



健域
KINETIC

一級運動攀登證書課程

本課程理論課加實習課共 11 小時，如完成全部課程(理論及實習課)之合格學員，可透過教練向「中國香港攀山總會」(HKMU)，需另繳證書費(證書收費\$30 總會收取)。

一)課程目標：

1.推廣運動攀登，透過訓練課程，使學員認識運動攀登，從而得到無窮樂趣。	3.培養與人溝通、合作，增強自信心。
2.教授基本攀登技巧及安全觀念。	4.完成課程後，在有攀登教練監督情況下，能與相同經驗人仕作攀登練習。

二)理論：

1.總會歷史及屬會介紹	5.人工攀登牆的構造簡介把手(Hold)、固定點(Anchor)、防護桿(Belay Bar)及牆身結構的種類簡介。
2.運動攀登簡介、歷史及現時之發展。	6.繩結：八字結、半結。
3.安全守則	7.防護法：頂繩式防護(Top-rope System)
4.運動攀登裝備的認識、使用及保養~攀山繩、安全帶、活扣、防護器材-防護環(Belay Plate)。	8.攀登口號

三)實習：

1.熱身、伸展及放緩運動。	3.攀登口號	5.安全概念
2.防護法	4.基本攀登技巧	

四)評審：教練將在課程進行中，連續地對學員的表現作出評估。合格之學員可選擇申請由「中國香港攀山總會」(HKMU) 簽發之【一級運動攀登訓練證書】。

五)參加資格：1)任何年滿十四歲人仕
2)凡未成年之人仕必需得到家長/監護人同意及簽署。

六)課程安排：理論課、實習課共 12 小時

七)課程及保險費用：HK\$300

八)報名方法：1)郵寄支票，抬頭「健域之友會」「Kinetic Friend's Club」，支票背後寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號，寄：九龍城郵政局郵箱 89110 號「健域之友會」收。

2)將費用存入滙豐銀行(HSBC)A/C：404 076 333 001，請將存款單寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號 Fax 到 2718 2357，正式存款單將在第一課收取。

九)查詢方法：1) 8104 2220 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或

2)Email：admin@kineticfc.com 或

3)詳情 www.kineticFC.com

十)學員注意事項：1)學員於第一課須帶備運動便服。

2)學員於期中一課未能出席，可於隨後之課程免費補堂(6 個月之內)。

備註：此課程之費用只包括部分之保險，參加者如覺不足請自行購買。