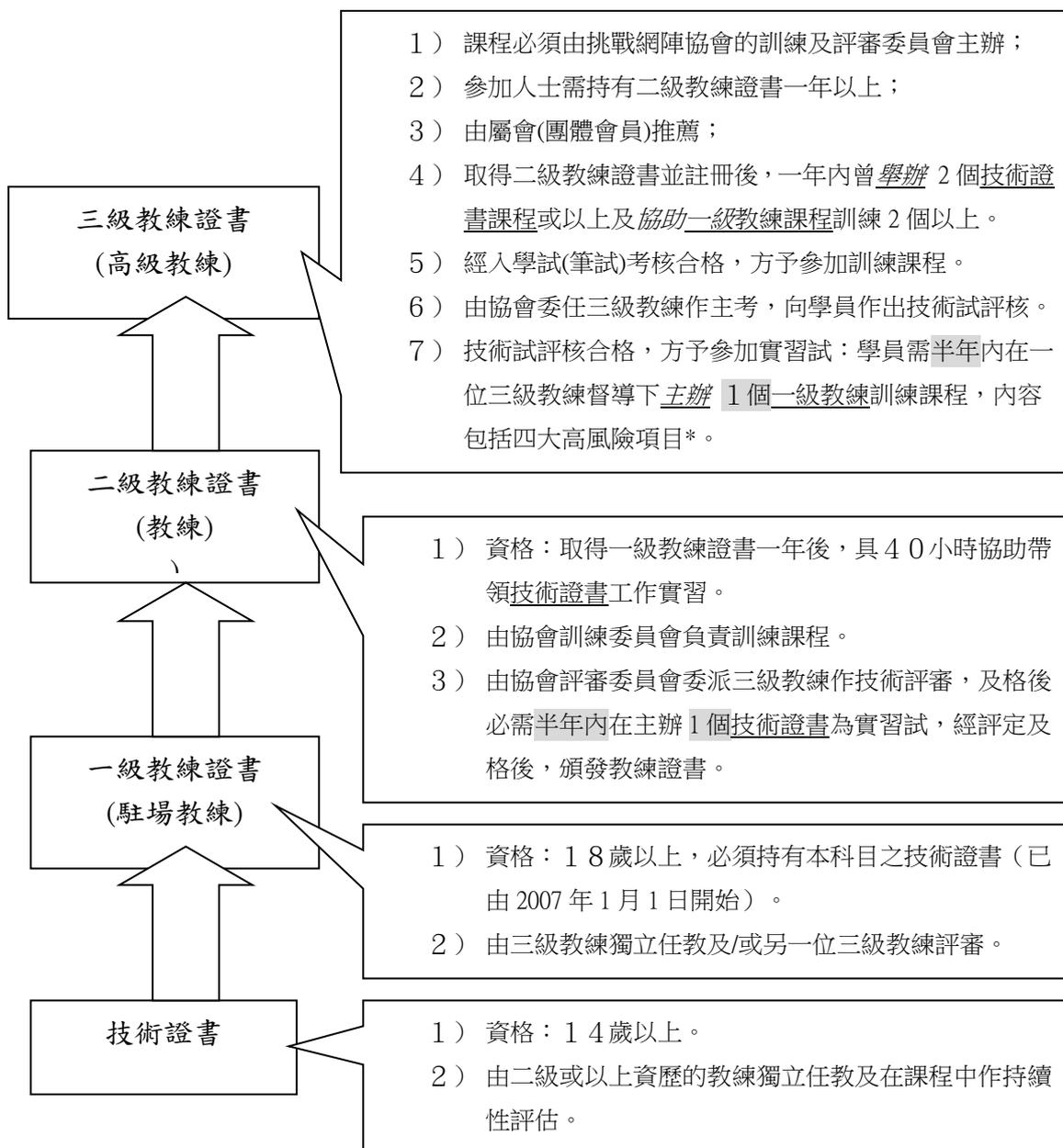


肆、低結構挑戰網課程內容

甲、 架構及訓練進程：

低結構挑戰網陣項目的教練訓練進程基本上以三層架構形式向上進昇，形式及注解請參考下圖。



註：

1. *所謂四大高風險項目，是指高牆 (High Wall)、信任跌 (Trust Fall)、橫樑 (Beam) 及信心飛躍 (Trust Fly)。
2. 所有教練證書持有人必須持有急救證書。

