」批准後，由「繩索技術委員會」籌辦。訓練課程須由本會註冊認可的**二級繩索技術教練**或以上資格者負責教授；
- 6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.3 按本會的行政指引，填報有關文件；
- 6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；
- 6.5 「繩索技術委員會」於課程進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察課程的進展；
- 6.6 本會建議所有舉辦繩索技術訓練課程或繩索垂降活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障課程及活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章 其他證書訓練 (續)

6.7 教練、助教學員比例：

二級教練	助教 一級教練/繩索助教	學員	講座時間	實習時間
1 名	1 名 / 2 名	6 人	6 小時	24 小時
1 名	2 名 / 4 名	12 人	6 小時	24 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名(一級教練/繩索助教)； 2. 每條垂降線道，須有助教一級教練 1 名或繩索助教 2 名。			

6.8 實習訓練課程期間教練必須攜帶急救裝備；

6.9 訓練課程期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術活動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在訓練課程進行期間作出有效監察，確保安全；

6.10 實習訓練課程期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人保護裝備；

6.11 實習課程場地，實習期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；

高度限制：教練須按學員的能力及課程需要，限制課程進行期間學員的垂降高度，必須以學員之安全為首要考慮。

7 「繩索垂降督導員(指定場地)」訓練證書課程學員守則：

7.1 學員必須完成「繩索垂降督導員(指定場地)」訓練證書課程並取得合格，方會獲頒發證書；

7.2 嚴格遵守繩索技術教練及助教之安全指示進行繩索垂降活動；

7.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；

7.4 不得對課堂作出任何惡意干擾及破壞；

7.5 在課堂期間不得粗言穢語；

7.6 在課堂前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；

7.7 不得在課堂期間吸煙；

7.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；

7.9 實習前及實習期間如有身體不適，請即時停止有關訓練，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章 其他證書訓練 (續)

8 指定場地籌辦繩索垂降活動安全指引

8.1 繩索垂降活動須由本會認可的繩索垂降督導員(指定場地)資格者負責；

8.2 繩索垂降督導員(指定場地)、防護員，參加者比例：

繩索垂降督導員(主管)	垂降線道	繩索垂降督導員(督導/防護)	學員
1 名	1 條	2 名	10 人
1 名	2 條	4 名	20 人
1 名	3 條	6 名	30 人
註：	1. 每班人數上限 30 人； 2. 每班垂降線道數目上限 3 條； 3. 每條垂降線道人數上限 10 人； 4. 每條垂降線道須有繩索垂降督導員 2 位(督導/防護)。		

8.3 繩索垂降活動開始前，負責的繩索垂降督導員(指定場地)需詳細向各防護員講述活動的安排、安全措施與及各人的分工及責任；

8.4 按本會「繩索技術訓練手冊」之安全指引進行有關繩索垂降活動；

8.5 「繩索技術委員會」於繩索垂降活動進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察活動的進展；

8.6 本會建議所有舉辦繩索垂降活動的機構、繩索垂降督導員(指定場地)，都應購買保險，以保障活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；

8.7 繩索垂降活動進行期間繩索垂降督導員(指定場地)必須攜帶急救裝備；

8.8 繩索垂降活動進行期間繩索垂降督導員(指定場地)必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索垂降活動。繩索垂降督導員(指定場地)須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在繩索垂降活動進行期間作出有效監察，確保安全；

8.9 繩索垂降活動進行期間繩索垂降督導員(指定場地)必須以身作則確保防護員、參加者正確穿着個人保護裝備；

8.10 繩索垂降活動進行期間繩索垂降督導員(指定場地)及防護員確保能有效視察參加者之安全；高度限制：繩索垂降督導員(指定場地)須按參加者的能力，限制繩索垂降活動進行期間學員的垂降高度，必須以參加者之安全為首要考慮；

8.11 繩索垂降督導員(指定場地) 必須遵照安全指引進行繩索垂降活動。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章 其他證書訓練 (續)

繩索技術同樂日

1 課程目標

- 1.1 同樂日以推廣繩索技術運動為目的，使更多市民可體驗繩索技術運動的樂趣；
- 1.2 同時可給予繩索技術教練及助教以上資格者從中得到更多統籌繩索技術活動及督導的經驗；
- 1.3 完成活動者可申領本會「繩索技術體驗證書」。

2 參加資格

- 2.1 年齡不限。(未成年之人士必需得到家長／監護人同意及簽署。)

3 活動安排及安全指引

- 3.1 須由本會註冊一級繩索技術教練或以上資格教練負責籌辦；
- 3.2 活動開始前，負責的教練需詳細向各助教講述活動的安排、環節重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 3.3 「繩索技術委員會」於活動進行中，可隨時委派合適的人士前往觀察活動的進展；
- 3.4 教練、助教學員比例：

每條/組 線道/走向	助教 教練/繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1	2 名	不適用	不適用	不適用
2	4 名	不適用	不適用	不適用
3	6 名	不適用	不適用	不適用
4	8 名	不適用	不適用	不適用
5	10 名	不適用	不適用	不適用
6	12 名	不適用	不適用	不適用
註：	1. 每班人數上限由負責教練安排； 2. 每條/組 線道/走向，須有助教/教練 2 名或繩索助教 2 名。 3. 實習時間負責教練可按計劃/ 進度 /情況作出調整。			

