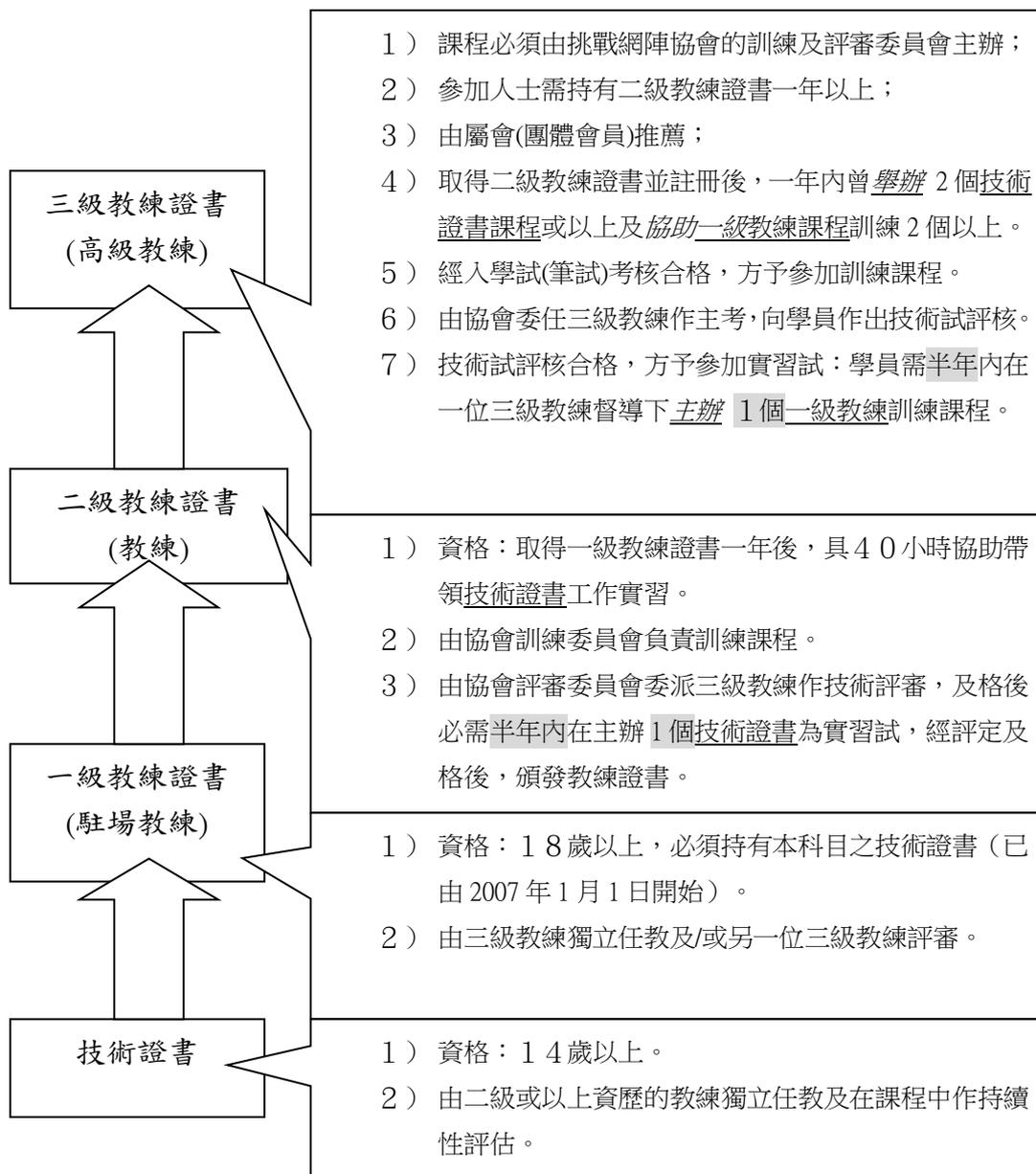


伍、康樂緣繩下降課程內容

甲、 架構及訓練進程：

康樂緣繩下降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：

◇ 所有教練證書持有人必須持有急救證書。

乙、 各證書持有人之職權：

(一) 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，包括擔任保護者角色 - Belayer（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，協助緣繩下降之安全管理。

