



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 8124 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

# 攀岩訓練手冊

2023 年

諮詢版



# 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 8124 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 目 錄

|       |                     |       |
|-------|---------------------|-------|
| 第一章   | 攀岩訓練策略及方針 . . . . . | 3-4 頁 |
| 第二章   | 攀岩訓練進階示圖 . . . . .  | 5 頁   |
| 第三章   | 攀岩證書訓練 . . . . .    |       |
| 第四章   | 其他證書訓練 . . . . .    |       |
| 第五章   | 教練資格培訓及評審 . . . . . |       |
| 第六章   | 首次申領教練資格 . . . . .  |       |
| 第七章   | 教練資格註冊延續 . . . . .  |       |
| 第八章   | 其他資格註冊 . . . . .    |       |
| 第九章   | 教練守則 . . . . .      |       |
| 第十章   | 視學制度 . . . . .      |       |
| 第十一章  | 解釋、投訴及上訴 . . . . .  |       |
| 附錄(一) | 教練安全指引 . . . . .    |       |
| 附錄(二) | 學員守則 . . . . .      |       |
| 附錄(三) | 教練與學員比例 . . . . .   |       |



## 第一章 攀岩訓練策略及方針

### 簡介：

中國香港攀山及攀登總會 [下稱：本會] 制訂「**攀岩訓練證書計劃**」，是希望透過有系統的訓練課程，推廣攀岩運動，提高參加者的技術水平及安全意識。課程內容乃參考外國的訓練資料，並根據香港的環境，由本會之攀岩委員會編訂。

「**攀岩訓練證書計劃**」的宗旨，在於鼓勵攀岩者愛惜大自然、不留痕跡攀岩。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三部份，第一部份為「**攀岩級別訓練證書課程**」，課程分為一級、二級、三級(運動員)。由基本的攀岩知識及技術開始，採取漸進式的教授，課程理論與及實踐並重，使學員了解攀岩的危險性，並逐步掌握各種的攀岩技巧，以應付在岩壁上不同的情況。**(完成三級攀岩(運動員)訓練證書課程者，根據本會標準手冊屬專項運動員級別。)**

**為配合課程發展，本會於 2018 年加入了「**攀岩進階課程**」以銜接課程，使學員有更充足的經驗應付隨後的課程。**

**為配合本港攀岩運動的發展，**訓練計劃的第二部份為「**攀岩專項培訓課程**」，現階段有「**攀岩助教訓練課程**」，內容根據「**攀岩級別訓練證書課程**」的教學需要而編訂，使有關的課程能有效教授，從而促進攀岩運動的普及和安全。

第三部份為「**攀岩教練培訓課程及評審**」，以訓練學員成為有責任感及經驗豐富的**攀岩教練**為目標。內容除進一步加強學員的**攀岩技巧**外，更著重訓練學員的**領導與組織能力**，對有志成為**攀岩活動的教練者**，尤為適合。

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**攀岩活動**裝備自己，以便進修更高一級的訓練。另外，為加強對社區的推廣，本會制定了「**攀岩同樂日**」及「**沿繩下降同樂日**」的活動指引，以便各教練有所依據。

此外，本會期望各**攀岩愛好者**擁有良好的**攀岩態度**，例如活動前接受基本的訓練並做充足的準備、在岩壁中不逞強好勝、冒險犯難，並能關注和愛護山野環境。謹此提醒各學員、助教、教練共同遵守以上各點。

註：持有其他國家相關資格者，經**攀岩委員會**審核及**理事會**批准後，可申請豁免「**一級攀岩訓練課程**」直接報讀「**二級攀岩訓練課程**」，其他各級別課程則一律不可申請豁免。

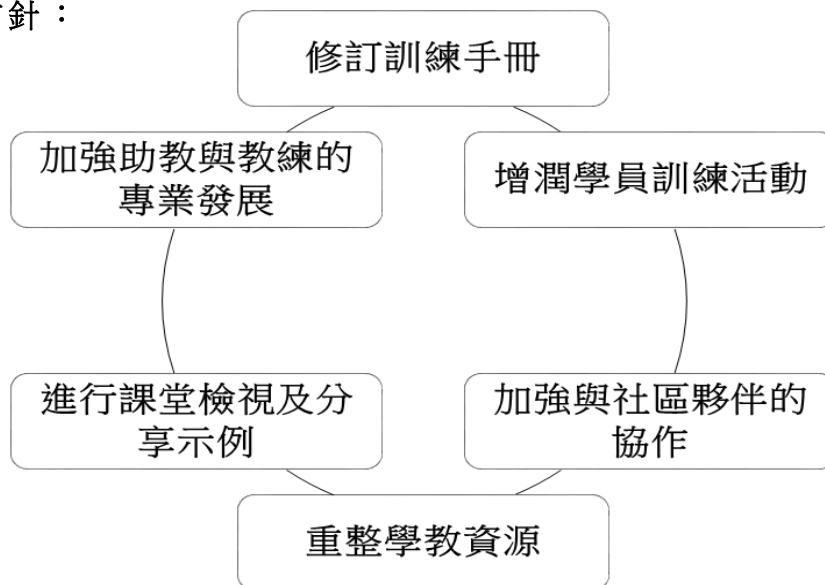


## 第一章 攀岩訓練策略及方針 (續)

### 攀岩委員會使命：

- 致力在香港推廣及發展攀岩運動。
- 致力提升本會攀岩教練的專業水平及形像。
- 致力提倡不破壞自然岩牆風貌，不留痕跡攀岩及愛護大自然。

### 發展策略及方針：



#### 更新訓練手冊

持續修訂攀岩訓練手冊、教練守則、學員守則等，以合乎當代訓練的水平。

#### 加強助教與教練的專業發展

適時舉辦攀岩教練培訓計劃、教練及助教工作坊等，以培養技術水平高、具危機意識、有責任感的攀岩教練及攀岩助教。

#### 增潤學員訓練活動

加強攀岩訓練推廣、設立攀岩同樂日、沿繩下降同樂日等，並發展級別間的銜接課程--「攀岩進階課程」。主動聯絡不同機構與組織商討合作的可行性，例如：青少年團體、制服團體、志願機構，藉此更進一步將攀岩文化向社群推廣、並主動尋找相關的商業贊助。通過視學制度，檢視不同的課堂教學，從而找出優秀的教學法，並邀請教練分享及示範。