乙、各證書持有人的職權

(一) 低結構技術證書：

1. 可以在任何訓練中，在一級教練駐場教練以上資歷人士現場督導下，擔任助教，包括帶領具風險類訓練項目（助教若無教練在場督導，不能帶領訓練項目）。
2. 可以在任何訓練中，在一級教練駐場教練以上資歷人士現場督導下，協助低結構訓練項目之安全管理。

(二) 低結構一級教練證書(駐場教練)：

1. 可在具低結構設施並認可場地進行訓練。
2. 人手比例：教練帶領活動以 1 教練配對 1 挑戰項目為主；人數則不應超過 1 教練對 16 位參加者之比例；但因應個別活動特徵、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出調校，但應以安全為大前提。
3. 可以在訓練中，帶領體驗任何風險類別之訓練項目，包括高風險類別之訓練項目如「高牆」(High Wall)、「信任跌」(4' Trust Fall)、「橫樑」(Beam)及「信心飛躍」(Trust Fly)四大項目。
4. 若需在訓練中，帶領「高牆」，則需另 1 位一級教練駐場教練在場協同帶領。
5. 一級教練駐場教練可以在技術證書課程中擔任助教。
6. 一級教練駐場教練必須嚴格遵守教練安全守則。

(三) 低結構二級教練證書(教練)：

1. 可在具低結構設施及認可場地進行訓練活動。
2. 可以在野外進行低結構類訓練，並自行利用繩索裝置訓練設施，但有關器材及繩索之運用必需符合協會之標準。
3. 建議帶領小組人數不超過 16 人，進行訓練。但因應個別活動特徵、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出調校。
4. 可以在訓練中，帶領體驗任何風險類別之訓練項目。
5. 可以在訓練中，帶領高風險類別之訓練項目如「高牆」(High Wall)、「信任跌」(4' Trust Fall)、「橫樑」(Beam)及「信心飛躍」(Trust Fly)四大項目。〈建議措施：高級教練可考慮帶領是類活動時，安排 1 位助教從旁協助〉
6. 二級教練可以開辦及簽發技術證書課程。
7. 可以在一級教練駐場教練證書課程中擔任助教。
8. 二級教練必須嚴格遵守教練安全守則。

9. 二級教練證書課程必須由訓練及技術委員會開辦。

(四) 低結構三級教練證書(高級教練)：

1. 可以在室外或室內具低結構設施之場地進行訓練。
2. 可以在野外進行低結構類訓練，並自行利用繩索裝置訓練設施，但有關器材及繩索之運用必需符合協會之標準。(參考陸、野外挑戰網工作指引)
3. 建議帶領小組人數不超過 16 人，進行訓練，但因應個別活動特徵、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出調校。
4. 可以在訓練中，帶領體驗任何風險類別之訓練項目。
5. 可以在訓練中，帶領體驗任何風險類別之訓練項目。
6. 可以獨立舉辦技術證書及一級教練證書課程。
7. 三級教練可能會被訓練及評審委員會委任，作為教練訓練、技術試及實習試之考官；此外，亦會被委任作為高級教練技術評核考官。
8. 三級教練課程由訓練及技術委員會聯同評審委員會協調、訓練及評審。

註釋：

- ✧ 有關指引將按實際及實施情況，由訓練委員會作出檢討及修訂。
- ✧ **認可**：在低結構的意思是場地管理人願意讓有關教練使用便可

丙、低結構課程內容

(一)、低結構技術證書課程

課程目標：

1. 加強參加者對低結構挑戰網陣各訓練項目有基礎之體驗。
2. 加強參加者掌握低結構挑戰網陣的安全意識及防護技巧。
3. 經教練對學員作出持續性評審，予以合格後，可獲頒發證書。

