

1. 攀樹基礎證書課程

課程目標

主要為有興趣人士，提供攀樹的基本課程。參加者於 5 小時的課程中，可以認識基本個人保護器材(PPE)，基本攀樹技術。體驗攀樹的樂趣。

訓練時數

不少於 5 小時。

課程形式

1. 課堂 (5 小時)

課程內容

1. 器材認識
 - a) 頭盔
 - b) 護目鏡
 - c) 安全鎖扣
 - d) 安全坐帶
 - e) 繩索
2. 攀樹的認識
 - a) 器材攀樹和徒手攀樹的分別
 - b) 攀樹技術和其他攀繩技術的分別
3. 技術
 - a) 攀爬
 - i) 改良式身體推進法
 - ii) 身體推進法
4. 繩結
 - a) 8 字結
 - b) 漁夫結
 - c) 雙套結
 - d) 布萊克氏結
5. 繩索處理
 - a) 阿爾卑斯捆繩法

頒發證書

1. 學員須出席，方獲頒授證書。
2. 證書由國際攀樹協會發出。

參加者資格

有興趣攀樹人士

課程教練

課程教練：攀樹一級教練(駐場教練)持有人或以上資歷人士

課程助教：攀樹助教證書持有人或以上資歷人士 (註:每四位學員方有一位助教可申請服務時數。)

課程安排

1. 人手比例：1 教練對 10 參加者，當超過 10 位參加者，則另外 10 位參加者需一位課程教練協助。

4 位課程教練負責訓練課程之上限：40 人