- 3.5 繩索技術活動期間教練必須攜帶急救裝備；
- 3.6 本會建議所有舉辦繩索技術活動的機構、教練、學員，都應購買保險，以保障活動進行期間可能導致的索償。本會亦提議各主辦活動機構，安排全面性保險，以保障可能發生的各種意外；
- 3.7 繩索技術活動期間教練必須使用符合國際安全標準之繩索及防護器材作繩索技術運動。教練須在使用前作詳細檢查確保並無損壞，並在活動進行期間作出有效監察，確保安全；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第四章

其他證書訓練 (續)

- 3.8 繩索技術活動期間教練必須以身作則確保助教、學員正確穿着個人保護裝備；
- 3.9 實習場地：繩索技術活動期間教練及助教確保能有效視察學員之安全；
高度限制：教練須按學員的能力及課程需要，限制活動期間學員的落差高度或濶度，必須以學員之安全為首要考慮。

4 繩索技術同樂日學員守則：

- 4.1 學員必須完成繩索技術當中的活動項目並經教練評估達滿意程度，方會獲頒發證書；
- 4.2 嚴格遵守繩索技術教練、助教之安全指示進行繩索技術運動；
- 4.3 尊重繩索技術教練、助教及同班學員；
- 4.4 活動期間不得作出任何惡意干擾及破壞；
- 4.5 在活動期間不得粗言穢語；
- 4.6 在活動前及期間不得飲用含有酒精成份飲料；
- 4.7 不得在活動期間吸煙；
- 4.8 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格；
- 4.9 活動前及期間如有身體不適，請即時停止有關活動，通知負責之教練或助教作出適當之處理及安排。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審

一級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 一級繩索技術教練是指曾接受「一級繩索技術教練晉升及評審計劃」培訓，並取得合格成績及已註冊在一級繩索技術教練名單內。在取得一級繩索技術教練資格及註冊後，可教授本會認可之「一級及二級繩索技術訓練證書課程」及簽發本會一級及二級繩索技術訓練證書。並可於「三級繩索技術訓練證書課程」及「繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書課程」擔任助教。

課程目標：

- 1.2 認識一級、二級及三級繩索技術訓練證書課程的教學技巧；
- 1.3 認識一級、二級及三級繩索技術訓練證書課程的行政運作；
- 1.4 認識進階定索系統的設置理論及安全要點；
- 1.5 認識進階定索系統的設置技術；
- 1.6 認識和明白教練守則及安全守則；
- 1.7 認識繩索垂降及繩索上升轉換技術；
- 1.8 認識繩索拯救技術：滑輪系統 2:1 及 3:1；
- 1.9 能明白及準確地對繩索垂降訓練場地作出風險評估及提出有效安全措施；
- 1.10 明白教練責任及督導責任。

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 由本會之屬會推薦；
- 2.3 必須持有本會之繩索技術助教資歷首次註冊一年；
- 2.4 持有本會一級繩索技術訓練證書課程助教證明二十二小時及二級繩索技術訓練證書課程助教證明三十八小時及三級繩索技術訓練證書課程助教證明三十小時；
- 2.5 必須通過繩索技術委員會舉辦之遴選甄別面試及技術試（繩索垂降技術、定索系統設置、繩索技術裝備知識、繩索技術安全知識）；
- 2.6 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

3 理論課 (18 小時)

3.1 繩索技術介紹：

- 專有名稱講解；

3.2 繩索技術運動推廣策略及發展；

3.3 繩索技術運動安全作業程序指引：

- 教練及助教團隊安全指引；
- 學員安全指引；
- 活動風險評估機制；
- 緊急意外應變程序；
- 傷者撤離計劃；
- 實習訓練場地選擇要點；

3.4 教練責任及守則：

- 本會指引；
- 繩索技術訓練手冊指引；

3.5 一級及二級繩索技術訓練證書課程督導及管理；

3.6 繩索及裝備管理系統；

3.7 進階定索系統設置理論 - 定索點選擇、定索系統設置、應急定索系統 (Contingency Anchor)、受力角度及方向、受力負荷安全系數、後援概念、垂降預備位置、線道位置、垂降路線，鐘擺效應及切割效應；

3.8 繩索拯救技術：滑輪系統增益理論、滑輪系統設置技術 2:1 及 3:1。

4 實習課 (32 小時)

4.1 繩索垂降技術：

- 技術教學重點 + 應用實習；

4.2 繩索上升技術及上升過結技術：

- 基礎技術重點 + 應用實習；

4.3 繩索垂降、繩索上升互換技術：

- 技術提升練習 (教練技術水平指標 - 互換程序包括：由下轉上及由上轉下)；

4.4 進階定索系統設置技術：

- 設置程序重點 + 應用實習；

4.5 定索系統安全檢視程序：

- 雙重覆檢系統 + 應用實習；



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

4.6 進階繩索拯救技術：

- 自我拯救技術 - 緊急制停法、制停鎖繩法、2:1 及 3:1 提升系統；
- 主動性安全設置及安全檢查程序講解及應用實習；

4.7 模擬教學 - 教練示範 及 模擬實習；

4.8 意外事件處理程序 - 情景實況演練(同伴轉移撤離法應用)；

4.9 一級及二級繩索技術訓練證書課程督導及管理 - 模擬實習。

5 評審方法

5.1 甲部 由香港教練培訓委員會主辦，任何由本會推薦的人士皆可申請修讀並參加有關之考試；考生必須考獲香港教練級別評定計劃第一級運動通論課程（甲部）合格成績。

5.2 乙部 通過本會繩索技術委員會籌辦之「一級繩索技術教練晉升及評審計劃」理論課程考核。

由筆試或專項理論教學試所組成。考核安排在室內或戶外場地進行，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。筆試以著重考生對繩索技術的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核。筆試或教學試各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為最低合格要求。