訓練時數：

不少於 16 小時，當中理論課佔 2 小時，而實習課佔 14 小時。

形 式：

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地 點：

必需在有可提供指定項目之歷奇設施場地舉行。

課程形式

1. 理 論 (2 小時)
2. 實 踐 課 (14 小時)
3. 考 核 (由教練對學員作出持續性評審)

課程內容

1. 挑戰網陣(低結構)的訓練目標
2. 挑戰網陣(低結構)：<體驗為主>
 - a) 熱身遊戲
 - b) 訓練項目種類
 - i) 高空類 (高牆)
 - ii) 橫移類 (蜘蛛網)
 - iii) 平衡類 (Low V)
 - iv) 跨距類 (懸崖)
 - v) 動態類 (Nitro-crossing)
3. 挑戰網陣(低結構)的安全技巧及保護要點：
 - a) 保護 (Spotting)
 - b) 提昇 (Weight Lifting)
 - c) 預防受傷 (Sports Injury Prevention)
4. 助教責任與角色
5. 助教的工作守則
6. 助教需知事項

備註：項目 3 至 6 為考核重點

頒授證書

1. 學員需評審及格，方獲頒授證書。
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出。

參加者資格

1. 年齡不少於 14 歲及對此項活動有基本認識。
2. 能出席所有訓練時間之 100%

課程教練

由中國香港挑戰網陣協會 1 位低結構二級教練(教練)主持。

審 核

可由同一位教練任教，在訓練期間，對學員技術作持續性評審，及格後由協會頒授證書。

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

1. 訓練須由本會註冊認可的「低結構二級教練 (教練)」或「低結構三級教練(高級教練)」資格人士負責教授。
2. 訓練課程的最高人數：32 人
3. 課程教練與學員比例：如不超過 16 人，可由一位「低結構二級教練 (教練)」負責教授，超過 16 名學員時，每 8 名學員須有一位「低結構一級教練 (駐場教練)」或以上資歷的課程教練協助。
4. **低結構一級教練(駐場教練)**可作為此課程之助教。

(二)、低結構一級教練(駐場教練)訓練課程

課程目標：

1. 加強參加者掌握挑戰網陣(低結構)的高危項目。
2. 深化參加者在活動流程上的帶領技巧。
3. 經主考高級教練(三級低結構教練)評審合格後，可獲頒發駐場教練(一級低結構教練)證書。

訓練時數：

不少於 40 小時，當中理論課佔 8 小時，而實習課佔 24 小時，考核 8 小時。

形 式：

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地 點：

必需在有指定項目之歷奇設施場地舉行。

課程形式

1. 課 堂 (8 小時)
2. 實踐課 (24 小時)
3. 考 核 (8 小時)

課程內容

1. 挑戰網陣的源流、歷史及其在香港的發展
2. 挑戰網陣(低結構)的設施與安全檢查
3. 歷奇教育理論基礎簡介(理論)
 - a) 經驗學習法 (Experiential Learning)
 - b) 歷奇波浪理念 (Adventure Wave)
 - c) 舒適區概念 (Comfort Zone)
 - d) 歷奇經驗範疇 (Adventure Paradigm)
 - e) 歷奇體驗整理流程 (Sequencing the Adventure Experience)
4. 低結構挑戰網陣的帶領方法(理論與實踐)：
 - a) 簡介 (Briefing)
 - b) 帶領 (Leading)
 - c) 解說 (Debriefing)
5. 低結構挑戰網陣的小組歷程與各項目之配合(理論與實踐)
 - a) 形成期 (Forming)
 - b) 暴風期(Storming)
 - c) 約成期 (Norming)
 - d) 顯現期 (Performing)
 - e) 轉化期 (Transforming)

