

4. 攀樹一級教練證書課程

課程目標

參加者在完成攀樹一級教練證書課程後。

1. 可採取自我保護來進行攀樹過程。
2. 熟悉基本安全技巧，器材使用方法。
3. 參加者可掌握基本拯救技巧，以應付危急情況。

訓練時數

不少於 32 小時，當中理論課佔 4 小時，而實習佔 20 小時，考核佔 8 小時。

課程形式

1. 課 堂 (4 小時)
2. 實習課 (20 小時)
3. 考 核 (8 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) 合適樹樞
2. 理論(軟件)
 - a) 經驗學習法
 - b) 處理情緒
 - c) 經驗回顧技巧
 - d) 演講技巧
 - e) 教練操守
3. 器材認識
 - a) 吊索
4. 繩結
 - a) 錨結
 - b) 帆船結
 - c) 普魯士結
 - d) 甘凱氏結
 - e) 單編結
 - f) 牛結
 - g) 繫木結
 - h) 傳統攀樹系統

5. 技術

- a) 學習建立「雙支點 (Double-Crotch Tie-In)」 攀爬系統。
- b) 學習使用雙繩腳鎖法(secured footlock) 攀升上樹。
- c) 學習「枝上行走 (Limb Walking)」離開主幹約 4 米，及返回主幹重新固定。
- d) 學習使用微型滑輪推動摩擦結收鬆繩、和吊物上落樹。
- e) 學習「定向搖擺(Controlled Swing)」
- f) 學習「主繩轉向(Redirect)」
- g) 學習使用「吊索(Sling)」去作出固定
- h) 學習基本的上樹拯救技術。

6. 基本拯救技巧及危機處理

- a) 環境因素
- b) 器材因素
- c) 人為因素
- d) 個案討論
- e) 介入及拯救技巧

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

1. 年齡 18 歲以上
2. 持有有效急救證書

課程教練

課程教練：攀樹三級教練(高級教練)證書持有人

課程助教：攀樹二級教練(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. 完成訓練後，參加者可獲參加評審資格
4. 評審內容包括:
 - a) 筆試(理論)
 - b) 技術試
 - c) 教學技巧
 - d) 拯救技巧
 - e) 實習(半年內在一位三級教練督導下主辦 1 個最少 4 位學員的攀樹基礎

證書課程，並經評審合格。)

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

重新註冊資格

在教練證屆滿前，向「國際攀樹協會」申請重新註冊，申請條件如下：

1. 過去三年內發出不少於**16張國際攀樹協會之攀樹基礎證書**，或；
2. 在三年內，每年為『國際攀樹協會』及其屬會轄下之『攀樹技術』活動服務不少於20 小時（呈交服務記錄），及
3. 持有有效急救證書。