(二) 緣繩下降一級教練證書 (駐場教練)：

1. 可在人工結構具設施的場地帶領活動。
2. 可在天然岩壁具人工固定點設施(Structured Anchor Point) 如 bolt 及 hanger 等場地帶領活動。
3. 在二級教練督導下，可利用有天然固定點 (Natural Anchor) 如大石及樹木的場地進行訓練。
4. 在訓練中，不論人工結構或天然岩壁，只可帶領單層岩壁路線 (Single Pitch) 的訓練體驗。
5. 在一般歷奇體驗活動中，小組人數通常不超於 12 人，但人數多少應考慮場地可容納人數、安全管理、及教練的人手多少而定，在活動訓練中，須因應個別活動特徵、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出合理調校，一切以安全為大前提。。
6. 下降路線：一級教練只可以駐守及帶領一條下降路線，若同場有多條路線同時運作，需由相等數目一級教練駐守及帶領活動。
7. 可以在技術證書課程中擔任助教。
8. 一級教練駐場教練必須嚴格遵守教練安全守則。
9. 一級教練證書課程由本會之三級教練開辦及評審。

(三) 緣繩下降二級教練證書 (教練)：

1. 可在任何人工結構具設施 (Structured Anchor Point)；及天然岩壁具固定點設施如 bolt 及 hanger 或利用有天然固定點 (Natural Anchor) 如大石及樹木的場地進行訓練。
2. 在訓練中，不論人工結構或天然岩壁，只可帶領單層岩壁路線 (Single Pitch) 的訓練體驗。
3. 在一般歷奇體驗活動中，小組人數通常不超於 12 人，但人數多少應考慮場地可容納人數、安全管理、及教練的人手多少而定，在活動訓練中，須因應個別活動特徵、場地狀況、器

- 材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出合理調校，一切以安全為大前提。
4. 在本會的**技術證書**課程中，1 位課程教練同時督導另一位助教的情況下，可開放 2 條下降路線進行訓練，但每一條下降路線需有不少於 1 位教練帶領。建議參加每一條下降路線的小組人數不超過 8 人，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。
 5. 二級教練可以開辦及簽發技術證書課程。
 6. 可以在**一級教練**證書課程中擔任助教。
 7. 二級教練必須嚴格遵守教練安全守則。
 8. 二級教練證書課程必須由**訓練及技術委員會**開辦。

(四) 緣繩下降三級教練證書 (高級教練)：

1. 只要高級教練能力可確保學員安全，可以在任何場地進行訓練，場地包括：人工結構、天然岩壁、澗道及瀑布、多層岩壁 (Multi-pitch Cliff)。
2. 可以在野外進行訓練，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附合協會之標準。(參考**柒、康樂緣繩下降安全指引**)
3. 在本會的**技術證書**課程中，1 位課程教練同時督導另一位助教的情況下，可開放 2 條下降路線進行訓練，但每一條下降路線需有不少於 1 位教練帶領。建議參加每一條下降路線的小組人數不超過 8 人，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. 在本會的一級教練課程中，1 位三級教練可同時督導及帶領學員以 2 條下降路線進行訓練。訓練課程人數以 1 位三級教練對 8 位學員。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。
5. 在一般歷奇體驗活動中，小組人數通常不超於 12 人，但人數多少應考慮場地可容納人數、安全管理、及教練的人手多少而定，在活動訓練中，須因應個別活動特徵、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例作出合理調校，一切以安全為大前提。
6. 可以在訓練中，帶領體驗任何風險類別之訓練項目。
7. 可以舉辦技術證書及一級教練證書課程。
8. 三級教練可能會被訓練及評審委員會委任，作為二級教練訓練、技術試及實習試之考官；此外，亦會被委任作為三級教練技術評核考官。

9. 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：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。

丙、課程內容

(一)、技術證書課程

課程目標

技術證書主要為有興趣人士，提供緣繩下降的基本課程。參加者於十六小時的課程中，可以認識基本的個人保護器材(PPE)，繩結運用，保護技巧及緣繩下降技術。體驗緣繩下降的樂趣及基本的保護技巧，安全地進行康樂緣繩下降的活動。

訓練時數

不少於 16 小時，當中理論課占 2 小時，而實習課占 13 小時。

形式

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。實踐課以每日兩課為準則。

地點

人工結構場地、或天然岩壁

課程形式

1. 課堂 (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)
- 合 共 16 小時

課程內容

1. 器材認識
 - a) 頭盔
 - b) 安全帶
 - c) 八字環
 - d) Air Traffic Controller (ATC)
 - e) 鋼扣
 - f) 繩索
 - g) 扁帶
 - h) 器材之保養及清潔

2. 傳統緣繩下降概念

- a) 傳統式下降法(Classical Abseiling)