<建議運用啟導遊戲或挑戰項目先讓參加者體驗，再帶出不同小組訓練歷程的特徵與及教練的任務與角色。>

6. 低結構挑戰網陣的帶領安全程序及活動風險(一般項目)
7. 挑戰網陣(低結構)的種類
 - a) 高空類 (高牆及橫樑)
 - b) 下墜類 (4' 信任跌)
 - c) 跳躍類 (信心飛躍 Trust Fly)
8. 保護要點：
 - a) 預防受傷 (Sports Injury Prevention)
9. 帶領訓練項目練習及回饋 (三大危險項目)
10. 教練責任與角色
11. 教練的工作守則

備註：項目 4 至 9 為考核重點

頒授證書

1. 學員需參與考核及格，方獲頒授低結構一級教練(駐場教練)證書。
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出。

參加者資格

1. 年齡不少於 18 歲
2. 持有本會之技術證書
3. 能出席所有訓練時間之 100%

課程教練

由低結構三級教練(高級教練)主持訓練

審 核

1. 由同一位或另一位低結構三級教練(高級教練)對學員評審，學員及格後由協會頒授低結構一級教練(駐場教練)證書。
2. 評審重點：主要是考評準教練是否有能力處理四大風險項目，而高牆為必考項目，此外，準教練需要有能力照顧參加的人身及心理安全等技巧亦至為重要。

職 權

請參考本章之<乙、各證書持有人之職權>

課程安排

1. 訓練須由本會註冊認可的「低結構三級教練(高級教練)」資格負責教授。
2. 教練與學員比例應是 1 對 16，

3. 超過 16 名學員時，每 8 名學員須有一位助教「低結構二級教練 (教練)」或以上資歷的課程教練協助。最高人數為 32 人。<以 32 人為例，需 2 位助教>。

重新註冊資格

1. 由 2007 年 12 月 19 日起，中國香港挑戰網陣協會執委會議決，由議決日期後開始，所有新簽發的一級教練證件為永久性證件，不需要再重新註冊。
2. 同日起，教練證日期屆滿之駐場教練，在申請重新註冊後，所有最新簽發的一級教練證件為永久性證件，今後不需要再重新註冊。
3. 所有教練證需伴同有效急救證書方為有效之教練證件。

(三)、低結構二級教練(教練)證書課程

課程目標

1. 加強參加者掌握挑戰網陣(低結構)的種類及帶領方法。
2. 經訓練及評審委員會主考評審合格後，可獲頒發教練證書。

訓練時數

不少於 40 小時，當中理論課佔 8 小時，而實習課佔 24 小時，考核 8 小時。

形式

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地點

必需在有指定項目之歷奇設施場地舉行。

課程形式

1. 課堂 (8 小時)
2. 實踐課 (24 小時)
3. 考核 (8 小時，由協會評審委員會公佈，進行統考)
4. 實習 (主持一技術證書課程：16 小時，半年內完成)

課程內容

- (i) 挑戰網陣的種類及其在香港的發展
 - i. 啟導遊戲 (Initiative Games)
 - ii. 團隊建立及解難 (Team Building and Problem Solving Element)
 - iii. 低繩網 (Low Rope Course)
另外，亦分為：
 - a) 永久性設施 (Permanent Structure)
 - b) 袋子裝備 (Pocket Adventure)
 - c) 可摺合及移動性的 (Collapsible and Portable)
 - d) 臨時設施 (Improvised Facilities)
2. 繩結及繩索
 - a) 蝴蝶捆繩法 (Butterfly Coiling)
 - b) 反手結 (Overhand)
 - c) 8 字結 (Simple Figure of 8)
 - d) 雙 8 字結 (Double Figure of 8)
 - e) 秤人結 (Bowline)
 - f) 椅結 (Bowline on a Bight)
 - g) 雙漁翁結 (Double Fisherman)
 - h) 普路士結 (Prusik Knot)

