



一級攀岩訓練證書課程

1 課程目標

認識香港攀山總會歷史

認識香港攀岩運動歷史及發展史

認識攀岩運動

認識攀岩運動個人防護裝備穿著、使用及保養

能掌握基本攀岩技術

對繩索垂降活動有初步體驗

2 參加資格

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 理論教授 (共三小時)

香港攀山總會簡介

香港攀岩運動發展史

香港攀岩場地介紹

頂繩形式攀爬法講解

繩索及裝備簡介

個人防護裝備穿著要點、安全使用及保護講解

繩結認識 (單八字結、反穿八字結)

山野安全守則



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

提倡環保意識

學員守則

4 實習訓練 (共八小時)

熱身及伸展運動

攀爬口號

基礎攀爬技術講解 (示範及實習)

防護法講解 (示範及實習)

繩索垂降技術介紹 (示範及實習)

CHKMOSA



二級攀岩訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 認識單段形式領攀技術的防護系統設定及操作
- 1.2 認識可作單段形式領攀的岩牆地貌特色
- 1.3 認識以繩索垂降作撤離方式的技術及防護法
- 1.4 認識以領攀形式攀岩的裝備選擇、使用及保養
- 1.5 能掌握以領攀形式攀岩的基本技術
- 1.6 認識以領攀形式攀岩的防護法

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 具備香港攀山總會「一級攀岩訓練證書」；
- 2.3 持有香港攀山總會「一級攀岩訓練證書」六個月或以上；或
- 2.4 曾參加不少於一次由香港攀山總會攀岩委員會舉辦之攀岩體驗同樂日；或
- 2.5 曾參加香港攀山總會屬會舉辦之同類形攀岩訓練日及提交記錄證明。

3 理論教授（共六小時）

- 3.1 以單段形式領攀技術的防護系統設定及操作講解
- 3.2 講解適合以單段形式領攀的岩牆地貌特色及注意安全事項
- 3.3 可用作領攀形式攀岩的裝備選擇、使用及保養介紹
- 3.4 以繩索垂降作撤離方式的技術講解



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

3.5 繩索垂降防護法講解

3.6 繩結認識

(單八字結、反穿八字結、雙繩八字結、雙圈八字結、雙漁滄結、意大利半結、雙套結)

3.7 熱身、放緩及伸展運動基礎理論講解

3.8 郊野安全守則

4 實習訓練 (共二 + 四小時)

4.1 熱身、放緩及伸展運動

4.2 捆繩方法 (登山/蝴蝶結)

4.3 單段形式領攀技術 (示範及實習)

4.4 單段形式領攀防護系統設置及安全操作程序 (示範及實習)

4.5 攀爬口號 (示範及實習)

4.6 領攀防護法 (示範及實習)

4.7 以繩索垂降作撤離方式的技術 (示範及實習)

4.8 繩索垂降防護法 (示範及實習)

4.9 鎖繩制定法 - 召喚救援程序



中國香港登山戶外運動協會有限公司

China Hong Kong Mountaineering & Outdoor Sport Association Ltd

三級攀岩訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 認識傳統攀岩價值觀
- 1.2 認識以多段形式的領攀技術
- 1.3 認識可作多段形式領攀的岩牆地貌特色
- 1.4 認識以多段形式領攀的裝備選擇、使用及保養
- 1.5 能掌握多段形式領攀的領攀同伴轉換技術
- 1.6 認識多段形式領攀的防護法
- 1.7 能掌握以多段形式繩索垂降作撤離方式的技術、定索系統設置及防護法
- 1.8 能掌握基礎繩索拯救技術

2 參加資格

- 2.1 年滿 18 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 具備香港攀山總會「二級攀岩訓練證書」；
- 2.3 持有香港攀山總會「二級攀岩訓練證書」六個月或以上；或
- 2.4 曾參加不少於一次由香港攀山總會攀岩委員會舉辦之攀岩體驗同樂日；或
- 2.5 曾參加香港攀山總會屬會舉辦之同類形攀岩訓練日及提交記錄證明。

3 理論教授 (共九小時)

- 3.1 傳統攀岩介紹
- 3.2 多段形式領攀技術講解



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

3.3 介紹可作多段形式領攀的岩牆地貌特色

3.4 多段形式領攀的防護系統設置及安全操作程序講解

3.5 多段形式領攀的裝備使用策略及攜帶要點講解

3.6 以多段形式繩索垂降的撤退方法講解

3.7 繩索垂降自我防護法講解

3.8 基礎繩索拯救技術講解

3.9 繩結認識

(單八字結、反穿八字結、雙繩八字結、雙圈八結、雙套結、雙漁滄結、水結、普魯斯結)

3.10 山野安全守則

提倡環保意識

4 實習訓練 (共三十二小時)

4.1 熱身、放緩及伸展運動

4.2 捆繩方法 (傳統／登山結) (示範及實習)

4.3 多段形式領攀技術、防護系統設置及安全操作程序 (示範及實習)

4.4 轉換領攀者程序 (示範及實習)

4.5 攀爬口號

4.6 多段形式繩索垂降撤退方法 (示範及實習)

4.7 繩索垂降技術自我防護法 (示範及實習)

4.8 基礎繩索拯救技術



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

_ 鎖繩制定法 (示範及實習)

_ 二比一提升系統 (示範及實習)

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。

CHKMOSA