3. 技術

- a) 緣繩下降
 - i) 以八字環下降
- b) 保護法
 - i) 保護系統： ATC/八字環
 - ii) Fireman belay
 - iii) 以普路氏繩結自我保護
- c) 姿勢
 - i) 固定點高於頭的處理方式

4. 繩結

- a) 反手結
- b) 雙套結
- c) 八字結
- d) 雙八字結
- e) 雙漁翁結

5. 繩索處理

- a) 攀山捆繩法
- b) 蝴蝶捆繩法

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

年齡 14 歲以上（18 歲以下參加者需父母及監護人簽署同意書）

課程教練

課程教練：緣繩下降二級教練(教練)證書持有人或以上資歷人士
課程助教：緣繩下降一級教練(駐場教練)

審核

由課程教練進行評核

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

1. 人手比例：1 教練對 8 參加者，當超過 8 位參加者，則另外 4 位參加者需 1 位課程助教 < 一級教練>協助。
2. 1 位課程教練負責訓練課程之人數上限：16 人(唯課程教練應按場地可容納之人數，而考慮調低人數上限，以容許學員有更多練習機會)。

(二)、緣繩下降一級教練(駐場教練)證書課程

課程目標：

參加者在完成緣繩下降一級教練(駐場教練)證書課程後，

1. 可以採取自我保護及保護技巧來推行康樂緣繩下降程式。
2. 熟悉基本安全技巧，訓練設施，器材使用方法。
3. 參加者可掌握基本的拯救技巧，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，而實習課佔 20 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。實踐課以每日兩課為準則。

地 點：

人工結構場地或室外建築物

課程形式

1. 課 堂 (4 小時)
 2. 實踐課 (20 小時)
 3. 評 審 (8 小時)
- 合 共 32 小時

課程內容

1. 理論(硬技巧)
 - a) 破斷力及承載力限度(Work Load Limit)之認識
 - b) 動態與靜態繩之用途及分別
 - c) 下錨與設置保護點及保護點之選擇
 - d) 單繩下降技巧 (Single Rope Technique)
 - e) 雙繩 (支援系統)
 - f) 扁帶的角度與決定力量及其在保護點上的分佈 (Vector of angles)
 - g) 姿勢：保護點在腰部及低於腰部的處理方法
2. 理論(軟技巧)
 - a) 經驗學習法
 - b) 安舒區

- c) 處理情緒
 - d) 經驗回顧技巧
3. 器材
- a) 繩索的認識及使用方法
 - b) 繩索的特徵
 - c) 扁帶
 - d) 繩索保護及其器材
 - e) 龍蝦須
 - f) 各類8字下降器
 - g) Shunt
 - h) 滑輪
4. 繩結
- a) 雙套8字結
 - b) 雙漁翁結
 - c) 義大利半結
 - d) Tensionless Hitch
 - e) 蝴蝶結
5. 技術
- a) 下降：
 - i) 義大利半結
 - ii) 以普路士結作下降
 - b) 上攀：
 - i) 普路士結
 - ii) 攀繩器 (Accession)
 - c) 保護：
 - i) ATC 或8字下降器
 - ii) Fireman Belay
 - iii) 以普路士結作自我保護
 - iv) 以 Shunt 作自我保護
6. 執行程式
- a) 檢查設施
 - b) 裝置保護點及器材/ 保障監測
 - c) 小組簡報 Briefing
 - d) 5H 檢查 (Human, Harness, Helmet, Hardware)

- e) 檢查及測試保護系統功能
 - f) 溝通模式
 - g) 指導學員
 - h) 領導技巧 (處理恐懼，踏出舒適區域)
 - i) 危機介入技巧 (如有發生)
 - j) 用器材協助參加者提升回下降平臺或降落地面
6. Contingency Anchoring
- a) 設置保護點
 - b) Contingency Anchor System
 - c) 何時及如何操作上述系統
7. 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 18 歲以上
2. 本會 (CCAHKC) 康樂緣繩下降技術證書

課程教練

課程教練：緣繩下降三級教練(高級教練)資歷持有人人士

審核

由課程教練進行評核

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

1 位教練：8 位參加者

1 位助教：4 位參加者

課程上限 16 人

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)、緣繩下降二級教練(教練)證書課程

課程目標

緣繩下降二級教練(教練)證書課程為對緣繩下降有興趣人士提供專業及深入的訓練。課程內容包括戶內及戶外的緣繩下降技巧、保護系統的設立及緣繩拯救技巧。

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。實踐課以每日兩課為準則。

地 點

1. 建築物
2. 天然石牆

課程形式

1. 理論課：8 小時
2. 實踐課 24 小時
3. 評 審 8 小時(由協會評審委員會進行統考)
4. 實習試 (半年內完成，由協會評審委員會與學員協調)

