



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

主辦

資助

2020 - 2021

青苗運動攀登

培訓計劃





2020-21 青苗運動攀登培訓計劃



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

報名表格

(請用正楷填寫下列各項)

本人擬參加 (請在適用的口上加「✓」, 只可選擇 1 項):

TKL-A TKL-B YCK-C YCK-D 之甄選日及訓練課程。

姓名：(中) _____ (英) _____

性別： _____ 年齡： _____ 出生日期： _____ 身份證明文件號碼： _____ ()

聯絡電話： _____ 支票及銀行號碼： _____

電郵地址： _____

地址： _____

如本人於活動時遇上緊急事故，請致電 _____ 聯絡人： _____

申請人簽署： _____ 日期： _____

家長同意書 (由家長或監護人填寫)

本人聲明敝子弟 _____ 的健康及體能良好，適宜參與中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦之青苗運動攀登培訓計劃。並明白是項運動帶有危險性，如因敝子弟疏忽、技術、健康或體能欠佳，而引致於參加這項訓練時有任何傷亡，主辦單位則無須負責。

家長簽署： _____ 家長姓名： _____

家長聯絡電話： _____ 日期： _____

你提供的資料，只作康樂及文化事務署與合辦機構舉辦的康體活動報名事宜、統計、日後聯絡及活動意見調查之用。遞交申請表後，如欲更正或查詢個人資料，請與中國香港攀山及攀登總會有限公司聯絡

查詢電話：2504 8125

青苗運動攀登培訓計劃 由中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦，康樂及文化事務署（康文署）資助。

宗旨：

1. 培訓計劃的主要目標是加強在地區層面的運動訓練。
2. 鼓勵有志在攀登運動發展的青少年加入，發展個人潛能及學習專項運動技能。
3. 培養青少年有良好體育精神。
4. 透過有系統的訓練，發掘有潛質的學員接受中國香港攀山及攀登總會有限公司的進一步培訓。
5. 表現良好的學員有機會被香港攀山總會有限公司挑選，參加本會的青少年代表隊甄選，繼而進入香港青少年運動攀登代表隊，代表香港參與國際賽事並以奪取優異成績為目標。

參加資格：

歡迎 7-14 歲 [以出生年份計算，即 2006 至 2013 年出生] 及具備運動攀登基本技術的青少年參加甄選

(*本計劃不適合初學者參加)

接受培訓的學員必須具備基本的攀登技術及通過甄選測試，表現良好者將獲接納進入第一階段的訓練。訓練課程將在康文署轄下體育館進行，並由中國香港攀山及攀登總會有限公司的資深教練任教。訓練會以循序漸進式分階段進行，學員須通過評核才可晉升至較高階段的訓練。

訓練日期、時間及地點：

1. 第一階段上課日期為：2020 年 4 月至 6 月(共 12 堂)
2. 第二階段上課日期為：2020 年 7 月至 8 月(共 12 堂)
3. 第三階段上課日期為：2020 年 9 月至 11 月(共 18 堂)

課程編號	上課地點	課程日期及時間
TKL-A	調景嶺體育館	逢星期二下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期六 早上 9 時正至 10 時 30 分
TKL-B	調景嶺體育館	逢星期二下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期六 早上 10 時 30 分至 12 時正
YCK-C	圓洲角體育館	逢星期三下午 5 時正至 6 時 30 分 及 星期日 早上 9 時正至 10 時 30 分
YCK-D	圓洲角體育館	逢星期三下午 6 時 30 分至 8 時正 及 星期日 早上 10 時 30 分至 12 時正

* 詳細上課日期請瀏覽 www.chkmcu.org.hk/

課程內容：

訓練分三個階段進行，學員完成每個階段後，須經評核合格方可下一階段的訓練。

1. 第一階段的訓練着重加強學員的基本體能訓練及改善基本攀爬技術；
2. 第二階段的訓練會加強攀爬技術及比賽技巧；
3. 第三階段的訓練會教授比賽時的戰術及心理，並進一步加強攀爬技巧。

名 額： 第一階段 – 共 32 人 (8 人/課程) 第二階段 – 共 28 人 (7 人/課程) 第三階段 – 共 24 人 (6 人/課程)

課程費用： 第一階段 – 港幣 \$400 第二階段 – 港幣 \$550 第三階段 – 港幣 \$700

青苗運動攀登培訓計劃 由中國香港攀山及攀登總會有限公司主辦，康樂及文化事務署（康文署）資助。

甄選日期及時間：

課程編號	甄選日期	甄選時間	甄選地點
TKL-A / TKL-B	5/4/2020 (日)	上午 9 時正至下午 3 時	調景嶺體育館
YCK-C / YCK-D	5/4/2020 (日)	上午 9 時正至下午 3 時	圓洲角體育館

甄選費用：港幣\$50

報名辦法：

1. 填妥報名表格 連同 劃線支票 (甄選費用：\$50 /第一階段報名費：\$400)，抬頭「中國香港攀山及攀登總會有限公司」，支票背部請寫上參加者姓名及課程名稱，於 2020 年 3 月 20 日或之前郵寄回香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運樓 1013 室，中國香港攀山及攀登總會有限公司收，信封面請註明「青苗計劃」。成功報名人士，將個別以電郵確認。經甄選合格後本會將會個別通知入選者繳付報名費。
2. 如 3 月 25 日之後尚餘名額，本會會繼續接受報名，有興趣者可以致電查詢及登記。

獎勵：完成三個階段之參加者，經評定合格後，將獲發證書乙張。

備註：

1. 本會將會個別通知參加者有關甄選測試日的確實時間。
2. 教練將按甄選者於甄選當日表現作準，以決定是否被取錄。
3. 取錄名單將於甄選測試日後 5 個工作天內以電郵方式通知。
4. 主辦機構有權就活動場地、教練、上課日期及時間等作出調配，學員不得異議。
5. 如因郵費不足或其他理由而引致郵遞延誤或失誤，本會一概不會負責。
6. 主辦機構保留修改章程的權利，參加者不得異議。

查詢：2504 8125