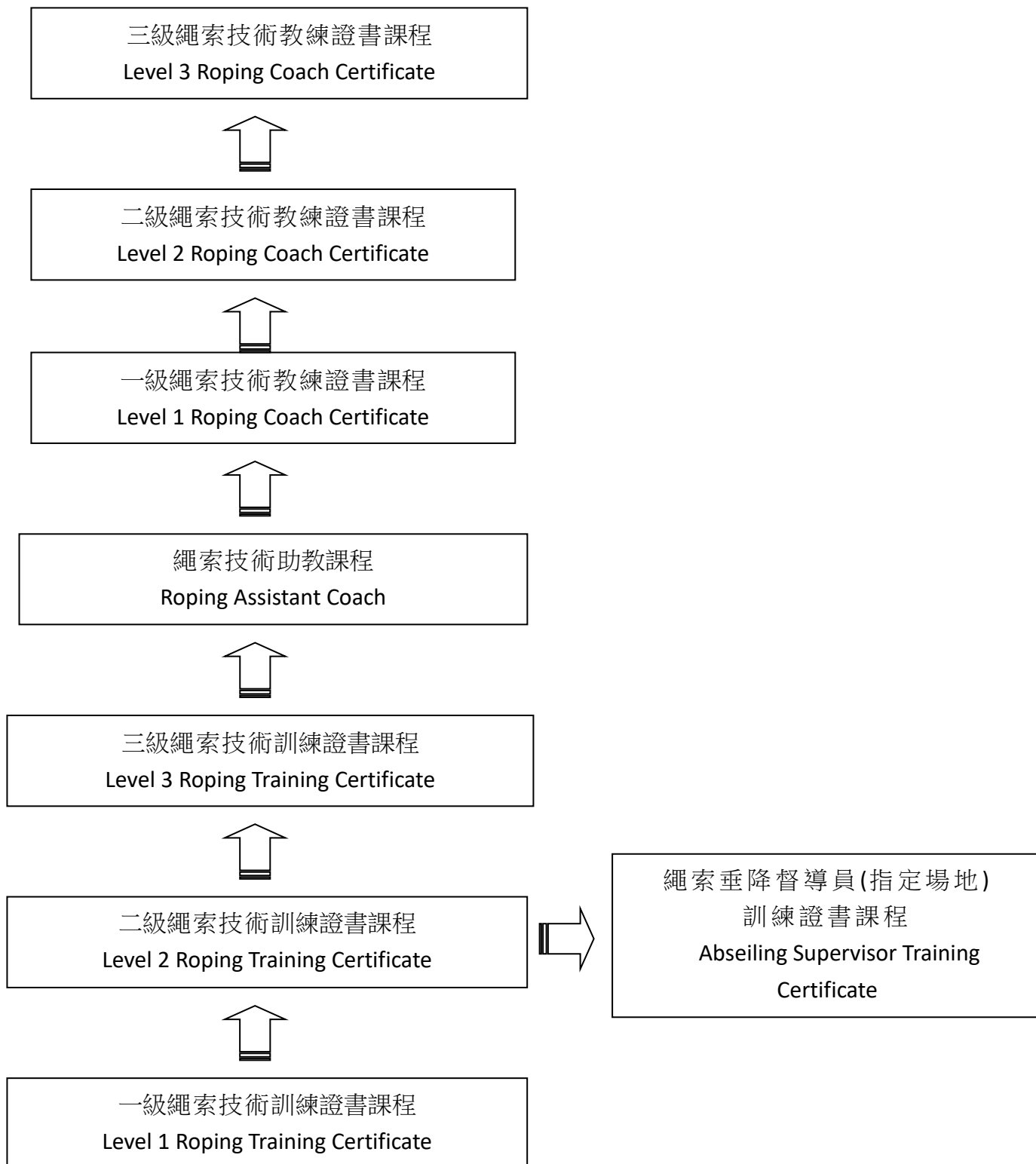




## 第二章 繩索技術訓練進階示圖





## 第三章 繩索技術證書訓練

### 一級繩索技術訓練證書課程

#### 1 課程目標

- 1.1 認識中國香港攀山及攀登總會歷史；
- 1.2 認識香港繩索技術運動歷史及發展；
- 1.3 認識繩索技術運動；
- 1.4 認識繩索技術運動的個人防護裝備穿著標準、安全使用及保養；
- 1.5 認識雙重覆檢程序；
- 1.6 八字環下降器設置方法及安全操作；
- 1.7 能掌握基本繩索垂降技術；
- 1.8 認識繩索垂降技術防護法；
- 1.9 認識防護員職責；
- 2.0 認識繩索垂降制停法及鎖繩法；
- 2.1 明白安全進行繩索垂降運動的安全概念之重要性；
- 2.2 啓發對繩索技術運動的興趣。

#### 2 參加資格

- 2.1 年滿 12 歲或以上。(未成年之人士必需得到 家長／監護人 同意及簽署。)

#### 3 理論課 (3 小時)

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會簡介；
- 3.2 香港繩索技術運動歷史及發展；
- 3.3 香港繩索技術場地介紹(適合初階訓練)；
- 3.4 基礎繩索垂降技術講解；
- 3.5 繩索及裝備介紹；
- 3.6 個人防護裝備穿著標準、安全使用及保養要點；
- 3.7 八字環下降器設置方法及安全操作要點；
- 3.8 防護法；
- 3.9 防護員職責；
- 3.10 繩索垂降制停法及鎖繩法；
- 3.11 雙重覆檢程序；
- 3.12 個人防護裝備穿著要點、安全使用講解；
- 3.13 八字環下降器設置方法及安全操作講解；



# 中國香港攀山及攀登總會有限公司

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong  
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : [www.chkmcu.org.hk](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 第三章 繩索技術證書訓練 (續)

- 3.14 繩結認識：單八字(Figure 8)、單圈八字結(Single Loop Figure 8 Knot)及反穿八字結(Figure 8 Follow Through)；雙漁翁結(Double Fisherman's Bend)、雙套結(Clove Hitch)
- 3.15 進行繩索垂降運動期間的安全要點；
- 3.16 繩索垂降技術防護法及制停法；
- 3.17 繩索垂降口號；
- 3.18 山野/場地安全守則；
- 3.19 提倡環保意識；
- 3.20 學員守則。

### 4 實習課 (8 小時)

- 4.1 熱身及伸展運動；
- 4.2 安全措施：個人防護裝備穿著標準及雙重覆檢程序；
- 4.3 繩索垂降口號；
- 4.4 基礎繩索垂降技術 (示範及實習)；
- 4.5 基礎繩索垂降技術防護法 (示範及實習)；
- 4.6 基礎繩索垂降制停法(示範及實習)。
- 4.7 繩索垂降技術防護法(示範及實習)；
- 4.8 繩索垂降制停法及鎖繩法講解 (示範及實習)；
- 4.9 雙重覆檢程序介紹。

### 5 評審方法

- 5.1 出席率必須達 100%；
- 5.2 或表現要求已達課程標準；
- 5.3 教練會在課程中對學員的表現進行連續性評估，學員必須通過及完成繩索技術防護法及鎖繩法的評核及合格方會獲頒發證書。

### 6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊認可的一級繩索技術教練或以上資格教練負責教授；
- 6.2 課程開始前，負責的教練需詳細向各助教講述課程的安排、教授重點、安全措施與及各人的分工及責任；
- 6.3 按本會的行政指引，開辦課程前後填報有關文件；
- 6.4 按本會「繩索技術委員會」之訓練課程大綱及內容，教授有關課程；