課程內容

1. 教練的責任、操守及義務
環境評估及保護
天氣影響
2. 個人保護器材
 - a) 選擇個人保護器材
 - b) 安全帶 及胸帶
 - c) 拯救用之下降器材
 - d) 各類 Rope Clamps and Clamps 器材
3. 保護系統及其所運用之器材
 - a) 建築物保護點
 - b) 人工保護點
 - c) 天然保護點

4. 繩結
 - a) 秤人結
 - b) Bowline on a bight
 - c) Alpine butterfly
 - d) Tape knot
 - e) Load Released Hitch
 - f) Mariner' s Knot
 - g) Improvised chest harness
 - h) Improvised sit harness

5. 緣繩技術
 - a) 使用不同器材緣繩下降
 - b) 後備系統
 - c) 緣繩上游技術
 - d) 緣繩緊急變換系統

6. 拯救技巧
基本拯救的概念及拯救程式
 - a) **Suspension Trauma and Coping Strategies**
 - b) 清醒傷者
 - c) 昏迷傷者

7. 下錨系統設置及所需器材
 - a) 緣繩下降的下錨系統
 - b) 各種不同系統的比較

8. 緣繩下降技巧
 - a) 接繩技巧
 - b) Mid Rope Knot
 - c) Knot Passing
 - d) Rope to Rope Transfer
 - e) Angled Descent
 - f) Cable Way Traverses
 - g) Aid Traverses

9. 滑輪原理應用(簡介)
 - a) 1 比 1
 - b) 2 比 1
 - c) 3 比 1
 - d) 4 比 1

10. 教學技巧
 - a) 教案策劃
 - b) 「技術證書」課程教授要略
 - c) 教學技巧
 - d) 指導技巧

11. 促導技巧
 - a) 經驗學習法
 - b) 安舒區
 - c) 情緒處理
 - d) 經驗回顧技巧

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. 緣繩下降一級教練(駐場教練)證書持有人。
2. 持有證書後一年，在報名時，需證明在過去一年內不少於 40 小時康樂緣繩下降教授或工作經驗，及需有緣繩下降二級教練(教練)或機構負責人之書面證明的實習時間或工作時間，或
3. 在過去一年內不少於 40 小時為『中國香港挑戰網陣協會』核下康樂緣繩下降項目擔任服務工作。
4. 年齡 20 歲以上。
5. 持有有效急救證書。

課程教練

課程教練：訓練及評審委員會委任緣繩下降三級教練(高級教練)

審 核

1. 由評審委員會安排公開評審日期及程式。
2. 所有參加者必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. 評審制度以漸進式而行，參加者必須持有緣繩下降一級教練(駐場教練)證書一年以上，可方參加緣繩下降二級教練(教練)之評審。
5. 評審內容包括：
 - a) 筆試 (理論)
 - b) 技術試
 - c) 教授技巧
 - d) 拯救技巧
 - e) 實習 (必須在六個月內開辦一個技術證書課程)

職 權

請參考本章之〈乙、各證書持有人之職權〉

課程安排

- 1 名教練：8 名學員
- 2 名教練：16 名學員
- 參加者上限為 16 人

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，每年帶領緣繩下降活動不少於 40 小時，或；
2. 在兩年內，每年開辦及簽發最少 16 張技術證書，或
3. 在兩年內，每年為「中國香港挑戰網陣協會」轄下之「康樂緣繩下降」活動服務不少於 40 小時（呈交服務記錄），或
4. 完成以上 1 至 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。

四、緣繩下降三級教練(高級教練)證書課程

簡介：

此『三級教練證書』課程乃為已有充分緣繩下降技術及經驗的教練而設，除了一些進深技術及拯救程式外，內容不會注重太多被動式授課，著重參加者的經驗交流及示範為主，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。

有意參加者除了必須附合此課程的參加者資格外，並需出席技術評審工作坊，作指定技術示範，以達到一定的水平才可參與。

此『三級教練證書』課程只可由『中國香港挑戰網陣協會』開辦及評審，任何註冊教練，個人會員及屬會不得開辦此課程。

課程目標：

康樂緣繩下降三級證書課程將教授進階之緣繩技術，並透過各種緣繩技術進行訓練及康樂活動。48 小時的課程主要針對緣繩技術的理念、統一標準、互動學習法及拯救程式，讓參加者完成課程後，能掌握各種環境及形式的緣繩活動。