#### 加強與社區夥伴的協作

#### 進行課堂檢視及分享示例

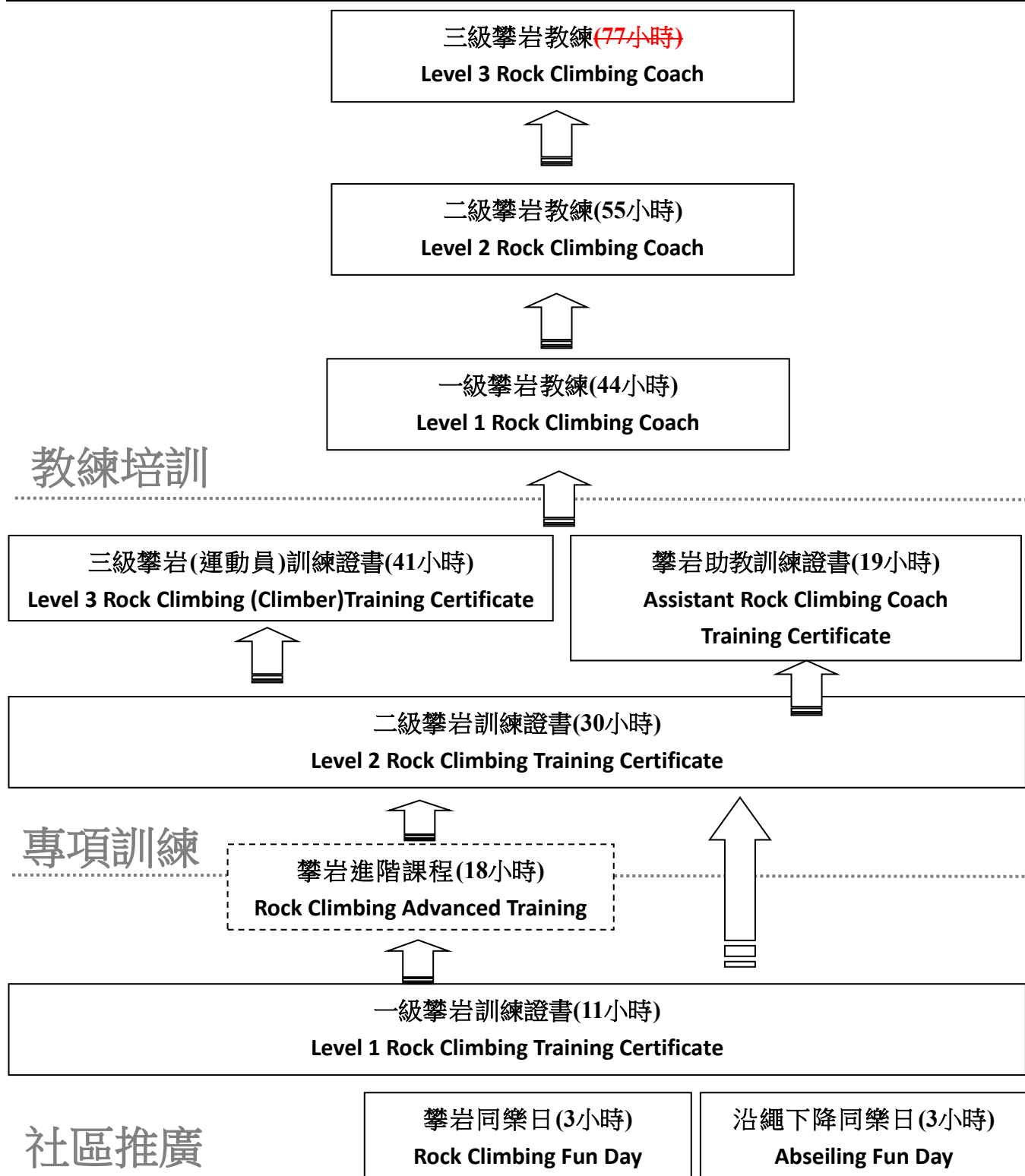
#### 重整學教資源

提高攀岩資訊透明度及流通性。搜集及整理香港攀岩地點的交通資訊、地點特色、攀爬線道、安全事項、環保訊息等，並於本會網頁發放供教練及助教參閱。

第五屆(2017-2019)  
攀岩委員會



## 第二章 攀岩訓練進階示圖





## 第三章 攀岩證書訓練

### 一級攀岩訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 認識中國香港攀山及攀登總會；
- 1.2 認識攀岩運動歷史及在香港的發展；
- 1.3 認識攀岩運動防護原理；
- 1.4 認識攀岩運動個人防護裝備穿著、使用及保養；
- 1.5 掌握頂繩防護法；
- 1.6 掌握基本攀~~登~~爬技術；
- 1.7 掌握基本繩索垂降技術。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上。(未成年之人士必需得到家長／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 攀岩運動歷史及在香港的發展簡介；
- 3.3 香港攀岩場地介紹；
- 3.4 頂繩防護法介紹；
- 3.5 攀岩繩索及器材簡介；
- 3.6 個人防護裝備(PPE)穿著要點、安全使用及保養；
- 3.7 繩結認識--反手結、單 8 字結、雙 8 字結、反穿 8 字結；
- 3.8 環保意識--自己垃圾自己帶走；
- 3.9 攀岩安全守則；
- 3.10 學員守則。

#### 4 實習課 (8 小時)

- 4.1 熱身、放緩及伸展運動；
- 4.2 攀~~登~~爬口號；
- 4.3 頂繩防護法--使用基本型的筒形防護器(Tubular Belay device)；
- 4.4 攀~~登~~爬技術--摳握(Crimping)、踩踏(Edging)、身體平衡及重心移動；
- 4.5 繩索垂降技術--使用基本型的筒形防護器。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 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認可的一級攀岩教練或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十人。每條攀爬路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、\*助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員      | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|-----|---------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名 | 1-5 人   |                                      |
| 1 名 | 2 名 | 6-10 人  |                                      |
| 1 名 | 3 名 | 11-15 人 |                                      |
| 1 名 | 4 名 | 16-20 人 |                                      |

- 6.3 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；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；
- 6.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動機構、教練，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。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 攀岩進階課程

#### 1 課程目標

- 1.1 認識攀岩運動分類；
- 1.2 認識攀岩運動個人防護裝備選擇、穿著、使用及保養；
- 1.3 認識保護點原理及設置原則；
- 1.4 熟習單節頂繩防護法；
- 1.5 熟習基本攀~~登~~爬技術；
- 1.6 熟習基本繩索垂降技術；
- 1.7 完成活動者可申領「攀岩進階訓練證書」。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 12 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 具備本會「一級攀岩訓練證書」；

#### 3 理論課 (2 小時)

- 3.1 攀岩運動分類介紹；
- 3.2 攀岩運動個人防護裝備選擇、穿著、使用及保養；
- 3.3 保護點原理及設置原則；
- 3.4 不同防護系統介紹；
- 3.5 繩結認識--桶結、雙漁翁結、兔耳結；
- 3.6 繩結重溫--反手結、單 8 字結、雙 8 字結、反穿 8 字結；
- 3.7 環保意識--自己垃圾自己帶走、郊區守則；
- 3.8. 攀岩安全守則；
- 3.9 學員守則。





## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 4 實習課 (16 小時)

- 4.1 熱身、放緩及伸展運動；
- 4.2 捆繩方法--蝴蝶式；
- 4.3 攀登繩口號重溫；
- 4.4 頂繩防護法重溫；
- 4.5 攀登繩技術--擦(Smearing)、踩(Edging)、後倚(Layback)；
- 4.6 繩索垂降技術--伸延式下降並使用法式普魯斯結備用；
- 4.7 繩索垂降技術--消防員防護法(Fireman's Belay)；
- 4.8 自我拯救技術--臨時制停法(Leg Wrap)