5.3 丙部 通過本會繩索技術委員會籌辦之「一級繩索技術教練晉升及評審計劃」實習課程考核。

此考核分為兩部份：(1)專項器材運用評核；及(2)繩索技術應用。考核安排在人工結構或天然環境中進行，著重考生對器材的認識及瞭解、對繩索技術的知識及技術應用之熟悉作一整體性之評估及考核作出評審。專項器材運用及技術應用考核各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為最低合格要求。

5.4 丁部 通過本會繩索技術委員會安排一次之相關級別繩索垂降訓練證書課程教學實習考核。

考生在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，須個別在十二個月內於一個「一級繩索技術訓練證書課程」及一個「二級繩索技術訓練證書課程」內接受教授評審；及必須每班呈交一份課程教學計劃書，繩索技術委員會將委派評審員進行評審。參加者如未能在限期內完成及取得合格成績，需重新報考上述乙及丙部。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

備註：

參加者必須 100% 完成「一級繩索技術教練晉升及評審計劃」培訓課程才可進行乙部及丙部評審；在乙部及丙部取得合格成績，及獲確認後方可參加丁部評審。

申領教練證書和教練註冊：

- 必須在兩年內成功完成乙、丙、丁三部份和提交證明，
- 因應香港教練培訓委員會的課程日期盡快完成甲部，完成後方可註冊成為正式教練。
- 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；

註：在註冊日期出示有效之香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

二級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 二級繩索技術教練是指曾接受「二級繩索技術教練晉升及評審計劃」培訓，並取得合格成績及已註冊在二級繩索技術教練名單內。在取得二級繩索技術教練資格及註冊後，可教授本會認可之「一級、二級、三級繩索技術訓練證書及繩索技術助教訓練證書課程」及簽發本會一級、二級、三級繩索技術訓練證書及繩索技術助教訓練證書。並可教授「繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書課程」及可簽發本會繩索垂降督導員訓練證書。(培訓督導員或評審員資格須由繩索技術委員會委任)
- 二級繩索技術教練是合資格的「一級繩索技術教練晉升及評審計劃」之培訓教練或評審員。(培訓教練或評審員資格須由繩索技術委員會委任。)

課程目標：

- 1.2 認識三級繩索技術訓練證書課程的教學技巧；
- 1.3 認識三級繩索技術訓練證書課程的行政運作；
- 1.4 認識進階定索系統的理論及安全作業要點；
- 1.5 認識進階繩索拯救技術(機械增益系統、上拉及下放轉換技術)；
- 1.6 認識進階高角度長距離繩索垂降技術；
- 1.7 認識相關繩索技術訓練時預期出現之意外受傷類型及預防措施；
- 1.8 明白教練守則及安全守則的重要性；
- 1.9 明白教練責任及督導責任。

2 參加資格

- 2.1 年滿 21 歲或以上；
- 2.2 持有本會一級繩索技術教練證書首次註冊二年或以上；
- 2.3 由本會之屬會推薦；
- 2.4 必須在一級繩索技術教練註冊期內(對上三年)，曾發出 20 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書；及曾發出 20 張或以上本會之二級繩索技術訓練證書及
- 2.5 持有本會三級繩索技術訓練證書課程助教証明三十小時；
- 2.6 必須通過繩索技術委員會舉辦之遴選甄別面試及技術試
- 2.7 持有香港特別行政區政府認可之有效急救資格。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

3 理論課 (24 小時)

3.1 進階定索系統：機械增益系統設置：

- 定索點選擇要點(人工結構/天然環境)；
- 定索系統設置技術原則；
- 定索系統受力方向、角度與負重比例計算原則；
- 定索系統之器材選用原則；
- 定索系統之繩結使用與受力負重原則；
- 定索系統設置程序及安全覆檢程序；

3.2 繩索技術之繩索、器材選用原則：

- 繩索知識(國際認證及適用環境)；
- 硬件器材知識(國際認證及適用環境)；
- 繩索、硬件器材使用及保養原則；
- 安全檢查原則及使用記錄系統；

3.3 安全系數：機械增益系統設置：

- 器材受力負重認證(國際認證)；
- 器材受力負重系數(國際認證)；
- 定索系統安全受力角度系數；
- 墜落系數；

3.4 繩索垂降路線選擇重點：

- 繩索垂降路線資料使用；
- 繩索垂降路線風險評估；

3.5 進階繩索拯救技術：

- 機械增益系統基礎理論、上拉及下放轉換技術；
- 機械增益系統設置技術介紹；
- 機械增益系統之器材選用原則；
- 機械增益系統受力負重計算原則；及機械增益系統安全作業原則。

3.6 繩索垂降及繩索上升訓練場地(人工結構/天然環境)風險評估；

3.7 繩索技術訓練時預期出現之意外受傷類型及預防措施；

3.8 高角度長距離之繩索垂降技術：

- 高角度長距離之繩索垂降技術應用目的及要點；
- 高角度長距離之繩索垂降定索系統設置理論；
- 高角度長距離之器材選用原則；
- 高角度長距離之繩索垂降訓練場地(人工結構/天然環境)風險評估。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

4 實習課 (40 小時)

