

## 前言

中國香港挑戰網陣協會於二零零二年成立後，制定屬下三個訓練科目：（一）高結構挑戰網、（二）低結構挑戰網 及（三）康樂緣繩下降。這三個分科是目前大部份社會服務機構、營地以及非牟利團體運用作為歷奇輔導的訓練工具，當中內容包括：

- （一） 高結構挑戰網：
  - 1. 康樂繩網 (1960-70s 代設計及建造)
  - 2. N 式保護系統 (80s -90s 代設計及建造)
  - 3. M 式保護系統 (80s -90s 代設計及建造)
  - 4. Association of Challenge Course Technology 即 *ACCT* 標準 (2000s 代建造)
  - 5. European Ropes Course Association 即 *ERCA* 歐洲標準(2000s 代建造)
- （二） 低結構挑戰網：
  - 設施上分：
    - 1. 流動設施
    - 2. 場地固定設施
  - 此外，形式上則包括：
    - 1. 啓導遊戲
    - 2. 團隊建立
    - 3. 低繩網
- （三） 康樂緣繩下降：
  - 結構上分：
    - 1. 天然岩壁
    - 2. 人工/建築結構
  - 當中的環境及困難程度：
    - 1. 單層岩壁 (Single-Pitch)
    - 2. 多層岩壁 (Multi-Pitch)
    - 3. 瀑布下降

訓練手冊於二零零五年第一次訂立的宗旨：

- 1. 實踐本會以教練培訓為主要目標的宗旨。
- 2. 向屬下會員及團體會員提供具系統的教練分級訓練，分別是提供基礎知識的技術證書，三級制的一級教練（駐場教練）、二級教練（教練）及三級教練（高級教練）。
- 3. 劃定訓練課程的級別與範圍，讓教練們有課程及職權可循。分辨課程教練及活動教練：
  - a) 課程教練：是指可以開班傳授技術，簽發證書的教練級別。本會的二級教練（教練）及三級教練（高級教練）是課程教練，而各級教練亦可在特定課程中擔任課程助教，詳情可詳細參考各科訓練大綱；

- b) **活動教練**：是指帶領一般體驗活動及歷奇活動而言。本會各級教練皆為活動教練，但各級教練的能力範圍 (Level of Competence) 及活動場所皆有範圍界定，詳情請參考各科訓練大綱及活動指引，而技術證書持有人一般只可作為**活動助教**。
4. 制定教練工作守則及操守，務求使教練邁向專業化。
  5. 擬定教練協調制度，吸納更多會外專業技能人士加入本會的教練行列。

### 第二次修訂目的：

1. 手冊的修訂仍是根據二年來，經歷教授課程實踐後的一些累積經驗，基本上，三級教練的職權沒有太多變化，而二級及一級教練的職權則有所增添，主要是考慮到教練在累積教授課程經驗的累積，另一方面，亦考慮到實際問題，教練續期條件亦放寬，由以往要教課程及簽發證書改為達到一定服務小時便可，可是，所有考慮要進級的教練必須要有教學經驗，即曾協助課程或簽發證書。
2. 其次，學員與教練的比例亦只是考慮課程教授方面，新修訂手冊將予各級教練有更大空間，一方面可達至推廣挑戰網運動，另一方面亦可讓更多一級教練參與教授課程，早一點取得教學經驗，亦為本會三個級別各科目的教練由培訓產生而開路。
3. 近年，香港教育局（前為教統局，由 2007 年 7 月 1 日起更改）為中學會考而設的應用學習科目中，有「歷奇輔導」（Adventure Facilitation）一科，當中包括了本會低結構及高結構的技術證書課程，配合未來教育發展似乎是本會訓練方向目標之一，故此，在二級教練以上訓練課程中，新修訂的內容將包括教學知識和技巧，以及歷奇教育的一些基本理論及促導技巧。
4. 此外，由於教育及社會服務界對於歷奇輔導的服務需求無量在質和量兩方面都需求日增，無論在小學、初中以至高中，不少教師及社工都要參與以歷奇為骨幹的成長輔導課程，如小學的「成長的天空」，中學的「共創成長路」，本會的課程內容略作修訂，加強在軟技巧上訓練，亦正正可回應教育及社會服務界對訓練上的需求，透過他們的參與及推動，使更多年青人了解及加入挑戰網陣活動。