3. 挑戰網陣(低結構)的設施與安全檢查
4. 訓練課程之行政與程序
5. 挑戰網陣(低結構)的種類
 - a) 高空類 (高牆及橫樑)
 - b) 下墜類 (4' 信任跌)
 - c) 跳躍類 (信心飛躍 Trust Fly)
6. 低結構挑戰網陣的帶領安全程序及活動風險
7. 低結構挑戰網陣的帶領方法(重溫):
 - a) 簡介 (Briefing)
 - b) 帶領 (Leading)
 - c) 解說 (Debriefing)
8. 低結構挑戰網陣的小組歷程與各項目之配合(重溫)
 - a) 形成期 (Forming)
 - b) 暴風期(Storming)
 - c) 約成期 (Norming)
 - d) 顯現期 (Performing)
 - e) 轉化期 (Transforming)

<建議運用啟導遊戲或挑戰項目先讓參加者體驗，再帶出不同小組訓練歷程的特徵與及教練的任務與角色。>
9. 經驗學習之設計
10. 教學方法
11. 教案之編寫(技術證書)
12. 技術證書訓練課程要點

備註：項目 4 至 12 為考核重點，項目 9 至 12 為實習重點。

頒授證書

1. 學員需參與公開考核及格及完成實習，方獲頒授教練證書。
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出。

參加者資格

1. 年齡不少於 18 歲。
2. 持有本會之低結構一級教練(駐場教練)證書二年以上。
3. 在取得證書後，有帶領歷奇活動經驗不少於 40 小時。
4. 能出席所有訓練時間。

課程教練

由中國香港挑戰網陣協會 訓練及評審專責委員會負責。

審 核

由中國香港挑戰網陣協會 訓練及評審專責委員會負責，學員及格後由協會頒授教練證書。

1. 筆 試：需參與本會安排之統一筆試考核，及格後，方予參加訓練課程。
2. 技術試：由本會安排之統一技術試評核，並委任低結構三級教練（高級教練）作主考，向學員作出技術試評核，及格後，方予參加參加實習試。
3. 實習試：學員需半年內在一位低結構三級教練(高級教練)督導下主辦1個技術證書訓練課程。

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

1. 由中國香港挑戰網陣協會 訓練及評審專責委員會負責，而訓練須由本會註冊認可的「低結構三級教練(高級教練)」資格負責教授。
2. 教練與學員比例：每 1 位教練對 16 人，2 位教練則 32 人
3. 課程人數：最高上限視場地容納人數及教練與學員比例而定。
4. 實 習：學員需完成課程，及考核合格後，方進行實習經評估及格方予證書。

重新註冊資格

各科目及所有級別的教練都必須在其教練證屆滿後，向「中國香港挑戰網陣協會」申請重新註冊，申請條件如下：

1. 在兩年內，每年帶領歷奇活動經驗不少於 40 小時
2. 在兩年內，每年開辦及簽發最少 16 張訓練課程證書，或
3. 為『中國香港挑戰網陣協會』核下之『低結構挑戰網』活動服務不少於 40 小時（呈交服務記錄），或
4. 完成以上 1 及 3 項的其中兩項一半要求，即在兩年內，每年協助帶領技術證書課程不少於 20 小時及服務不少於 20 小時。
5. 持有有效急救證書。

四、低結構三級教練(高級教練)證書課程

此『三級教練證書』課程乃為已有充分低結構技術及經驗的教練而設，除了一些進深技術外，內容不會注重太多被動式授課。課程著重參加者的經驗交流，以示範為主，另參加者會被指派負責不同的題目作講解、分析、示範或演練等。

課程目標

1. 提昇教練掌握挑戰網陣(低結構)的技術。
2. 提昇教練掌握對挑戰網陣(低結構)各項目的教授及督導技巧。
3. 經訓練及評審委員會主考評審合格後，可獲頒發低結構三級教練(高級教練)證書。
4. 可被委任為低結構二級教練(教練)或低結構三級教練(高級教練)技術評核考官。