4.1 進階繩索垂降技術：

- 技術教學重點+ 應用實習；

4.2 繩索上升技術及上升過結技術：

- 技術教學重點 + 應用實習；

4.3 繩索垂降及繩索上升轉換技術：

- 技術教學重點 + 應用實習；

4.4 進階定索系統：機械增益系統設置及安全檢查程序：

- 技術教學重點 + 應用實習；

4.5 進階繩索拯救技術：

- 機械增益系統設置(機械增益提升系統) 理論講解 + 應用實習；

4.6 進階定索系統設置：

- 定索點選擇(人工結構/天然環境) + 應用實習；
- 進階定索系統設置 + 應用實習；
- 定索系統雙重覆檢程序 + 應用實習；

4.7 高角度長距離之繩索垂降技術：

- 高角度長距離之繩索垂降定索系統設置技術；
- 角度與受力負重計算原則；
- 高角度長距離之繩索垂降安全作業程序及安全檢視程序；
- 高角度長距離之訓練場地選擇要點(人工結構及天然環境場地)；

4.8 高角度長距離之繩索垂降繩索、器材選用：

- 繩索種類：直徑、物料；
- 硬件器材：滑輪及鎖繩器；

4.9 高角度長距離之繩索垂降路線：

- 路線資料；
- 風險評估要點；
- 緊急意外應變程序；

4.10 高角度長距離之繩索、器材使用及保養原則：

- 安全檢查原則及使用記錄系統；

4.11 意外事件處理程序：

- 情景實況演練(進階繩索拯救技術應用)；

4.12 三級繩索技術訓練證書課程督導及管理。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會主辦，任何由本會推薦的人士皆可申請修讀並參加有關之考試；考生必須考獲香港教練級別評定計劃第二級運動通論課程（甲部）合格成績。
- 5.2 乙部 通過本會繩索技術委員會籌辦之「二級繩索技術教練晉升及評審計劃」理論課程考核。
由筆試或專項理論教學試所組成。考核安排在室內或戶外場地進行，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。筆試以著重考生對繩索技術的知識及技術之熟悉作一整體性之評估及考核。筆試或教學試各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為最低合格要求。
- 5.3 丙部 通過本會繩索技術委員會籌辦之「二級繩索技術教練晉升及評審計劃」實習課程考核。
此考核分為兩部份：(1)專項器材運用評核；及(2) 繩索技術應用。考核安排在人工結構或天然環境中進行，著重考生對器材的認識及瞭解、對繩索技術的知識及技術應用之熟悉作一整體性之評估及考核作出評審。專項器材運用及技術應用考核各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為最低合格要求。
- 5.4 丁部 通過本會繩索技術委員會安排之相關級別繩索垂降訓練證書課程教學實習考核。
考生在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，須個別在十二個月內於一個「三級繩索技術訓練證書課程」內接受教授評審；及必須呈交一份課程教學計劃書，繩索技術委員會將委派評審員進行評審。參加者如未能在限期內完成及取得合格成績，需重新報考上述乙、丙部。

備註：

參加者必須 100%完成「二級繩索技術教練晉升及評審計劃」培訓課程才可進行乙部及丙部評審；在乙部及丙部取得合格成績，及獲確認後方可參加丁部評審。

申領教練證書和教練註冊：

- 必須在兩年內成功完成乙、丙、丁三部份和提交證明，
- 因應香港教練培訓委員會的課程日期盡快完成甲部，完成後方可註冊成為正式教練。
- 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 註：在註冊日期出示有效之香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

三級教練資格培訓

1 定義

- 1.1 三級繩索技術教練是指曾接受三級繩索技術教練培訓，並取得合格成績及已註冊在三級繩索技術教練名單內。在取得三級繩索技術教練資格及註冊後，有責任及義務，協助本會在香港推動繩索技術運動。並可統籌及教授本會認可之「一級、二級及三級繩索技術教練晉升及評審計劃」、「繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書課程」及「一級、二級及三級繩索技術訓練證書課程」，並可簽發本會各級繩索技術教練證書、繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書及各級繩索技術訓練證書。

三級繩索技術教練是合資格的「一級、二級及三級繩索技術教練晉升及評審計劃」之培訓教練或評審員。(培訓教練或評審員資格須由繩索技術委員會委任。)

課程目標：

- 1.1 不適用

2 參加資格

- 2.1 年滿 24 歲或以上；
- 2.2 持有本會二級繩索技術教練證書首次註冊三年；
- 2.3 由本會之屬會推薦；
- 2.4 必須在二級繩索技術教練註冊期內(三年)，曾發出 12 張或以上本會之三級繩索技術訓練證書；
- 2.5 或在二級繩索技術教練註冊期內曾參與本會繩索技術委員會「一級或二級繩索技術教練晉升及評審計劃」或「繩索垂降督導員(指定場地)訓練證書課程」之評審
- 2.6 必須通過繩索技術委員會舉辦之遴選甄別面試(對繩索垂降運動推廣策略方針、繩索技術、培訓及評審經驗、及行政工作之認識及見解)；
- 2.7 持有香港特別行政區政府認可之有效急救資格。

3 理論課

- 3.1 不適用

4 實習課

- 4.1 不適用



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第五章 教練資格培訓及評審 (續)