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 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認可的一級攀岩教練或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多十二人。每條攀爬路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、\*助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員     | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|-----|--------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名 | 1-6 人  |                                      |
| 1 名 | 2 名 | 7-12 人 |                                      |

- 6.3 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；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；
- 6.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動機構、教練，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。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 二級攀岩訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 認識常見的岩面特徵；
- 1.2 認識領攀裝備選擇、使用及保養；
- 1.3 掌握領攀定索系統、防護系統於單節攀岩的設置及操作；
- 1.4 掌握領攀防護法；
- 1.5 掌握領攀法；
- 1.6 掌握雙繩繩索垂降技術及基礎自我救援程序。

#### 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 具備本會「一級攀岩訓練證書」；
- 2.3 建議完成本會「攀岩進階訓練課程」。

#### 3 理論課 (6 小時)

- 3.1 常見的岩面特徵簡介；
- 3.2 領攀裝備選擇、使用及保養；
- 3.3 定索系統的概念：
  - 保護支點的認識--天然物(Natural Protection)、岩楔(Gear Protection)
  - 使用不同物料建立主力點的方法
  - 設置原則及安全事項
- 3.4 領攀防護系統原理--直接防護、間接防護；
- 3.5 領攀法的概念、下墜率(FALL FACTOR)的認識及其安全事項；
- 3.6 領攀防護法的介紹；
- 3.7 繩結認識--秤人結、雙套結；
- 3.8 繩結重溫--桶結、雙漁翁結、兔耳結；
- 3.9 運動基礎理論--熱身、放緩及伸展；
- 3.10 環保意識--郊區守則；
- 3.11 攀岩安全守則；
- 3.12 學員守則。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 4 實習課 (24 小時)

- 4.1 熱身、放緩及伸展運動；
- 4.2 攀登繩口號重溫；
- 4.3 捆繩方法重溫--蝴蝶式；
- 4.4 定索系統 (Anchor System)：
  - 保護支點設置：天然物(Natural Protection)、岩楔(Gear Protection)
  - 使用不同物料建立主力點(Master Point)：
    - i 主繩(Main Rope)、ii 帶環(Sling)、iii 輔助繩(Cordelette)
- 4.5 防護系統 (Belay System)--直接防護、間接防護；
- 4.6 領攀法--配裝(Racking)、放置與扣入(Placing & Clipping)、安全要點；
- 4.7 領攀防護法；
- 4.8 攀登繩技術--手塞(Hand Jamming)、腳塞(Foot Jamming)；
- 4.9 繩索垂降技術--雙繩垂降撤離；
- 4.10 繩索垂降防護法重溫；
- 4.11 自我拯救技術：
  - 鎖防護器並召喚救援
  - 鎖防護器並脫離防護系統

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過評核及合格，方會獲頒發證書。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 6 課程安排

6.1 訓練課程須由本會註冊認可的二級攀岩教練或以上資格者負責教授；

6.2 訓練課程的教練與學員比例最多十二人。每條攀爬路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、\*助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員     | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|-----|--------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名 | 1-4 人  |                                      |
| 1 名 | 2 名 | 5-8 人  |                                      |
| 1 名 | 3 名 | 9-12 人 |                                      |

6.3 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；

6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；

6.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動的機構、教練，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。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 三級攀岩(運動員)訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 認識多節攀岩的旅程計劃；
- 1.2 認識攀岩指南及岩壁簡圖的使用；
- 1.3 掌握領攀定索系統、防護系統於多節攀岩的設置及操作；
- 1.4 掌握領攀法及防護法於多節攀岩的應用；
- 1.5 掌握自制型防護器於多節攀岩的應用；
- 1.6 掌握多節領攀的領攀者轉換技術；
- 1.7 掌握進一步的繩索垂降技術；
- 1.8 掌握進一步的自我拯救技術--機械增益(Mechanical Advantage)；
- 1.9 欣賞傳統攀岩價值觀。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 18 歲或以上；
- 2.2 具備本會「二級攀岩訓練證書」。

#### 3 理論課 (9 小時)

- 3.1 多節攀岩的旅程計劃；
- 3.2 攀岩指南(Guidebook)及岩壁簡圖(Topography)的使用；
- 3.3 自制型防護器的介紹；
- 3.4 多節攀岩的領攀的裝備攜帶要點及使用策略；
- 3.5 多節攀岩的系統設置的要點及安全事項；
- 3.6 多節攀岩的領攀與防護流程及轉換；
- 3.7 多節繩索垂降撤離的流程；
- 3.8 自我拯救技術的認識--機械增益原理及其應用；
- 3.9 繩結認識--意大利半結、水結、普魯斯結；
- 3.10 繩結重溫--秤人結、雙套結；
- 3.11 運動基礎理論--手指傷患的認識及預防(Finger taping)；
- 3.12 環保意識--「不留痕跡」原則(LNT Principles)
- 3.13 攀岩安全守則；
- 3.14 學員守則。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 4 實習課 (32 小時)

- 4.1 熱身、放緩及伸展運動；
- 4.2 攀登爬口號重溫；
- 4.3 捆繩方法及重溫(登山者式、蝴蝶式)；
- 4.4 領攀定索系統、防護系統於多節攀岩的設置及操作；
- 4.5 領攀法與防護法於多節攀岩的應用；
- 4.6 自制型防護器於多節攀岩的應用  
(Auto-Blocking Belay Devices/Guide Mode)；
- 4.7 意大利半結防護法於多節攀岩的應用；
- 4.8 轉換領攀者程序；
- 4.9 繩索垂降技術--多節繩索垂降撤離；
- 4.10 繩索垂降技術--使用普魯斯結於垂降時作自我防護；
- 4.11 繩索垂降技術--普魯斯攀登法(Ascending Rope with Prusiks)；
- 4.12 自我拯救技術--機械增益(Mechanical Advantage)
  - 2：1 輔助上升法(Assisted Hoist)
  - 3:1 提升系統(3:1 Haul System)。

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過評核及合格，方會獲頒發證書。



## 第三章 攀岩證書訓練 (續)

### 6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊認可的二級攀岩教練或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多九人。每條攀爬路線必須有一位註冊一級攀岩教練或以上資歷的人士協助；教練、助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員    |
|-----|-----|-------|
| 1 名 | 1 名 | 1-3 人 |
| 1 名 | 2 名 | 4-6 人 |
| 1 名 | 3 名 | 7-9 人 |

- 6.3 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；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；
- 6.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動的機構、教練，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。



## 第四章 其他證書訓練

### 攀岩同樂日

#### 1 課程目標

- 1.1 攀岩同樂日以推廣攀岩運動為目的，使更多市民可體驗攀岩的樂趣；
- 1.2 同時可給予攀岩教練及助教以上資格者從中得到更多統籌攀岩活動及督導的經驗。
- 1.3 完成活動者可申領「香港攀岩證書」。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上。(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 小時)

