

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃 〈運動攀登〉

目的： 為參與運動攀登培訓的學員提供測試標準及獎勵，鼓勵學員不斷改進及提升技術。

- 章別種類：**
1. 銅章、銀章及金章三個級別
 2. 測試內容

章別獎勵	級別評核
銅章	器材使用能力初階(安全帶、雙八字結、防護器材、活扣)、運動安全常識初階、攀登能力初階
銀章	器材使用能力進階(安全帶、反穿八字結、防護器材、活扣)、運動安全常識進階、攀登能力進階
金章	器材使用能力高階(安全帶、繩結、防護器材、活扣、攀登繩)、防護技巧、下墮技巧、攀登能力高階

3. 評級標準

學員必須依據各級章別的技术要求，通過所有項目測試，才能取得相關級別。

獎勵/參加辦法： 凡參與學校體育推廣計劃中的「簡易運動計劃」及「外展教練計劃」(第一級)運動攀登訓練的學員，在課程完結前會由教練根據各級章別的測試內容進行評核，成績達標的學員將獲康樂及文化事務署(康文署)免費頒發證書。

領取章別及證書辦法： 評核完結後，教練須將學員的成績交回康文署。核實各項資料後，康文署會把有關章別的證書寄給學校，並由老師分發予各達標的學員。

查詢(1)： 康樂及文化事務署
地址： 沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組
電話： 2601 7602 **傳真：** 2684 9076
網址： www.lcsd.gov.hk **電郵：** ssp@lcsd.gov.hk

查詢(2)： 中國香港攀山及攀登總會有限公司
地址： 香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 1013 室
電話： 2504 8125 **傳真：** 2576 6532
網址： <http://chkmcu.org.hk/hk/> **電郵：** office@chkmcu.org.hk

備註： 運動攀登章別獎勵計劃由中國香港攀山及攀登總會有限公司統籌及發展

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃 運動攀登章別標準及考核評定

技術 \ 章別	銅章	銀章	金章
1.安全帶的認識及使用	認識安全帶的物料，並能自行正確穿著	認識安全帶的保養方法，並能自行正確穿著	認識安全帶的種類及正確使用
2.繩的認識及使用	正確繫出雙八字結及繩尾結	正確繫出反穿八字結及繩尾結	正確地把雙八字結及繩尾結連接到安全帶上
3.防護器材及活扣的認識及使用	正確地把活扣及雙八字結連接到安全帶並上鎖	正確地把活扣、攀山繩及防護器材連接到安全帶並上鎖	認識一級課程防護器材的種類
4. 運動安全	運動安全初階	運動安全進階	(1)正確防護技巧 (2)正確下墮技巧
5. 攀登技巧	(1)三點不動一點動 (2)平衡 (3)重心轉移 (4)手腳運用 (5)完成 2 條指定橫攀路線	(1)完成 2 條指定橫攀路線 (2)完成 1 條指定頂繩攀登路線(5 米)	(1)攀登技巧(包括：換手/腳、交叉手/腳、抓法、腳法) (2)完成 1 條指定頂繩攀登路線(6 米或以上)
6.一般運動常識	熱身遊戲及伸展	熱身及伸展	初步認識比賽規則