5 評審方法

- 5.1 甲部 由香港教練培訓委員會主辦，任何由本會推薦的人士皆可申請修讀並參加有關之考試；考生必須考獲香港教練級別評定計劃第三級運動通論課程（甲部）合格成績。
- 5.2 乙部 向本會繩索技術委員會提交專題報告並通過評核。
必須在指定日期呈交一份以“繩索技術”發展策略及方針相關的專題報告。
- 5.3 丙部 協助本會繩索技術委員會籌辦之繩索技術增值工作坊，並通過評核。
必須在指定日期內協助繩索技術委員會籌辦繩索技術增值工作坊。
- 5.4 丁部 考生在通過乙部和丙部的評審後，須於兩年內協助繩索技術委員會籌辦及教授一個「一級繩索技術教練或二級繩索技術教練晉升及評審計劃」課程；及必須呈交一份課程教學計劃書；或協助繩索技術委員會籌辦一個「繩索技術”推廣活動」及必須呈交一份推廣活動計劃書。繩索技術委員會將委派評審員進行評審。參加者如未能在限期內完成及取得合格成績，需重新報考上述乙部、丙部。

申領教練證書和教練註冊：

- 必須在兩年內成功完成乙、丙、丁三部份和提交證明；
- 因應香港教練培訓委員會的課程日期盡快完成甲部，完成後方可註冊成為正式教練；
- 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；

註：在註冊日期出示有效之香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第六章 首次申領教練資格

一級繩索技術教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會所舉辦之香港教練級別評定計劃一級運動通論(甲部)課程證書；
- 1.2 必須取得本會之一級繩索技術教練(乙部)理論課程合格；
- 1.3 必須取得本會之一級繩索技術教練(丙部)實習課程合格；
- 1.4 必須於一級及二級繩索技術證書訓練課程內 (丁部)教學實習取得合格；完成上列各項，獲繩索技術委員會確認其教練資格。

2 申領手續

- 2.1 持有香港教練培訓委員會之一級運動通論(甲部)證書；
- 2.2 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.3 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會；
- 2.4 正確填寫教練記錄冊及呈交本會繩索技術委員會核實；
- 2.5 遵守本會繩索技術委員會所制定之教練守則；
- 2.6 一級繩索技術教練獲註冊有效期為兩年，每兩年必須重新註冊；
- 2.7 必須符合本會繩索技術委員會訂定之一級繩索技術教練註冊條款；
- 2.8 必須遵守以上各點，否則其一級繩索技術教練資格不獲註冊。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第六章 首次申領教練資格 (續)

二級繩索技術教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會所舉辦之香港教練級別評定計劃二級運動通論(甲部)課程證書；
- 1.2 必須取得本會之二級繩索技術教練(乙部)理論課程合格；
- 1.3 必須取得本會之二級繩索技術教練(丙部)實習課程合格；
- 1.4 必須於三級繩索技術證書訓練課程內 (丁部)教學實習課程取得合格。完成上列各項，獲繩索技術委員會確認其教練資格。

2 申領手續

- 2.1 持有香港教練培訓委員會之二級運動通論(甲部)證書；
- 2.2 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.3 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會；
- 2.4 正確填寫教練記錄冊及呈交本會繩索技術委員會核實；
- 2.5 遵守本會繩索技術委員會所制定之教練守則；
- 2.6 二級繩索技術教練獲註冊有效期為兩年，每兩年必須重新註冊；
- 2.7 必須符合本會繩索技術委員會訂定之二級繩索技術教練註冊條款；
- 2.8 必須遵守以上各點，否則其二級繩索技術教練資格不獲註冊。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第六章 首次申領教練資格 (續)

三級繩索技術教練

1 申領條件

- 1.1 持有香港教練培訓委員會所舉辦之香港教練級別評定計劃三級運動通論(甲部)課程證書；
- 1.2 必須取得本會之三級繩索技術教練(乙部)理論課程合格；
- 1.3 必須取得本會之三級繩索技術教練(丙部)實習課程合格；
- 1.4 必須於本會之三級繩索技術教練(丁部)評審取得合格；
- 1.5 完成上列各項，獲繩索技術委員會確認其教練資格。

2 申領手續

- 2.1 持有香港教練培訓委員會之三級運動通論(甲部)證書；
- 2.2 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.3 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會；
- 2.4 正確填寫教練記錄冊及呈交本會繩索技術委員會核實；
- 2.5 遵守本會繩索技術委員會所制定之教練守則；
- 2.6 三級繩索技術教練獲註冊有效期為兩年，每兩年必須重新註冊；
- 2.7 必須符合本會繩索技術委員會訂定之三級繩索技術教練註冊條款；
- 2.8 必須遵守以上各點，否則其三級繩索技術教練資格不獲註冊。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第七章 教練資格註冊延續

一級繩索技術教練

1 註冊條件

- 1.1 同註冊條件。
- 1.2 必須在一級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 10 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書；
- 1.3 或在一級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 10 張或以上本會之二級繩索技術訓練證書；
- 1.4 或在一級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出合共 10 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書及二級繩索技術訓練證書；
- 1.5 或在一級繩索技術教練註冊期內(兩年)曾參與本會繩索技術培訓或評審或推廣或行政工作達三十小時或以上；
- 1.6 必須符合本會繩索技術委員會訂定之繩索技術教練註冊條款；
註冊前過去兩年並無違反本會之繩索技術教練守則。

2 註冊手續

- 2.1 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.2 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會；
- 2.3 一級繩索技術教練獲重新註冊有效期為兩年；
- 2.4 繳交註冊費。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第七章 教練資格註冊延續 (續)

