

學校體育推廣計劃－攀山及攀登

(i) 運動攀登

《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		校隊訓練
			第一級課程	進階實習課程	第二級課程
活動對象	小學及中學學生	小學三年級或以上及中學二年級或以下學生	中學學生 (12 歲或以上)	中學學生 (12 歲或以上及必須持有第一級運動攀登證書)	中學學生 (14 歲或以上及須持有第一級運動攀登證書，並能出示不少於 12 小時運動攀登進階實習課程記錄冊證明。)
(見備註 6)					
內容簡介	由總會派出教練或精英運動員，示範運動攀登的技巧，並安排部分學生進行攀登活動，讓他們一嘗運動攀登的樂趣。	訓練內容包括： － 運動攀登簡介 － 攀登牆簡介 － 器材簡介 － 安全守則 － 簡單攀登技巧 － 頂繩攀登 (由教練/助教協助防護)	課程以總會的一級運動攀登訓練課程為內容大綱。 教授學員基本攀爬技巧、繩結手法、安全守則、防護法及攀登口號等。	此課程為配合學員報讀第二級訓練課程而設。 旨在加強及提升學員運用器材及防護的技巧。 在合格教練督導下進行練習，完成 12 小時訓練後，由教練在紀錄冊內簽署核實，以達到申請二級課程的要求。	課程以總會的二級運動攀登訓練課程為內容大綱。 課程分兩個階段進行。 內容包括深入教授學員攀登技巧、領攀技巧、動態防護、撤離系統及安全知識，使學員全面掌握攀登技巧。
場地需求	<p>1. 康文署轄下場地：</p> <p>a) 由康文署安排場地 順利邨體育館 石硤尾公園體育館 保榮路體育館 天暉路體育館</p> <p>b) 由學校自行預訂及租用場地 (收費詳情可向有關場館查詢) 鯉魚門體育館 (電話:2349 3954) 東啟德體育館 (電話:2326 9940) 大角咀體育館 (電話:2393 1084) (見備註 4)</p> <p>2. 經總會認可檢定的運動攀登場地 (校方必須購買保險，確保學生安全) (如校內運動攀登場地並未為總會認可檢定，請致電中國香港攀山及攀登總會(電話：2504 8124)查詢有關檢定運動攀登牆的手續及費用。)</p>				

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		
			非校隊訓練		校隊訓練
			第一級課程	進階實習課程	第二級課程
費用	每節 \$607	每課程 \$828	每課程 \$1,632	每課程 \$1,356	每階段 \$3,480 兩階段合共 \$6,960
由學校提供的器材	1. 如在校內舉行活動，校方須自行安排一切攀登器材，如攀山繩、每位學員使用的安全帶、活扣、粉袋連粉、防護器材、快挂(第二級課程用)及攀石鞋(第二級課程用)，建議學校向有關教練/總會查詢其他場地的安全措施。 2. 如在康文署轄下場地舉行活動，則由總會安排活動器材。				
活動時數	每節 3 小時	每課程 2 堂， 每堂 3 小時 (共 6 小時)	每課程 3 堂， 第一堂 3 小時， 第二及第三堂 各 4 小時 (共 11 小時)	每課程 3 堂， 每堂 4 小時 (共 12 小時)	分兩階段進行， 每階段 3 堂， 每堂 5 小時 (兩階段合共 30 小時)
每班/節預算 參加人數	40 人	12 人			
建議活動日期/ 時間	星期一至星期五 上午 9 時至 下午 5 時	星期一至星期六 上午 9 時至下午 5 時 (建議每課於不同日子上堂)			
報名表格	運動示範報名表 (第 106 頁)	簡易運動計劃 報名表 (第 116 頁)	外展教練計劃報名表 (第 119 頁) (請於報名表內註明課程級別)		
報名辦法	1. 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。 2. 若總會已按學校申請安排教練予運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。 *行政費用分別為：(a)運動示範\$152 (b)簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班\$304 3. 若學校在運動示範當日取消活動，所繳的報名費用將不獲退還，有關活動改期亦不獲受理。 ● 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法(第 5 頁)。 ● 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk				

- 備註：
1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。
 2. 申請外展教練計劃訓練課程時請列明校隊/非校隊訓練。
 3. 同學應穿著運動服及運動鞋參加活動。
 4. 學校須自行安排交通工具往返場地。
 5. 凡參與外展教練計劃運動攀登第一級及第二級訓練班的學員，會由教練於課程完結前根據各級的測試內容進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關證書，以資鼓勵。
 6. 參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。

中國香港攀山及攀登總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
 學校體育推廣計劃－攀山及攀登
 (ii) 山藝
 《活動章程》

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃
		非校隊訓練
		第一級課程
活動對象	小學及中學學生	中學學生 (12 歲或以上)
內容簡介	介紹山藝運動的基本技巧和規則、香港郊野公園環境及設施、遠足活動時的安全注意事項，並安排學生分組學習繩結、地圖閱讀，以及調校、收拾和背負背囊的方法與技巧。	課程以總會的一級山藝訓練課程為內容大綱。旨在教授學員基本登山知識、地圖閱讀、指南針運用、行山技術、旅程策劃及安全觀念。本課程設有戶外實習課，有助學員培養良好登山態度及鼓勵學員關注和愛護山野環境。
場地	有蓋操場 或 活動室	<u>理論課：</u> 有蓋操場或活動室 <u>戶外遠足實習：</u> 學校可依照地區需要向教練查詢，教練會按照學員程度安排合適路線難度。
費用	每節 \$424	每課程 \$2,472
由學校提供的器材	無線咪、電視機、光碟播放機、播音器材、電腦、投影機及螢幕	無線咪、播音器材、電腦、投影機及螢幕
活動時數	每節 2 小時	課程分兩部分： <u>室內課：</u> 2 節 x 2 小時/節(共 4 小時) <u>戶外遠足實習：</u> 2 節 x 7 小時/節(共 14 小時)
每班/節預算參加人數	40 人	24 人
建議活動日期/時間	星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時	<u>室內課：</u> 星期一至星期五 上午 9 時至下午 5 時 <u>戶外遠足實習：</u> 星期一至星期六 上午 9 時至下午 4 時
報名表格	運動示範報名表 (第 106 頁)	外展教練計劃報名表 (第 119 頁)

活動類別 活動摘要	運動示範	外展教練計劃
		非校隊訓練
		第一級課程
報名辦法	<ol style="list-style-type: none"> 活動報名表連同報名費的支票(每一課程/活動須夾附一張支票，抬頭書「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，並在支票背面寫上學校名稱)，寄回沙田排頭街 1-3 號康樂及文化事務署總部 1 樓學校體育推廣小組收。 若總會已按學校申請安排教練予運動示範及外展教練計劃訓練班，而學校最終要求取消活動，總會將會從每課程的報名費中扣除相關的行政費用*，而餘額會由總會直接退還學校。 *行政費用分別為：(a)運動示範\$152 (b)外展教練計劃訓練班\$304 若學校在運動示範當日取消活動，所繳的報名費用將不獲退還，有關活動改期亦不獲受理。 <ul style="list-style-type: none"> 有關舉辦活動的申請日期，請參照活動簡介內的申請辦法(第 5 頁)。 若體育總會/康文署未能安排有關活動，所遞交的支票款項將發還學校。 	
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk	

- 備註：
- 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動。
 - 同學應穿著運動服及運動鞋參加活動。
 - 學校須自行安排交通工具往返場地。
 - 凡參與外展教練計劃山藝訓練班的學員，會由教練於課程完結前進行評核，成績達標者可自費向總會購買有關證書。
 - 參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。