- 3.1 須由本會註冊認可的一級攀岩教練或以上資格者負責籌辦；
- 3.2 活動的教練與學員比例最多十五人。每條攀爬路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員      | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|-----|---------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名 | 1-10 人  |                                      |
| 1 名 | 2 名 | 11-15 人 |                                      |
| 1 名 | 3 名 | 16-20 人 |                                      |

- 3.3 活動開始前，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；
- 3.4 活動必須以頂繩形式進行；
- 3.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動的機構、教練都應購買保險，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；
- 3.6 攀岩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。





## 第四章 其他證書訓練 (續)

### 沿繩下降同樂日

#### 1 課程目標

- 1.1 沿繩下降同樂日以推廣攀岩運動為目的，使更多市民可體驗攀岩的樂趣；
- 1.2 同時可給予攀岩教練及助教以上資格者從中得到更多統籌攀岩活動及督導的經驗；
- 1.3 完成活動者可申領「沿繩下降體驗證書」。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上。(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 小時)

- 3.1 須由本會註冊認可的一級攀岩教練或以上資格者負責籌辦；
- 3.2 活動的教練與學員比例最多二十人。每條垂降路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、助教與學員之比例為：

| 教練  | 攀岩助教 | 學員      | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|------|---------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名  | 1-10 人  |                                      |
| 1 名 | 2 名  | 11-15 人 |                                      |
| 1 名 | 3 名  | 16-20 人 |                                      |

- 3.3 活動開始前，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；
- 3.4 活動可於天然岩壁或有繫穩系統的牆壁進行；
- 3.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動的機構、教練都應購買保險，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；
- 3.6 攀岩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。



## 第四章 其他證書訓練 (續)

### 攀岩助教訓練證書課程

#### 1 定義

- 1.1 攀岩助教是持有取得~~攀岩助教證書及完成香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書~~，經本會註冊之人士。~~亦是本會之屬會會員~~；攀岩助教可在一級、\*二級攀岩訓練證書課程、攀岩進階課程、攀岩助教訓練證書課程、攀岩同樂日及沿繩下降同樂日中擔任助教工作。  
(\*2018年以後首次註冊的助教必須持有三級攀岩(運動員)訓練證書方可  
在二級攀岩訓練證書課程擔任助教工作)

#### 課程目標

- 1.2 認識及了解攀岩助教的職責與法律責任；  
1.3 協助教練於各級攀岩課程的教學和督導；  
學習如何協助攀岩教練的訓練工作；  
1.4 設置教學使用的繩索和防護系統設置；  
1.5 認識應用戶外教學法於各課程進行小組教學活動理論；  
1.6 提高安全意識及應變能力。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿18歲或以上；  
2.2 持有本會二級攀岩訓練證書~~一年或以上~~，並提交攀岩紀錄卡(附錄 X)，證明自行完成不少於4次傳統領攀紀錄，其難度不少於YDS5，線路不能重複；或  
持有本會三級攀岩訓練證書。

#### 3 理論課 (3小時)

- 3.1 攀岩助教的職責與法律責任；  
3.2 攀岩課程教學安排與分工如何協助攀岩教練的訓練工作；  
3.3 攀岩課程意故事件及應變程序如何在課程期間確保自身及學員的安全；  
3.4 攀岩裝備使用、檢查及記錄；  
3.5 基礎戶外教學法理論；  
3.6 環保意識教學方法；  
3.7 攀岩安全守則及學員守則。



## 第四章 其他證書訓練 (續)

### 4 實習課 (16 小時)

- 4.1 攀岩課程定索系統設置和操作；
- 4.2 ~~一級及二級~~ 攀岩課程防護系統設置和操作設置方式及練習；
- 4.3 ~~一級、進階及二級~~ 攀岩訓練活動證書課程協助的督導技巧；
- 4.4 意外事故處理程序；
- 4.5 繩結認識--臨時胸式安全帶；
- 4.6 自我拯救技術—雙人下降(Tandem Rappel)；
- 4.7 自我拯救技術重溫；
  - 鎖防護器並召喚救援
  - ~~—2：1 輔助上升法(Assisted Hoist)~~
  - 鎖防護器並脫離防護系統
- 4.8 模擬教學練習。
  - 穿著安全帶
  - 繩索垂降技術頂繩防護法練習
  - 基礎攀登爬技術教學實習- 握、挫、踩、身體平衡及重心移動
  - 基礎繩索垂降技術教學實習
  - 各繩結和捆繩方法

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 5.2 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過助教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 訓練課程須由本會註冊認可的一級攀岩教練或以上資格者負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多八人。每條攀爬路線必須有一位註冊攀岩助教或以上資歷的人士協助；教練、\*助教與學員之比例為：

| 教練  | 助教  | 學員    | *課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。 |
|-----|-----|-------|--------------------------------------|
| 1 名 | 1 名 | 1-4 人 |                                      |
| 1 名 | 2 名 | 5-8 人 |                                      |

- 6.3 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；

- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】；
- 6.5 本會及攀岩委員會建議所有舉辦攀岩訓練課程或活動的機構、教練，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。



## 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 一級攀岩教練是指曾接受一級攀岩教練培訓，並取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內。在取得一級攀岩教練資格及註冊後，可教授本會認可之可教授本會認可之一級攀岩訓練證書課程、攀岩助教訓練證書課程、攀岩進階課程、攀岩同樂日、沿繩下降同樂日，及簽發相關的本會一級攀岩訓練證書，並可在二級及三級攀岩訓練證書課程中擔任助教；

課程目標：

- 1.2 能掌握一級攀岩訓練課程的教學技巧及行政運作；
- 1.3 ~~更了解一級攀岩訓練課程的行政運作；~~  
掌握攀岩進階課程的教學技巧及行政運作；
- 1.4 ~~明白頂繩法形式攀爬及單段形式領攀的安全作業要點；~~  
掌握攀岩同樂日、沿繩下降同樂日的安排及行政運作；
- 1.5 ~~明白教練及安全守則的重要性；~~  
了解攀岩教練的職責、守則與法律責任；
- 1.6 ~~能提升個人的攀岩技術；~~  
實行攀岩課程風險管理及應變程序；
- 1.7 ~~能掌握基本繩索拯救技術；~~  
掌握不同的自我拯救技術。
- 1.8 ~~更了解繩索垂降技術。~~

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 21 歲或以上；
- 2.2 本會的註冊成為本會的攀岩助教，並持有三級攀岩訓練證書及由屬會推薦；
- 2.3 在助教有效註冊期內持有 33 ~~十六~~小時本會之屬會所舉辦的認可一級或二級各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YDS5.87或以上)；
- 2.5 不接受任何教練資歷協調申請。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 3 理論課 (12 小時)