二級繩索技術教練

1 註冊條件

- 1.1 同註冊條件；
- 1.2 必須在二級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 20 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書；
- 1.3 或在二級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 20 張或以上本會之二級繩索技術訓練證書；
- 1.4 或在二級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出合共 20 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書及二級繩索技術訓練證書；
- 1.5 或曾在二級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 10 張或以上本會之三級繩索技術訓練證書；
- 1.6 或曾在二級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾參與本會繩索技術培訓或評審或推廣或行政工作達三十小時或以上；
- 1.7 必須符合本會繩索技術委員會訂定之繩索技術教練註冊條款；
- 1.8 註冊前過去兩年並無違反本會之繩索技術教練守則。

2 註冊手續

- 2.1 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.2 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會；
- 2.3 二級繩索技術教練獲重新註冊有效期為兩年；
- 2.4 繳交註冊費。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第七章 教練資格註冊延續 (續)

三級繩索技術教練

1 註冊條件

- 1.1 同註冊條件；
- 1.2 必須在三級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 20 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書；
- 1.3 或在三級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 20 張或以上本會之二級繩索技術訓練證書；
- 1.4 或在三級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出合共 20 張或以上本會之一級繩索技術訓練證書及二級繩索技術訓練證書；
- 1.5 或曾在三級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾發出 10 張或以上本會之三級繩索技術訓練證書；
- 1.6 或曾在三級繩索技術教練註冊期內(兩年)，曾參與本會繩索技術培訓或評審或推廣或行政工作達三十小時或以上；
- 1.7 必須符合本會繩索技術委員會訂定之繩索技術教練註冊條款；
- 1.8 註冊前過去兩年並無違反本會之繩索技術教練守則。

2 註冊手續

- 2.1 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 2.2 正確填寫個人最新資料表格及近照相片兩張呈交總會行政辦事處；
- 2.3 三級繩索技術教練獲重新註冊有效期為兩年；
- 2.4 繳交註冊費。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第七章 教練資格註冊延續 (續)

逾期註冊

- 1 逾期兩年(一個註冊年度)沒有成功註冊的教練，如欲重新申請註冊，由總會之屬會推薦，向繩索技術委員會呈交書面申請；
- 2 獲繩索技術委員會接納申請之教練，需於指定期間按繩索技術委員會安排及督導下，依照「繩索技術訓練手冊」第七章「教練註冊延續」之條款，個別開辦相關之訓練課程及接受評審；或協助繩索技術委員會籌辦“繩索技術”推廣活動達相關規定時數。如評審合格將獲批准重新註冊。有關教練需要支付評審、行政及暫停年度註冊之費用，評審費用將按教練評審(丁部)收取；
- 3 如申請不獲接納，申請人的教練資格將會全部被吊銷；其教練資格必須透過教練培訓及評審程序，從一級教練起，重新考取；
- 4 重新註冊前過去兩年並無違反本會之教練守則；
- 5 持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書，並在註冊時出示；
- 6 申請人獲成功重新註冊，有效期為兩年或該年註冊到期日；
- 7 申請人若逾期四年(兩個註冊年度)沒有成功註冊之教練，如欲重新申請註冊，由總會屬會推薦，提供理由向繩索技術委員會呈交書面申請；
- 8 如獲繩索技術委員會接納申請之教練，需於指定期間按繩索技術委員會安排及督導下，依照「繩索技術訓練手冊」第七章「教練註冊延續」之條款，個別開辦相關之訓練課程及接受評審；或協助繩索技術委員會籌辦“繩索技術”推廣活動達相關規定時數。如評審合格將獲批准重新註冊。有關教練需要支付評審、行政及暫停年度註冊之費用，評審費用將按教練評審(丁部)收取；
- 9 如申請不獲接納，申請人的教練資格將會全部被吊銷；其教練資格必須透過教練培訓及評審程序，從一級教練起，重新考取。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第八章 教練守則

1. 遵守香港教練培訓委員會訂立的教練守則，如下：
 - 1.1 對待每一運動員為獨立個體，幫助運動員發揮其天分。
 - 1.2 提倡公平競賽，尊重他人及接受其體育項目所釐定之規則條文及精神。
 - 1.3 充實有關教練的新知識，提高個人水平。
 - 1.4 確保運動員有一個安全的訓練及比賽環境，運動器材及設施達安全標準。
 - 1.5 確保訓練及比賽符合運動員的年齡及體能。
 - 1.6 讓運動員明白運動的益處，並鼓勵終身參與運動。
 - 1.7 避免過度訓練運動員，並維持運動員的興趣及提升他們對體育的熱愛。
 - 1.8 以身作則，不可粗言穢語。
 - 1.9 避免作出任何騷擾及歧視行為。
2. 教練應有的專業形象
 - 2.1 務求精益求精：
 - 不斷吸收及留意有關繩索技術方面的新知識與新資訊：積極推廣和發展繩索技術運動。
 - 不斷自我充實並能配合時代的新發展和動向。
 - 2.2 保持健康的形象：
 - 身體與精神兩方面應常保持良好狀態。
 - 不酗酒、不抽煙、不賭博、不粗言穢語。
 - 2.3 必須持有高質素的個人道德操守。
 - 2.4 必須尊重他人：
 - 對別人或外間所持的不同意見甚至批評，應保持開放、開明與接納態度。
 - 2.5 必須具有誠信與責任感，不可有損本會利益的行為：
 - 不能向外間虛報自己在本會的個人認可資歷。
 - 不能向本會虛報或協助他人向本會虛報開辦課程及有關資料。
 - 作為本會的教練身份時，對外間的言行必須向本會負責。
 - 2.6 愛護、珍惜及保護大自然。
 - 2.7 言行合一，凡事以身作則。
3. 教學守則與責任
 - 3.1 明確的課堂主題。
 - 3.2 顧及每位學員個人需要。
 - 3.3 尊重每位來自不同背景、資歷、信仰的學員。
 - 3.4 不可存有任何歧視，要給予學員同等學習機會和相同評審標準。
 - 3.5 對各學員要不偏不倚，堅持公平、公正之原則。
 - 3.6 愛護周圍環境之設施，使其不被破壞。
 - 3.7 灌輸和教導愛護大自然之概念。
 - 3.8 擁有良好的領袖才能。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第八章 教練守則 (續)

