

3. 攀樹助教證書課程

課程目標

參加者在完成攀樹助教證書課程後。

1. 可以參與基礎證書課程的助教工作。
2. 參加者可掌握進階的攀樹技術。

訓練時數

不少於 16 小時，當中理論課佔 4 小時，而實習佔 12 小時。

課程形式

1. 課堂 (4 小時)
2. 實習課 (12 小時)

課程內容

1. 理論(硬件)
 - a) 場地與週邊環境
 - b) 樹木構造
 - c) 合適樹樑
2. 理論(軟件)
 - a) 助教操守
3. 器材認識
 - a) 雙牛眼結繩
 - b) 滑輪
4. 繩結
 - a) Vt
 - b) 拋繩結
5. 技術
 - a) 學習正確量度攀樹繩回到地上長度及安全下降。
 - b) 學習使用拋繩結掛上樹
 - c) 學習使用拋繩結去做出“轉支點”(Rope Advancement)
 - d) 學習「定向搖擺(Controlled Swing)」
 - e) 使用 Vt 等繩結安裝基本攀樹系統。

頒發證書

1. 學員須評審合格，方獲頒授證書。
2. 證書由國際攀樹協會發出。

參加者資格

年齡 14 歲以上
持本會攀樹技術證書

課程教練

課程教練：攀樹二級教練(教練)證書持有人
課程助練：攀樹一級教練(教練)證書持有人
(註:每四位學員方有一位助教可申請服務時數。)

審核

1. 由課程教練安排公開評審日期及程序
2. 所有參加者須出席所有訓練日期
3. 評審內容包括:
 - a) 筆試(助教操守)
 - b) 技術操作持續評核(由課程教練評審)

課程安排

1 位教練：8 位參加者
2 位教練：16 位參加者
課程上限 16 人