訓練時數：

不少於 56 小時，當中理論課佔 8 時，而實習課佔 40 小時，評核試 8 小時(另擇日期，由協會評審委員會公佈，進行統考)。

形 式：

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。實踐課以每日兩課為準則。

地 點：

1. 建築物
2. 天然石牆
3. 峽谷
4. 山澗

課程形式

1. 理論課 (8 小時)
2. 實踐課 (40 小時)
3. 評 審 (8 小時，另擇日期，由協會評審委員會公佈，進行統考)
4. 實習試 (半年內完成，由協會評審委員會與學員協調)
5. 師友督導：與實習期同時進行。

課程內容

1. 理論
 - a) 緣繩技術的歷史及背景
 - b) 緣繩技術的發展及形式
 - c) 緣繩技術的安全概念
 - d) 單繩及雙繩的保護系統的比較及討論
 - e) 緣繩活動的團體精神
 - f) 教練的責任、操守及義務
 - g) 環境評估及保護
 - h) 天氣的影響

2. 個人保護器材（參加者負責講解題材）

深入認識各種緣繩器材的使用方法，包括其限制及各項功能：

 - a) 器材的安全標準
 - b) 各類安全帶
 - c) 頭盔
 - d) 下降器材
 - e) 上游器材
 - f) 後備系統
 - g) 個人保護系統
 - h) 鋼扣／有鎖扣

3. 緣繩保護系統設立及其所需器材
示範緣繩活動的各種保護系統設立要點：
 - a) Deviations
 - b) Intermediate anchors (rebelay)
 - c) 繩袋的使用方法

4. 緣繩技術
 - a) 實習及示範安全地進行緣繩活動。
 - b) Rebelay passing
 - c) Deviation passing
 - d) Multi-pitch descents
 - e) 峽谷下降

5. 滑輪原理 (理論與實踐)
實習及討論滑輪系統的設立及正確使用方法，及如何運用於拯救程式中：
 - a) 1 to 1 system
 - b) 2 to 1 system (Yosemite Hoist)
 - c) 3 to 1 system
 - d) 4 to 1 system

6. 緣繩下降下錨系統及下降平台設施設計與管理：
 - a) 下錨系統應用 (Anchoring System)
 - b) 下降平台設施
 - c) 下降場地管理

7. 危機管理
 - a) 安全程式
 - b) 危機及處理
 - c) 拯救技巧：討論及實習使用各種器材進行，深入探討拯救理念及拯救程式。

8. 課程設計
 - a) 教案編寫
 - b) 課程編排(一級緣繩下降課程)
 - c) 指導技巧
 - d) 教練技巧

9. 促導技巧 (重溫及增強理解層次)
 - a) 歷奇教育基礎理念
 - b) 經驗學習法
 - c) 安舒區
 - d) 情緒、思維與行為的關係
 - e) 處理受情緒困擾之參加者
 - d) 經驗回顧技巧

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. 持有有效急救證書。
2. 持有康樂緣繩下降教練證書 2 年。
3. 在報名時，需證明在過去 2 年內，曾發出不少於 32 張康樂緣繩下降之技術證書 或
4. 年齡 22 歲以上

課程教練

由技術評審委員會指派緣繩下降三級教練(高級教練)為訓練班之課程教練。

審 核

1. 由評審委員會安排公開評審日期及程式。
2. 所有參加者必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. 評審制度以漸進式而行，參加者必須持有教練(緣繩下降二級教練)證書二年以上，方可參加高級教練(緣繩下降三級教練)之評審。
5. 評審內容包括：
 - a) 筆試 (理論)
 - b) 技術試
 - c) 教授技巧
 - d) 實習 (必須在六個月內擔任一個緣繩下降一級教練(駐場教練)證書課程的教練)
6. 實習必須符合以下要求：
 - a) 有已註冊的緣繩下降三級教練(高級教練)作全程監督以確保安全及水準，及
 - b) 監督教練在課程完成後一個月內呈交書面報告給予技術評審委員以作審閱，
 - c) 訓練及評審委員將會有不定時的突發審查。
7. 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 名教練：8 名學員

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，每年平均帶領緣繩下降活動不少於 40 小時(兩年 80 小時)
2. 在兩年內，每年開辦及簽發最少 16 張訓練課程證書(兩年 32 張)，或
3. 為『中國香港挑戰網陣協會』核下之『康樂緣繩下降』活動服務不少於 40 小時（呈交服務記錄），或
4. 完成以上 1 至 3 項中任何 2 項的一半要求(舉例：即在兩年內開辦及簽發最少 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。