



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防護裝備穿著標準、安全使用及保養；
1.5	能掌握基本繩索垂降技術；
1.6	認識繩索垂降技術防護法；
1.7	啓發對繩索技術運動的興趣；
1.8	認識進行繩索技術運動期間的安全概念。
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	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	個人防護裝備穿著要點、安全使用講解；
3.7	八字環下降器設置方法及安全操作講解；
3.8	繩結認識：單八字(Figure 8)、單圈八字結(Single Loop Figure 8 Knot)及反穿八字結(Figure 8 Follow Through)；
3.9	進行繩索垂降運動期間的安全要點；
3.10	繩索垂降技術防護法及制停法；
3.11	山野/場地安全守則；
3.12	提倡環保意識；
3.13	學員守則。



4	實習課(8小時)
4.1	熱身及伸展運動；
4.2	安全措施：個人防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(示範及實習)；
4.5	基礎繩索垂降技術防護法(示範及實習)；
4.6	基礎繩索垂降制停法(示範及實習)。
5	評審方法
5.1	出席率必須達100%；
5.2	或表現要求已達課程標準；
5.3	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。
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	認識繩索垂降制停法及鎖繩法；
1.3	認識防護法；
1.4	認識防護員職責；
1.5	認識定索系統的安全概念；
1.6	認識雙重覆檢程序；
1.7	明白安全進行繩索垂降運動之重要性。
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。



中國香港登山戶外運動協會有限公司
China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

3	理論課(3小時)
3.1	香港繩索技術場地介紹(適合進階訓練)；
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	個人防護裝備穿著標準、安全使用及保養要點；
3.5	八字環下降器設置方法及安全操作要點重溫；
3.6	繩結認識：雙繩圈八字結(Double Loop Finger 8)、雙套結(Clove Hitch) 、登山者繩盤(Mountaineers Coil)；
3.7	防護法；
3.8	防護員職責；
3.9	繩索垂降制停法及鎖繩法；
3.10	定索系統介紹；
3.11	雙重覆檢程序；
3.12	山野/場地安全守則；
3.13	提倡環保意識；
3.14	學員守則。
4	實習課(16小時)
4.1	熱身及伸展運動(示範及實習)；
4.2	繩索垂降口號(示範及實習)；
4.3	進階繩索垂降技術介紹(示範及實習)；
4.4	繩索垂降技術防護法(示範及實習)；
4.5	繩索垂降制停法及鎖繩法講解(示範及實習)；
4.6	定索系統介紹；
4.7	雙重覆檢程序介紹。
5	評審方法
5.1	出席率必須達100%；
5.2	或表現要求已達課程標準；
5.3	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。

三級繩索技術訓練證書課程	
1	課程目標
1.1	明白基礎定索系統設置理論；
1.2	明白基礎定索系統設置技術；
1.3	認識個人繩索垂降防護法；
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；
1.7	基礎沿繩上攀技術；
1.8	認識基礎繩索拯救技術；
1.9	提高進行繩索技術運動的安全意識；
1.10	認識繩索、器材安全檢查、記錄及保養要點；
1.11	認識繩索垂降場地選擇及安全檢視程序要點。
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。
3	理論課(6小時)
3.1	香港繩索技術場地介紹(適合多段式繩索垂降及沿繩上攀訓練)；
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：蝴蝶繩盤(Butterfly Coil)、普式結(Prusik Knot)、雙漁翁結(Double Fisherman's Bend)、秤人結(Bowline)、水結(Water Knot)、意大利半結(ItalyHitch) 、胸帶結(Chest Knot)、阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly)；
3.4	繩索、器材安全檢查、記錄及保養；
3.5	基礎定索系統設置理論；
3.6	基礎定索系統設置技術；
3.7	定索系統安全檢視程序；



中國香港登山戶外運動協會有限公司
China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

3.8	多段式繩索垂降技術；
3.9	個人繩索垂降防護法；
3.10	接繩法的技術重點；
3.11	過結法的技術重點；
3.12	基礎沿繩上攀技術；
3.13	基礎繩索拯救技術；
3.14	繩索垂降運動的安全意識；
3.15	山野/場地安全守則；
3.16	提倡環保意識；
3.17	學員守則。
4	實習課(24小時)
4.1	熱身及伸展運動；
4.2	繩索垂降場地介紹；
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(示範及實習)；
4.5	定索系統安全檢查程序(示範及實習)；
4.6	進階繩索垂降技術講解(示範及實習)；
4.7	個人繩索垂降技術防護法(示範及實習)；
4.8	繩索垂降制停及鎖繩法重溫(示範及實習)；
4.9	接繩法的技術(示範及實習)；
4.10	過結法的技術(示範及實習)；
4.11	多段式繩索垂降技術(示範及實習)；
4.12	基礎沿繩上攀技術(示範及實習)；
4.13	基礎繩索拯救技術(示範及實習)。
5	評審方法
5.1	出席率必須達100%；
5.2	或表現要求已達課程標準；
5.3	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。

繩索技術助教

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	由本會之屬會推薦；
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；
	註：在註冊限期日出示之香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書有效期至到期日不可少於六個月。
1.5	必須曾參加本會認可之繩索技術助教培訓工作坊，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。
	註：「繩索技術助教培訓工作坊」由本會之屬會舉辦及必須由一級或以上繩索技術教練負責教授。
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；
	註：在註冊限期日出示之香港特別行政區政府認可之有效成人急救證書有效期至到期日不可少於六個月；
2.2	正確填寫繩索垂降助教註冊申請表，連同註冊條件內所述文件的副本，呈交本會行政辦事處；
2.3	繳交註冊費。