



## 書名：競技攀岩指南

作 者：何淑珠、黃炎良、陳運家著

國際書號：ISBN978-988-18136-1-9

定 價：港幣 90 元

書 度：210x140mm

頁 數：250pps

出版日期：二零一零年五月初版

---

競技攀岩這項目是攀岩運動之一，坊間使用的訓練課程五花八門，教授模式眾說紛紜，採取教材方面亦以英文為主，非常缺乏中文的專業基礎理論教材。有見及此，我們集合多年的教學經驗，將有關資料，引經據典的加以研究分析，並歸納為競技攀岩的項目指南。

本書內容分為基礎篇、進階篇、競賽篇三部分；適用層面與範圍甚廣，既可作為競技攀岩（亦稱運動攀登或攀登運動）訓練班的教材，亦可以作為競技攀岩專業人員，例如教練、運動員、賽事行政人員、訓練員、賽事技術人員的中文參考書。對教練和相關的學者，有較大的參考價值。

本書著者有三位，何淑珠主撰競賽篇，黃炎良與陳運家撰寫基礎篇及進階篇。

何淑珠現職澳門大學攀岩運動課講師，並出任攀岩校隊教練。何曾獲多個有關運動培訓的獎項，包括澳門大學 2008/2009 傑出運動隊教練、香港康體專業人員總會之精英教練大獎，其碩士論文更榮獲第五屆全國大學生攀岩錦標賽科學論文報告會一等獎。

黃炎良由 1978 年從事登山探險活動，並教授攀岩課程。黃曾任香港攀山總會及香港攀山協會主席，亦曾成功攀登世上多個著名高峰，包括北美最高峰麥肯尼峰(6194 米)及世界第六高峰西藏卓奧友峰(8201 米)等。

陳運家現任香港中文大學體育運動科學系主任高級導師，畢業於國立台灣師範大學體育系。陳曾出版《壁球進階》一書及其他運動教材，近年更致力於攀登運動之研究。