#### ~~3.1 傳統攀岩介紹；~~

- ~~● 專有名稱講解；~~

#### ~~3.2 攀岩運動推廣策略及發展；~~

- ~~● 攀岩委員會指引；~~

#### ~~3.3 安全作業程序；~~

- ~~● 教練團隊安全指引；~~

- ~~● 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；~~

- ~~● 香港教練培訓委員會訂立的教練守則；~~

- ~~● 本會及攀岩委員會指引；~~

#### ~~3.5 一級攀岩訓練證書課程的教授、督導及管理技巧；~~

#### ~~3.6 教案及課程編排計劃書。~~

3.1 一級教練資格培訓內容及評審要求；

3.2 中國香港攀山及攀登總會組織及結構、理事會與委員會的職能；

3.3 一級攀岩訓練課程內容編排、教授重點、教練與助教人手的分配要求；

3.4 攀岩進階課程內容編排、教授重點、教練與助教人手的分配要求；

3.5 攀岩同樂日、沿繩下降同樂日內容編排、教練與助教人手的分配要求；

3.6 三級攀岩訓練課程教學安排與分工；

3.7 有關攀岩課程的教學法、教案及課程編排計劃書；

3.8 攀岩教練的職責、守則與法律責任；

3.9 攀岩課程風險管理及應變程序；

3.10 一級教練資格評審：筆試及專項理論教學試。



## 4 實習課 (32 小時)

- ~~4.1 頂繩法形式攀爬及單段形式領攀；~~
  - ~~4.2 攀爬技術；~~
  - ~~4.3 領攀技術；~~
    - ~~● 提升練習(教練技術水平指標——多段領攀 YDS 5.9)；~~
  - ~~4.4 繩索垂降撤離技術；~~
  - ~~4.5 繩索拯救技術；~~
    - ~~● 三比一滑輪提升系統設置及安全檢查程序講解及應用；~~
    - ~~● 繩索技術——上升法；~~
    - ~~● 撤離程序；~~
    - ~~● 臨時安全帶(胸式、坐式及全身式)；~~
  
  - ~~4.6 一級攀岩訓練證書課程的模擬教學；~~
  - ~~4.7 意外事件處理程序；~~
  - ~~4.8 一級攀岩訓練證書課程的課程督導及管理；~~
  
  - 4.1 一級攀岩訓練課程教學安排及執行；
  - 4.2 攀岩進階課程教學安排及執行；
  - 4.3 單節領攀法與防護法重溫；
  - 4.4 攀岩課程定索系統設置和操作重溫；
  - 4.5 攀岩課程防護系統設置和操作重溫；
  - 4.6 攀岩課程風險管理及應變程序的執行(處理意外事故程序重溫)；
  - 4.7 自我拯救技術重溫；
    - 鎖防護器並召喚救援
    - 鎖防護器並脫離防護系統
    - 機械增益-- 2 : 1 輔助上升法
    - 機械增益-- 3:1 提升系統
    - 雙人下降(Tandem Rappel)
  - 4.8 一級教練資格評審：攀岩技術試及實習課教學試。
- ~~\*各學員必須 100% 出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。~~
- ~~\*乙、丙部考核已包含於上述時數內，學員必須 100% 出席課程。~~



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 5 評審方法

- 5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定課程或由本會指定的課程；
- 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。~~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、裝備管理等項目。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~~50100%~~，每一部份最少取得~~7060%~~或以上為最低合格要求；
- 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。此考核分為兩部份：~~(1)專項器材運用評核；及(2)攀岩技術試及(2)實習課教學試。~~考核安排在岩牆上進行，著重對考生對~~攀岩技術器材~~的認識及~~操作瞭解~~、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。~~專項器材運用攀岩技術試及實習課教學試~~考核各佔~~50100%~~，每一部份最少取得~~7060%~~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」~~及一個「攀岩進階課程」；及並必需於開班前 2 個月半年~~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。準一級教練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。





## 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 二級攀岩教練是指曾接受二級攀岩教練培訓，並取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內。在取得二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、攀岩助教訓練證書課程、攀岩進階課程、~~一、二及三~~各級攀岩訓練證書課程，及簽發本會~~一、二及三~~各級攀岩訓練證書。

課程目標：

- 1.2 能掌握二及三級攀岩訓練課程的教學技巧及行政運作；
- 1.3 更了解二及三級攀岩訓練課程的行政運作；
- 1.4 明白多段形式領攀安全作業的要點；了解本地攀岩發展及攀岩訓練手冊；
- 1.5 明白教練及安全守則的重要性；熟識攀岩課程風險管理及應變程序；
- 1.6 能提升個人的多段形式領攀技術；熟識有關攀岩課程規劃、執行與評審；
- 1.7 能掌握進階繩索拯救技術；熟練不同的自我拯救技術。
- ~~1.8 能掌握多段形式繩索垂降技術的教學技巧；~~
- ~~1.9 二及三級攀岩訓練課程督導及管理。~~

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 23 歲或以上；
- 2.2 本會的註冊一級攀岩教練及由本會之屬會推薦；
- 2.3 必須在一級攀岩教練註冊期內，每年曾發出 ~~20~~ 張或以上本會之一級攀岩訓練證書；或  
在一級教練註冊期內曾舉辦 6 班或以上一級攀岩訓練課程；
- 2.4.1 在一級教練註冊期內持有 30 小時本會之屬會所舉辦的認可二級攀岩證書訓練課程助教證明，並提供專項運動資格(個人)紀錄冊；或
- 2.4.2 在教練註冊期內曾參與本會攀岩運動推廣及訓練工作達 ~~10~~ 小時或以上；
- 2.5 必須通過攀岩遴選委員會舉辦之甄別面試及技術試(多段形式領攀技術難度達 YDS5.98 或以上)；
- ~~2.7 持有本會一級攀岩教練證書；~~
- 2.6 不接受任何教練資歷協調申請。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 3 理論課 (15 小時)

#### ~~3.1 多段形式領攀：~~

- ~~● 定索系統設定程序及安全檢查程序；~~
- ~~● 小隊攀岩系統操作程序(3人)；~~
- ~~● 防護器材設置策略及安全要點；~~

#### ~~3.2 多段形式領攀器材：~~

- ~~● 繩索知識；~~
- ~~● 硬件器材知識；~~
- ~~● 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：~~

- ~~● 器材受力負重認證；~~
- ~~● 器材受力負重系數；~~
- ~~● 定索系統安全角度系數；~~
- ~~● 突然下墜承受系數；~~

#### ~~3.4 多段形式領攀路線：~~

- ~~● 多段形式領攀路線資料使用；~~
- ~~● 多段形式領攀路線要點；~~

#### ~~3.5 安全作業程序：~~

- ~~● 教練團隊安全指引；~~
- ~~● 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；~~

#### ~~3.6 二及三級攀岩訓練證書課程的教授、督導及管理技巧；~~

#### ~~3.7 教案及課程編排計劃書。~~



- 3.1 二級教練資格培訓內容及評審要求；
- 3.2 中國香港攀山及攀登總會組織及結構、理事會與委員會的職能重溫；
- 3.3 二級攀岩訓練課程內容編排、教授重點、教練與助教人手的分配要求；
- 3.4 三級攀岩訓練課程內容編排、教授重點、教練與助教人手的分配要求；
- 3.5 本地攀岩發展及攀岩訓練手冊的全釋
- 3.6 有關攀岩課程規劃、執行與評審；
- 3.7 攀岩教練的職責、守則與法律責任重溫；
- 3.8 攀岩課程風險管理及應變程序重溫；
- 3.9 二級教練資格評審：筆試及專項理論教學試。