- 3.9 保持個人之整潔及專業形象。
- 3.10 確保各學員之安全。
- 3.11 必須正確使用符合國際安全標準之器材。
- 4. **開辦課程之守則及責任**
 - 4.1 須按照總會之規定，按時呈交有關開辦課程的文件與資料：
 - 所有教練，必須於開辦訓練課程前的五個工作天，填妥「開辦訓練課程通知書」，傳真、電郵、郵寄或親身遞交到本會行政辦事處。
 - 所有教練，必須於課程完成後三十天內，填妥「訓練課程證書申請表」，並附上學員之相片（如有需要）；及支票繳付證書費及運動員證費用（如有需要），支票抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，交回總會行政辦事處。此外，繩索技術助教課程完結後，屬會及繩索技術教練需將有關課程內的學生姓名通知行政辦事處，以便核對。
 - 所有教練在分發訓練課程證書予學員前，必須檢查證書上是否已蓋有總會或 / 及屬會之印鑑，是否已印上負責該訓練課程之教練姓名。
 - 所有教練在接辦本會所主辦之任何訓練課程，於課程完結後為學員申請訓練課程證書及運動員證（如有需要）時，只能收取本會所訂下之訓練課程證書及運動員證費用。切勿自行更改本會所訂定之費用及自行收取額外之費用，如有發現及一經証實，本會有權立即吊銷其教練資格。
 - 所有教練不得自行修改及合併訓練課程。
 - 所有教練必須依從本會通過之訓練手冊內容教授有關課程。
 - 4.2 學員之個人資料必須確保受到保護及絕對保密：
 - 學員之個人資料只供教練作課程之行政需要及在緊急情況下之用，除此之外，教練不得將學員之個人資料以任何方式外洩他人或作私人用途，並有責任確保所有個人資料得以保護。
 - 4.3 確保學員在學習期間之安全為首要任務：
 - 教練應對學員之健康狀況、天氣、環境及器材等作出合理之風險評估，以確保各學員在整個學習期間之安全。
 - 所有理論課程如在開課前兩小時天文台發出黑色暴雨訊號；八號風球或以上，則該次理論課程將會取消，而隨後之實習課程亦將取消。教練在稍後將安排補課。
 - 所有實習課程如在上課前二小時天文台發出紅色暴雨訊號、三號風球或以上，則該次實習課程將會取消。教練將稍後通知所有學員補課之時間及地點。如在實習課程當天遇上雷暴警告、黃色暴雨訊號或下雨，教練及參加者必須首先到達集合地點，教練應瞭解實際情況，決定是否停止該次實習課程。**謹記：一切安排應以學員之安全為原則。**
 - 4.4 **當課程進行期間，如發生任何意外事故，負責教練必須在二十四小時內向繩索技術委員會作口頭報告，並於事發後七天內向繩索技術委員會提交書面報告。**



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第九章 教練與學員比例

一級繩索技術訓練證書課程：

一級教練	繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名	10 人	3 小時	8 小時
1 名	4 名	11-20 人	3 小時	8 小時
1 名	4-6 名	18-20 人	3 小時	8 小時
註：	1. 每班人數上限 20 人，理論課助教最少 1 名； 2. 康文署推廣班及學校推廣班教練與學員比例；1 名教練：12 名學員。			

二級繩索技術訓練證書課程：

一級教練	繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名	10 人	3 小時	16 小時
1 名	4 名	11-20 人	3 小時	16 小時
1 名	4-6 名	18-20 人	3 小時	16 小時
註：	1. 每班人數上限 20 人，理論課助教最少 1 名； 2. 康文署推廣班及學校推廣班教練與學員比例；1 名教練：12 名學員。			

三級繩索技術訓練證書課程：

二級教練	助教 一級教練/繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名/ 2 名	6 人	6 小時	24 小時
1 名	2 名/ 4 名	12 人	6 小時	24 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名(一級教練 1 名/ 繩索助教 1 名)； 2. 每條垂降線道，須有助教一級教練 1 名或繩索助教 2 名。			

繩索技術助教課程：

二級教練	垂降線道	繩索助教	學員	理論及實習時間
1 名	1 條	2 名	12 人	16 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名；			



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第九章 教練與學員比例(續)

繩索垂降督導員(指定場地)證書訓練課程：

二級教練	助教 一級教練/繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1 名	1 名 / 2 名	6 人	6 小時	24 小時
1 名	2 名 / 4 名	12 人	6 小時	24 小時
註：	1. 每班人數上限 12 人，理論課助教最少 1 名 (一級教練 1 名/繩索助教 1 名)； 2. 每條垂降線道，須有助教一級教練 1 名或繩索助教 2 名。			

