

## 2. 攀樹技術證書課程

### 課程目標

主要為有興趣人士，提供攀樹的技術課程。參加者於 16 小時的課程中，可以認識基本個人保護器材(PPE)，繩結運用，保護技巧及基本攀樹技術。體驗攀樹的樂趣。

### 訓練時數

不少於 16 小時，當中理論課佔 3 小時，而實習佔 13 小時。考核佔 4 小時。

### 課程形式

1. 課堂 (3 小時)
2. 實習課 (13 小時)
3. 考核 (由教練對學員作出技術評審及筆試)

### 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
  - f) 沙袋
  - g) 代用樹樞(大細圈等)
  - h) 器材之保養
2. 攀樹概念及背景
  - a) 歷史背景
  - b) 系統概念
3. 技術
  - a) 攀爬
    - i) 身體推進法
    - ii) 空中推進法
    - iii) 繩尾腳鎖法
    - iv) 安全短繩的使用
    - v) 枝上行走
  - b) 固定點
    - i) 安裝大細圈、掛繩、拆除大細圈

4. 繩結
  - a) 8 字結
  - b) 秤人結
  - c) 雙套結
  - d) 繩中雙套結
  - e) 布萊克氏結
  - f) 漁夫結
  
5. 繩索處理
  - a) 阿爾卑斯捆繩法及其他捆繩法
  - b) 繩袋處理

#### 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

#### 課程教練

課程教練：攀樹二級教練(教練)證書持有人或以上資歷人士

課程助教：攀樹一級教練(駐場教練) (註:每四位學員方有一位助教可申請服務時數。)

#### 審核

由一位攀樹二級教練或以上資歷人士進行評核

#### 課程安排

1. 人手比例：1 教練對 8 參加者，2 教練對 16 參加者。
2. 2 位課程教練負責訓練課程之上限:16 人