## 4 實習課（40小時）

- ~~4.1 多段形式領攀技術；~~
- ~~4.2 攀爬技術；~~
- ~~4.3 多段形式領攀；~~
- ~~4.4 多段形式繩索垂降撤離技術；~~
- ~~4.5 繩索拯救技術；~~
  - ~~●—滑輪原理增益提升系統設置；~~
  - ~~●—同伴拯救法、多段撤退程序；~~
- ~~4.6 二及三級攀岩訓練證書課程的督導及管理及模擬教學；~~
- ~~4.7 意外事件處理程序(情景演練)。~~
- 4.1 二級攀岩訓練課程教學安排及執行；
- 4.2 三級攀岩訓練課程教學安排及執行；
- 4.3 多節領攀法與防護法重溫；
- 4.4 攀岩課程定索系統設置和操作重溫；
- 4.5 攀岩課程防護系統設置和操作重溫；
- 4.6 攀岩課程風險管理及應變程序的執行  
(意外事故程序於多節攀登的應用)；
- 4.7 多節自我拯救技術；
- 4.8 進一步的攀岩技術交流；
- 4.9 二級教練資格評審：攀岩技術試及實習課教學試。

~~\*各學員必須 100% 出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。~~

\*乙、丙部考核已包含於上述時數內，學員必須 100% 出席課程。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 5 評審方法

- 5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定的課程 或由本會指定的課程；
- 5.2 乙部 通過本會攀岩委員會籌辦之二級攀岩教練理論課程考核。由筆試、專項理論教學試所組成。~~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、裝備管理等項目。~~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。~~筆試及專項理論教學試各佔 ~~5100%~~，每一部份最少取得 70%或以上為最低合格要求；
- 5.3 丙部 通過本會攀岩委員會籌辦之二級攀岩教練實習課程考核。此考核分為兩部份：(1)~~專項器材運用評核~~攀岩技術試；及(2)攀岩實習課教學試。考核安排在岩牆上進行，著重對考生對~~攀岩技術器材~~的認識及~~操作瞭解~~、備課、實習課教學技巧能力、表達能力和課堂處理作出評審。~~專項器材運用~~攀岩技術試及實習課教學試課考核各佔 ~~1050%~~，每一部份最少取得 70%或以上為最低合格要求；
- 5.4 丁部 通過本會攀岩委員會安排之相關級別攀岩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，須於十八個月內以二至三人一組完成開辦班教授一個「二級攀岩訓練證書課程」及一個「三級攀岩訓練證書課程」~~訓練證書課程；~~及並必須於開班前 2 個月每班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。準二級教練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。



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 三級教練資格評審培訓

#### 1 定義

~~1.1 三級攀岩教練是指曾接受三級攀岩教練培訓，並取得合格成績及已註冊在活躍教練名單內。在取得三級攀岩教練資格及註冊後，可教授本會認可之各級攀岩證書訓練課程，及簽發本會各級攀岩訓練證書，並可指導及籌辦境外攀岩訓練；及擔任海外大岩牆考察團領隊；~~

三級攀岩教練是由本會委任的高級職位，亦是攀岩教練計劃中之最高級別。對於組織、策劃和帶領攀岩訓練活動有豐富經驗的顧問教練。其設立主要為推廣及執行本會各級攀岩訓練、教練培訓和評審計劃，並協助本會的行政工作和提供意見等。

~~1.2 三級攀岩教練可教授本會認可之各級攀岩訓練證書課程、攀岩助教訓練證書課程、攀岩進階課程、攀岩同樂日、沿繩下降同樂日，及簽發相關的訓練證書。~~

~~1.3 三級攀岩教練可依據此教練培訓計劃，由攀岩委員會書面授權負責執行各級教練之培訓及評審工作。~~

~~課程目標：~~

~~1.2 熟識各級攀岩訓練課程的教學技巧；~~

~~1.3 能掌握一、二級攀岩教練課程的運作；~~

~~1.4 更了解攀岩委員會在攀岩運動的推廣事宜；~~

~~1.5 對大岩牆攀爬有更深入的了解及認識。~~

#### 2 參加資格

2.1 年滿 25 歲或以上；

2.2 由本會之屬會推薦；

~~2.3 必須在三級攀岩教練註冊期內，曾發出 20 張或以上本會之一級攀岩訓練證書；或每年曾發出 6 張或以上本會之二級攀岩訓練證書；或每年曾發出 3 張或以上本會之三級攀岩訓練證書。~~

持有本會二級攀岩教練證書；

2.4 在二級教練註冊期內曾參與本會攀岩教練運動培訓或評審及推廣工作合共 30 小時或以上；

2.5 必須通過攀岩委員會舉辦之甄別面試；

~~2.6 持有本會三級攀岩教練證書；~~不接受任何教練資歷協調申請；

2.7 參加者須以書面向本會攀岩委員會提出評審申請。



### 3 理論課 --不適用(~~21~~小時)

- ~~3.1 本會「攀岩運動」發展策略；~~
- ~~3.2 香港攀岩場地拓展及探索；~~
- ~~3.3 本會攀岩訓練課程探討；~~
- ~~3.4 本會攀岩培訓系統探討；~~
- ~~3.5 境外攀岩場地介紹；~~



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

- ~~3.6 境外攀岩訓練資料搜集及注意安全事項；~~
- ~~3.7 器械輔助攀爬研討工作坊；~~
  - ~~● 技術應用目的及要點；~~
  - ~~● 安全操作程序；~~
  - ~~● 輔助器材設置及安全使用；~~
- ~~3.8 輔助器材；~~
  - ~~● 軟件器材：繩梯、多圈扁帶、普魯斯結；~~
  - ~~● 硬件器材：FI FI Hook、岩釘、岩錘、上升器、滑輪及鎖繩器；~~
  - ~~● 使用及保養原則；~~
  - ~~● 安全檢查原則及使用記錄系統；~~
- ~~3.9 雙繩攀爬研討工作坊；~~
  - ~~● 技術應用目的及要點；~~
  - ~~● 安全操作程序；~~
- ~~3.10 器材；~~
  - ~~● 繩索選擇；~~
  - ~~● 防護器選擇；~~
- ~~3.11 大岩牆攀爬研討工作坊；~~
- ~~3.12 境外攀岩場地介紹；~~
- ~~3.13 攀岩路線資料使用；~~
- ~~3.14 領攀路線及意外報告編寫要點；~~
- ~~3.15 多段傳統攀登教學法。~~