指定場地籌辦繩索垂降活動：

繩索垂降督導員(主管)	垂降線道	繩索垂降督導員(督導/防護)	學員
1 名	1 條	2 名	10 人
1 名	2 條	4 名	20 人
1 名	3 條	6 名	30 人
註：	1. 每班人數上限 30 人； 2. 每班垂降線道數目上限 3 條； 3. 每條垂降線道人數上限 10 人； 4. 每條垂降線道須有繩索垂降督導員 2 位(督導/防護)。		



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第九章 教練與學員比例(續)

繩索技術同樂日：

每條/組 線道/走向	助教 教練/繩索助教	學員	理論時間	實習時間
1	2 名	不適用	不適用	不適用
2	4 名	不適用	不適用	不適用
3	6 名	不適用	不適用	不適用
4	8 名	不適用	不適用	不適用
5	10 名	不適用	不適用	不適用
6	12 名	不適用	不適用	不適用
註：	1. 每班人數上限由負責教練安排； 2. 每條/組 線道/走向，須有教練/助教 2 名或繩索助教 2 名； 3. 實習時間負責教練可按計劃 / 進度 / 情況作出調整。			



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第十章 視學制度

為確保各級訓練證書課程的質素，理事會或繩索技術委員會可於訓練課程進行期間，隨時委派視察人員前往視察課程的進展。視察人員會向理事會或繩索技術委員會提交視學報告。視察人員如發現教授課程之教練或助教未有遵守訓練手冊內的守則，亦須一併提出，並記錄於視學報告內。

理事會或繩索技術委員會在審議之後，有權就違反訓練手冊及各項守則之教練或助教，按嚴重性予以警告、處分、延期、拒絕註冊或吊銷其教練或助教資格。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

第十一章 解釋、投訴及上訴

1 解釋

- 1.1 本繩索技術訓練手冊，是由繩索技術委員會編制，對於本手冊，繩索技術委員會有最終解釋權。
- 1.2 繩索技術委員會在有需要時可提出檢討及修訂，遞交理事會通過後執行。

2 投訴

- 2.1 所有對本繩索技術訓練課程有關之投訴事項，均交由本會繩索技術委員會處理；
- 2.2 投訴人須以書面方式遞交總會行政辦事處，並需列明下列各項：〈投訴人姓名、聯絡方法、投訴之事項及原因。〉；
- 2.3 任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或匿名之投訴信件，恕不接受。

3 查核考試成績及上訴

- 3.1 所有對繩索技術委員會評審有關之上訴事項，均交由本會繩索技術委員會處理；但只接受繩索技術教練考核的上訴。
- 3.2 任何帶有人身攻擊的上訴、沒有列明聯絡方式或／及匿名之上訴信件，恕不接受。
- 3.3 上訴人需在公佈考核結果後，十四日內以書面連同額外行政費用港幣一千元向總會行政辦事處提出查核考試成績申請，並需列明下列各項。〈上訴人姓名、聯絡方法、參與考核項目、考核日期、上訴原因〉；
- 3.4 所有經由繩索技術委員會調查後之投訴或上訴個案，將會以書面方式回覆投訴人或上訴人。
- 3.5 如投訴人或上訴人對繩索技術委員會之答覆不滿意，請在回覆信件發出日期一個月內，再次以書面形式，並須列明下列各項。〈上訴或投訴人姓名、聯絡方法及不滿原因〉遞交總會行政辦事處。所有此等個案，將會交由總會理事會處理。

備註：

1. 各級繩索技術教練如有違反第九章「教練守則」，本會有權拒絕該教練註冊及吊銷其教練資格。
2. 繩索技術委員會對上述一切訓練大綱、教練守則，有最終解釋權；及在有需要時作出檢討及修改，遞交理事會通過後執行。



中國香港攀山及攀登總會

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong

Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 E-mail: office@hkcmcu.org.hk

附錄(一) 繩索技術科裝備規格

1 繩索技術科裝備規格：(國際安全標準器材)

- 1.1 全身或坐式安全帶(Full Body/ Sit Harness)EN813 / EN361 / EN358，
安全帶必須有 1 個合符標準的連接環/ EN12277 防護環
(belay loop or attachment point) 及接環/ 防護環必須是橫向式；
- 1.2 頭盔(Helmet)EN12492 / EN397 / UIAA；
- 1.3 有鎖活扣(Lock Karabiner)EN 12275 / EN 362/ UIAA 負重 20KN 以上；
- 1.4 傳統 8 字形環(Figure 8 Descender)EN15151-2；
或救援 8 字形環(Rescue Figure 8 Descender)EN15151-2；
- 1.5 筒型防護器(Tubular device) EN15151-2；
- 1.6 全指手套(Glove)；
- 1.7 長普魯士繩圈(Long Prusik Loop)結出普式結後，於受力情況下，繩結於伸手可
及的範圍，使用直徑 6-8mm (Accessory Cord)EN564；
- 1.8 短普魯士繩圈(Short Prusik Loop) 適合個人操作使用，使用直徑 6-8mm
(Accessory Cord)EN564；
- 1.9 扁帶(自行以繩結接合)(Tape)EN565；
- 1.10 扁帶(廠商已車縫接合)(Sling)EN566；
- 1.11 腳帶(Footape)；
- 1.12 靜態繩(Static Rope)，合乎 EN1891 TYPE A。