



健域
KINETIC

二級運動攀登證書課程 (9月)

本課程分理論課、實習課，如完成課程之合格學員，可透過教練向「香港攀山總會」(HKMU)申請有關證書，需另繳證書費(證書收費\$40 總會收取)。

一)課程目標：

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。	3. 使學員全面掌握領攀技巧。
2. 教授深入的攀登技巧、知識及安全守則。	4. 完成課程後，能與相同資格或以上之人仕以伙伴形式作一節過之領攀方式練習。

二)理論：

1. 香港攀山總會及其屬會現時之發展簡介	8. 攀登口號
2. 運動攀登現時之發展簡介	9. 繩結：八字結、半結
3. 人工攀登牆的安裝及結構簡介	10. 熱身、放緩運動及伸展運動(PNF)
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)。	11. 領攀的概念
a.石屎牆、木板牆、模板及把手的安裝方法	12. 領攀事項
b.掛環(Hanger)的用途	a 基本觀線技巧
c.定索點/固定點(Anchor)的介紹	b 領攀技巧
d.保護點(Runner)的介紹	c 路線的難度標準
5. 安全守則(II)。	13. 穿環下降
6. 運動攀登器材及領攀裝備攀山繩、安全帶、攀爬鞋、活扣、防護器材-八字環(Figure of Eight)及 LE GRI GRI、粉袋、快挂(Quick-draw)	14. 運動攀登運動員常見之創傷及預防方法
7. 防護法：頂繩式防護(Top-rope System)、動力防護(Dynamic Belay)	15. 基本體能訓練
	16. 運動攀登訓練課程進昇流程表

三)實習：

1. 熱身、放緩及伸展運動 (PNF)	3. 攀登口號	5. 穿環下降
2. 防護法~動力防護 (Dynamic Belay)	4. 領攀技巧	

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，對每一位學員作出評審，合格之學員可申請香港攀山總會【二級運動攀登訓練證書】。

五)參加資格：任何年滿十六歲及持有【一級運動攀登訓練證書】或同等資歷之人仕(在特殊情況下，如熟知參加者之心智及技術成熟度，教練可酌情降低參加者之年歲限制)。

六)課程安排：

課程編號	日期	時間	地點
S2·043	理論、實習課：18/9/10 (六)	1500~2300	石硤尾體育館
	理論、實習課：25/9/10 (六)	1500~2300	順利村體育館
	理論、實習課：27/9/10 (一)	1900~2300	

七)課程費用：HK\$900

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) 6086 7447 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或

2) Email~admin@kineticfc.com 或

3) 最新詳情 www.kineticFC.com

十)學員注意事項：1) 學員於期中一課未能出席或評審不合格，可於隨後之課程免費補堂、補考，直至合格。

2) 學員須帶備 A4 size 公文袋乙個，寫上回郵地址及貼上足夠郵資。

備註：課程之費用並不包括保險，參加者如覺不足請自行購買。