一級運動攀登訓練證書課程

1 課程目標

1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員認識攀登運動，從而得到無窮樂趣；

1.2 教授基本攀登技巧、器材使用及安全守則；

1.3 培養與人溝通、合作，增強自信心；

1.4 完成課程後，在有攀登教練監督情況下，能與相同級別資格人仕作攀登練習。

2 參加資格

2.1 年滿12 歲或以上

2.2 凡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 (3小時)

3.1 香港攀登歷史

3.2 香港攀山總會及屬會介紹及發展

3.3 運動攀登的定義及介紹

3.4 人工攀登牆的構造簡介

3.5 運動攀登安全守則 (I)

3.6 運動攀登器材介紹和使用

3.7 繩結的運用

3.8 運動攀登基本技術

3.9 攀登口號

CHKMOSA

3.10 防護法

3.11 熱身、緩和及伸展運動

3.12 運動攀登科進昇流程表

4 實習訓練 (8小時)

4.1 熱身、放緩及伸展運動

4.2 防護法

4.3 攀登口號

4.4 攀登技巧

4.5 安全守則

CHKMOSA

二級運動攀登訓練證書課程

1 課程目標

1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員深入認識攀登運動，從而得到無窮樂趣；

1.2 教授深入的攀登技巧、知識及安全守則；

1.3 使學員全面熟習器材的使用及掌握領攀技巧；

1.4 成年及持有二級運動攀登訓練課程證書的人士，可與相同資格或以上之人仕以夥伴形式作領攀方式練習；

2 參加資格

2.1 年滿14 歲或以上 (凡未成年之人士必需得到 家長 / 監護人 同意及簽署。) ；

2.2 具備本會的「一級運動攀登訓練證書」；

3 理論教授 (6小時)

3.1 運動攀登安全守則 (II)

3.2 運動攀登器材重溫及領攀裝備介紹

3.3 繩結的運用

3.4 領攀的概念

3.5 防護法 – 動態防護(Dynamic Belay)

3.6 (PNF)伸展運動

3.7 攀登運動員常見的損傷及治療方法

3.8 攀登運動員體能訓練初階

CHKMOSA

3.9 路線的難度標準

3.10 運動攀登比賽介紹

3.11 運動攀登賽例簡介

4 實習訓練 (24小時)

4.1 熱身、放緩及(PNF)伸展運動

4.2 防護法 - 動態防護(Dynamic Belay)

4.3 攀登口號

4.4 領攀技巧

4.5 撤離系統(穿環下降)

CHKMOSA

三級運動攀登訓練證書課程

1 課程目標

1.1 推廣攀登運動，透過訓練課程，使學員更深入瞭解攀登運動；

1.2 教授深入的攀登技巧、攀登運動員的自我訓練知識；

1.3 學員全面掌握運動攀登專項訓練知識；

1.4 完成課程後，能夠編寫基本攀登訓練計劃，從而晉身比賽更高領域。

2 參加資格

2.1 年滿18 歲或以上；

2.2 具備本會的「二級運動攀登訓練證書」；

2.3 具備二級運動攀登經驗一年或以上。

3 理論教授 (6小時)

3.1 攀登專項體能訓練內容及計劃

3.2 攀登專項訓練計劃編排

3.3 基本運動心理學訓練

3.4 攀登運動員的飲食與營養

4 實習訓練 (24小時)

4.1 攀登比賽的防護

4.2 攀登比賽專項體能訓練

4.3 攀登比賽專項攀爬訓練

CHKMOSA

4,4 攀登比賽(抱石賽、難度賽及速度賽)的技巧及要注意事項

CHKMOSA