### 4 實習課 --不適用(-56小時)

- ~~4.1 器械攀爬；~~
  - ~~4.2 多段傳統攀登；~~
  - ~~4.3 雙繩傳統攀登；~~
  - ~~4.4 籌劃一、二、三級課程；~~
  - ~~4.5 遠赴境外實地，進行大岩牆攀爬考察；~~
  - ~~4.6 訓練課程意外報告。~~
- ~~\*各學員必須 100% 出席上述訓練課程後，方可進入乙、丙部考核。~~



## 第五章 教練資格培訓及評審 (續)

### 5 評審方法

5.1 甲部 完成由【中國香港體育協會暨奧林匹克委員會】及【香港體育學院有限公司】聯合組成的【香港教練培訓委員會】所指定的課程 或由本會指定的課程；

5.2 乙部 ~~通過本會攀岩委員會籌辦之三級攀岩教練理論課程考核。~~  
~~i)筆試——以著重考生對傳統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所教授的項目；及非教練培訓課程所教授的項目；~~

~~ii)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；必須在指定日期呈交一份與傳統攀岩推廣相關的專題報告。~~  
~~筆試及教學試各佔 100%，每一部份最少取得 60%或以上為最低合格要求。而與傳統攀岩相關的專題報告之合格準則將以評審委員會的決定為準；~~

通過本會攀岩委員會安排的面試形式進行，由考生自我介紹個人攀岩履歷及各項活動之教授經驗，考生應準備詳盡資料，包括文件及相片以作輔助說明。各評審員將提出一些攀岩課題與考生作出討論，以觀察考生對問題掌握、分析及了解。

由於此級別課程是本會教練計劃中最高級別，所以考生的個人能力、成熟度和責任感，均為考慮重點決定是否適合被委任為三級攀岩教練。

接受評審的教練須於指定日期呈交一份專題報告，並進行個人研習課，時數不少於 21 小時，內容例子如下：

1. 香港攀岩運動培訓計劃；
2. 各級攀岩訓練課程的內容分析；
3. 大牆攀登/器械攀登/個人拯救/天然抱石技術的探討與分析；
4. 教練培訓及評審計劃；
5. 攀岩意外成因的分析。

完成後須向攀岩委員會提交不少於 3000 字的書面報告，以作為乙部之評審。





5.3 丙部 通過本會攀岩委員會籌辦之三級攀岩教練實習課程考核。  
~~此考核著重考生對攀岩課程教學籌備、教學技巧、表達能力和課堂處理作出評審。實習課教學課考核佔100%，最少取得60%或以上為最低合格要求。~~

~~此考需於完作乙部評審一年內舉辦一次相關攀岩持續訓練工作坊，以引證所學，並作為丙部之評審，攀岩委員會將委派評審員進行評審。~~

5.4 丁部 通過本會攀岩委員會安排之相關級別攀岩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，須於一年內完成開班教授一個「攀岩助教」課程；及必須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。準三級教練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。~~

~~考生在通過乙部和丙部的評審並取得合格成績後，須於一年內協助攀岩委員會策劃、組織、編排及執行一個二級攀岩教練的培訓及評審，完成後必須書寫「課程報告」和「活動開支報告」一併呈交攀岩委員會。攀岩委員會將委派評審員進行評審。~~

~~以上各項評審項目由本會攀岩委員會督導進行，過程中將持續評估考生之表現。~~



## 第六章 首次申領教練資格

### 一級教練

#### 1 申領條件

- 1.1 考生在通過乙、丙、丁部評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於兩年內完成甲部並提交證明(甲部因應香港教練培訓委員會的課程日期可申請延期一年，完成和提交證明後方可註冊成為正式教練。);
- 1.2 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格，並於註冊時出示；
- 1.3 持有香港身份證；
- 1.4 由屬會推薦。
- 1.5 若成功註冊，有效為期兩年。

#### 2 申領手續

- 2.1 如有需要，須參與總會或本委員會主辦的攀岩運動推廣、訓練工作及工作坊；
- 2.2 繳交註冊費用。

### 二級教練

#### 1 申領條件

與一級攀岩教練相同。

#### 2 申領手續

與一級攀岩教練相同。

### 三級教練

#### 1 申領條件

- 1.1 考生在通過乙、丙、丁部評審並取得合格後，在及格通知書發出日期起計，須於三年內完成甲部並提交證明（甲部因應香港教練培訓委員會的課程日期可申請延期一年，完成和提交證明後方可註冊成為正式教練。）
- 1.2 除 1.1 外，其餘條件與一級攀岩教練相同。

#### 2 申領手續

與一級攀岩教練相同。



## 第七章 教練資格註冊延續

### 一級教練

#### 1 註冊條件

- 1.1 在兩年註冊任期內，合乎下列其中一項要求：
- 曾發出十張或以上一級攀岩訓練證書；或
  - 曾參與本會攀岩委員會、教練培訓、評審、推廣工作達十小時或以上；(如獲委任為本會其他專項委員會成員，以上簽發證書數量的要求可減半。)
- 1.2 持有香港身份證；
- 1.3 持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.4 按本委員會要求出席由攀總主辦的教練註冊工作坊；
- 1.5 由屬會推薦。

#### 2 註冊手續

填妥教練註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，遞交往本會辦事處，及繳交註冊費用。

### 二級教練

#### 1 註冊條件

- 1.1 在兩年註冊任期內，合乎下列其中一項要求：
- 曾發出十張或以上一級攀岩訓練證書；或
  - 曾發出六張或以上二級攀岩訓練證書；或
  - 曾發出三張或以上三級攀岩訓練證書；或
  - 曾參與本會攀岩委員會、教練培訓、評審、推廣工作達十小時或以上；(如獲委任為本會其他專項委員會成員，以上簽發證書數量的要求可減半。)
- 1.2 除 1.1 外，其餘條件與一級攀岩教練相同。

#### 2 註冊手續

與一級攀岩教練相同。



## 第七章 教練資格註冊延續 (續)

---

### 三級教練

#### 1 註冊條件

1.1 在兩年註冊任期內，合乎下列其中一項要求：

- 曾發出十張或以上一級攀岩訓練證書；或
- 曾發出六張或以上二級攀岩訓練證書；或
- 曾發出三張或以上三級攀岩訓練證書；或
- 曾參與本會攀岩委員會、教練培訓、評審、推廣工作達十小時或以上；  
(如獲委任為本會其他專項委員會成員，以上簽發證書數量的要求可減半。)

1.2 除 1.1 外，其餘條件與一級攀岩教練相同。

#### 2 註冊手續

與一級攀岩教練相同。



## 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，由本會屬會推薦，向攀岩委員會呈交書面申請；
- 2 獲攀岩委員會接納申請之教練，需於指定期間按攀岩委員會安排及督導下開辦相關之訓練課程及接受評審。如評審結果滿意，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，從一級教練資格起，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，該有效期為兩年；
- 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，由本會之屬會推薦，向攀岩委員會呈交書面申請。如獲攀岩委員會接納申請之教練，需於指定期間按攀岩委員會安排及督導下協助相關之訓練課程及接受評審；如評審結果滿意，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收取。  
(如申請不獲接納，該名教練必須透過教練培訓及評審程序，重新考取教練資格。)