訓練時數

不少於 40 小時，當中理論課佔 8 小時，而實習課佔 24 小時，考核佔 8 小時。

形式

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地點

必需在有提供指定項目之歷奇設施場地舉行。

課程形式

- 課堂 (8 小時)
- 實踐課 (24 小時)
- 評核試 (16 小時，另擇日期，由協會評審委員會公佈，進行統考)
- 實習試 (由協會評審委員會與學員協調，學員需在半年內，主辦一個技術證書課程)
- 師友督導計劃：半年(與實習期同時執行)

課程內容

1. 挑戰網陣的設計與建設
2. 訓練課程之行政與程序
3. 低繩網：野外場地之繩索運用與安全知識
4. 高危項目: 6 呎信任跌
5. 身體結構與保護要點：
 - a) 人體骨骼與肌肉結構
 - b) 人體力學
6. 特殊群體之訓練方式 (身體弱能/智障/學習障礙)
7. 訓練心理學

8. 低結構活動進程與體驗式學習的程序
9. 課程教授技巧
10. 督導技巧
11. 學生的理解層次
12. 駐場教練(一級低結構教練)訓練課程設計及編寫
13. 歷奇教育理論(一級低結構教練課程內容)
14. 促導技巧(一級低結構教練課程內容)
15. 低結構三級教練(高級教練)責任與角色
16. 低結構三級教練(高級教練)的工作守則

備註：項目 3 至 9 為考核重點，項目 8 至 16 為實習重點。

頒授證書

1. 學員需考試及格及完成實習，方獲頒授低結構三級教練(高級教練)證書。
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出。

參加者資格

1. 參加人士需持有教練(二級低結構教練)證書二年以上。
2. 取得低結構二級教練(教練)證書並註冊後，最近一年內簽發 技術證書 16 張以上。

課程教練

由中國香港挑戰網陣協會訓練及評審委員會組成「訓練及評審專責小組」主辦，並委任低結構三級教練(高級教練)主持訓練。

審 核

審核分為三部份，分別是筆試、技術試及實習試，由訓練及評審委員會組成「訓練及評審專責小組」：委任部份低結構三級教練(高級教練)為主考，對學員作評審，及格後由協會頒授教練證書，該小組在責任完成後亦自動解散。

1. 筆 試：需參與本會安排之統一筆試考核，及格後，方予參加訓練課程。
2. 技術試：由本會安排之統一技術試評核，並委任低結構三級教練(高級教練)作主考，向學員作出技術試評核，及格後，方予參加參加實習試。
3. 實習試：學員需半年內在一位低結構三級教練(高級教練)督導下 主辦 1 個低結構一級教練(駐場教練)訓練課程。
4. 師友督導計劃：學員需在計劃訓練之最後階段，接受一位三級教練作師友督導。
 - a) 學員須按督導員的要求，按時參與督導；
 - b) 在指定時間內，完成實習試；
 - c) 在督導員指引下，完成一份文獻功課(參考例子：翻譯 ACCT Standard Book, 編制一份訓練手冊)，學員可選擇不同功課主題，惟需得到督導員同意。

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

1. 學員需參與「訓練及評審專責小組」安排之統一筆試考核，及格後，方予參加訓練課程。
2. 訓練課程由中國香港挑戰網陣協會訓練及評審委員會組成之「訓練及評審專責小組」主辦，並委任「低結構三級教練(高級教練)」主持訓練。
3. 訓練課程的教練與學員比例為 1 對 8 人，最高上限視場地容納人數及教練與學員比例而定。

重新註冊資格

各科目及所有級別的教練都必須在其教練證屆滿後，向「中國香港挑戰網陣協會」申請重新註冊，申請條件如下：

1. 在兩年內，每年帶領歷奇活動經驗不少於 40 小時
2. 在兩年內，每年開辦及簽發最少 16 張訓練課程證書，或
3. 為『中國香港挑戰網陣協會』核下之『低結構挑戰網』項目活動服務不少於 40 小時（呈交服務記錄），或
4. 完成以上 1 及 3 項其中兩項的一半要求，即在兩年內，每年開辦及簽發最少 16 張訓練課程證書及服務不少於 20 小時。
5. 持有有效急救證書。