## 第八章 其他資格註冊

---

### 1 攀岩助教資格確認及註冊：

#### 首次申領資格

- 1.1 持有本會所發出之攀岩助教訓練證書，並於其證書之簽發日期起計，兩年(一個註冊年度)內完成首次註冊；
- 1.2 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；
- 1.3 持有香港身份證；
- 1.4 由屬會推薦；
- 1.5 若成功註冊，有效為期兩年。

### 2 註冊延續

- 2.1 由屬會推薦；
- 2.2 持有香港身份證；

### 3 註冊手續

填妥攀岩助教註冊申請表，連同申請條件內所述文件的副本，遞交往本會行政辦公室及繳交註冊費用。

### 4 逾期註冊

- 4.1 逾期兩年(一個註冊年度)沒有成功註冊的攀岩助教，如欲重新申請註冊，需重新報讀本會之屬會舉辦的攀岩助教訓練課程，並申領助教訓練證書，方可重新註冊。(此註冊將視為首次申領註冊處理。)



## 第九章 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份；
  - 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攀岩方面的新知識與新資訊；積極推廣和發展攀岩運動；
    - 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；



## 第九章 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 須按照本會之規定，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」，交回或寄往本會行政辦事處。如逾期遞交，需繳付由理事會所訂定的額外行政費用；超過六十天的申請，如無事前申請延期遞交，將不受理；
  - 課程在開始前，如因特別事故而需要改期、延期或更換負責教練，需於課程開始前遞交修訂通知予行政辦事處；
  - 課程在開始後，如因特別事故而需要改期、延期或更換負責教練，需於原定課程完結後七個工作天內遞交修訂通知予行政辦事處；
  - 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本會或 / 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；





# 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 8124 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

- 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攀岩委員會作口頭報告，並於事發後七天內向攀岩委員會提交書面報告。



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 8124 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 第十章 視學制度

---

為確保各級訓練證書課程的質素及監察是否有違規行為，理事會或攀岩委員會可於訓練課程進行期間，隨時委派員前往視學。

視學人員如發現課程之負責教練未有遵守訓練手冊內的守則，將會紀錄及向理事會或攀岩委員會提交視學報告。理事會或攀岩委員會在審議視學報告後，有權就違反訓練手冊內容及各項守則之教練，進行紀律調查，若証實報告內容屬實，將對該違紀的教練予以紀律處分。



## 第十一章 解釋、投訴及上訴

### 1. 解釋

本攀岩訓練手冊，是由攀岩委員會編制，對於本手冊，攀岩委員會有最終解釋權。

### 2. 投訴

所有對有關攀岩訓練課程之投訴事項，均交由本會攀岩委員會處理。投訴人須以書面方式遞交本會行政辦事處，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。)；任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之投訴信件，恕不接受。

### 3. 上訴

所有對攀岩委員會評審有關之上訴事項，均交由本會攀岩委員會處理，但只接受下列各項目的上訴。(攀岩助教、一級、二級及三級攀岩教練考核。)上訴人需在公報考核結果後，兩星期內向本會行政辦事處遞交書面上訴信，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)；任何帶有人身攻擊、沒有列明聯絡方式及／或所有匿名之上訴信件，恕不接受。

4. 所有經由攀岩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或上訴人。如投訴或上訴人對攀岩委員會之答覆不滿，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)遞交本會行政辦事處。所有此等個案，將會交由本會理事會處理。

### 備註：

1. 各級教練如違反本章攀岩教練守則，本會有權拒絕該教練註冊及吊銷其教練資格。
2. 攀岩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。



## 附錄（一）攀岩教練安全指引

---

1. 負責教練應掌握參加者之健康狀況，例如：參加者是否有需要定期覆診的專科病歷、藥物／食物過敏、獲醫生處方在緊急時使用的藥物；
2. 負責教練應對當時天氣、環境作出合理之風險評估，以確保各參加者在整個學習期間之安全；
3. 負責教練必須使用符合國際安全標準之攀登繩索與器材（UIAA、CE、ANSI、NFPA 或同等安全檢定標準），及在使用前作詳細檢查確保並無損壞。
4. 課程／活動期間期間，教練必須以身作則穿著個人防護裝備，及確保助教和參加者正確地穿著個人防護裝備；
5. 負責教練必須在活動場地準備急救設施，該等急救設施須清楚標明「急救」或「FIRST AID」字樣；
6. 負責教練必須在活動進行前提示參加者該活動的潛在風險，及讓參加者有選擇是否參與的權利。



## 附錄（二） 學員守則

---

1. 必須完成課程並取得合格，繳付證書費用，方會獲頒發證書。
2. 必須配戴個人保護裝備(PPE)，並依說明書指示正確使用。
3. 必須嚴格遵守攀岩教練及助教之安全指示進行攀岩活動。
4. 在出席課程前及期間不得飲用含有酒精成份飲料。
5. 不得對課程作出任何惡意干擾及破壞。
6. 尊重教練、助教及同班學員。
7. 不得在課堂期間吸煙。
8. 在課程期間不得粗言穢語。
9. 如有嚴重違反學員守則，將可能被取消參加資格。
10. 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。



### 附錄（三） 教練與學員比例

#### 一級攀岩證書訓練課程：

| 教練  | 助教  | 學員      | 講座時間 | 實習時間 |
|-----|-----|---------|------|------|
| 1 名 | 1 名 | 1-5 人   | 3 小時 | 8 小時 |
| 1 名 | 2 名 | 6-10 人  |      |      |
| 1 名 | 3 名 | 11-15 人 |      |      |
| 1 名 | 4 名 | 16-20 人 |      |      |

#### 二級攀岩證書訓練課程：

| 教練  | 助教  | 學員     | 講座時間 | 實習時間  |
|-----|-----|--------|------|-------|
| 1 名 | 1 名 | 1-4 人  | 6 小時 | 24 小時 |
| 1 名 | 2 名 | 5-8 人  |      |       |
| 1 名 | 3 名 | 9-12 人 |      |       |

#### 三級攀岩證書訓練課程：

| 教練  | 助教  | 學員    | 講座時間 | 實習時間  |
|-----|-----|-------|------|-------|
| 1 名 | 1 名 | 1-3 人 | 9 小時 | 32 小時 |
| 1 名 | 2 名 | 4-6 人 |      |       |
| 1 名 | 3 名 | 7-9 人 |      |       |

#### 攀岩進階課程：

| 教練  | 助教  | 學員     | 講座時間 | 實習時間  |
|-----|-----|--------|------|-------|
| 1 名 | 1 名 | 1-6 人  | 2 小時 | 16 小時 |
| 1 名 | 2 名 | 7-12 人 |      |       |

#### 攀岩同樂日/沿繩下降同樂日：

| 教練  | 助教  | 學員      | 實習時間 |
|-----|-----|---------|------|
| 1 名 | 1 名 | 1-10 人  | 3 小時 |
| 1 名 | 2 名 | 11-15 人 |      |
| 1 名 | 3 名 | 16-20 人 |      |

\*以上各課程中，須有至少一位助教持有香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書。