由於修訂初稿後，經各本會執委會各委員之審閱及意見，作最後修訂，於 2008 年 1 月 1 日發放上網，而本手冊之內容正式執行應為 2008 年 2 月 1 日。

編輯：梁輝權  
2007 年 12 月 27 日

## 目錄

	內容	頁數
	封面	1
	前言	2-3
	目錄	4-5
壹	<u>中國香港挑戰網陣協會簡介</u>	6-7
貳	<u>中國香港挑戰網陣協會訓練架構及流程圖</u>	8-9
參	<u>高結構挑戰網課程簡介及訓練進程</u>	
	甲、 架構	10
	乙、 各證書持有人之職權	11-12
	(一) 技術證書課程	13-14
	(二) 一級教練課程	15-18
	(三) 二級教練課程	19-22
	(四) 三級教練課程	23-27
肆	<u>低結構挑戰網課程簡介及訓練進程</u>	
	甲、 架構	28
	乙、 各證書持有人之職權	29-30
	(一) 技術證書課程	31-32
	(二) 一級教練課程	33-35
	(三) 二級教練課程	36-38
	(四) 三級教練課程	39-41
伍	<u>康樂緣繩下降課程簡介及訓練進程</u>	
	甲、 架構	42
	乙、 各證書持有人之職權	43-45
	(一) 技術證書課程	46-48
	(二) 一級教練課程	49-52

	(三) 二級教練課程	53-56
	(四) 三級教練課程	57-61
陸	<u>野外挑戰網工作指引</u>	62-63
柒	<u>康樂緣繩下降安全指引</u>	64-68
捌	<u>教練資歷協調機制</u>	69
玖	<u>教練操守</u>	70-72
拾	<u>工作人員名單</u>	73-74
拾壹	<u>教練與學員比例對照</u>	75-76

## 壹、中國香港挑戰網陣協會簡介

### 引言：

**中國香港挑戰網陣協會**之成立，見證了挑戰網活動在香港進入了一個新的里程碑，因此，我們由歷史見證開始說起。

### 歷史簡介：

繩網活動的歷史已超越半個世紀之久。它起源於軍隊中的訓練項目，目的為建立個人的自信心和鍛鍊體格之用；並且在發揮團隊精神方面，有著很高的凝聚力和很理想的效果。

據亞倫·希 (Alan Hale)、挑戰網陣是起源於外展訓練學校。於 1940 年一名德國籍的哲學家兼教育學家 Kurt Hahn 開辦了外展訓練學校。其目的為“訓練年輕的英國海員的求生意志”。外展學校發展了繩網陣為主要活動之一，目的為透過小組中的合作和溝通，從而建立個人的自信心。

在 60 年代初，挑戰網陣在美國發展起來，第一個挑戰網陣建設於 Colorada 外展訓練學校。這是一個較簡單、原始的設計，主要利用樹木和麻繩建築的。

隨著時代進步，現代的挑戰網陣已運用經化學處理的木柱、人造纖維繩索、鋼索取替活樹和麻繩而增加安全系數。

香港挑戰網陣的起源可追溯到 60 年代，當時軍部利用挑戰網陣作訓練用途。及至 70 年代，香港外展訓練學校建設挑戰網陣用作個人和隊工訓練，挑戰網陣亦由軍部引入大眾。但當時並沒有一套完善的導師培訓系統和監察機構。

1996 年，香港繩網總會成立，其宗旨為提倡及推廣繩網活動。在兩年間培訓了六十多名繩網教練。

而在 2002 年「**中國香港挑戰網陣協會**」的成立，標誌著香港挑戰網活動的新里程。挑戰網陣的分工更為仔細。

傳統的繩網主要是增強個人身體素質如身體的協調、平衡和體能的挑戰。但今天，挑戰網陣已發展至個人成長和隊工合作的訓練。

### 成立宗旨：

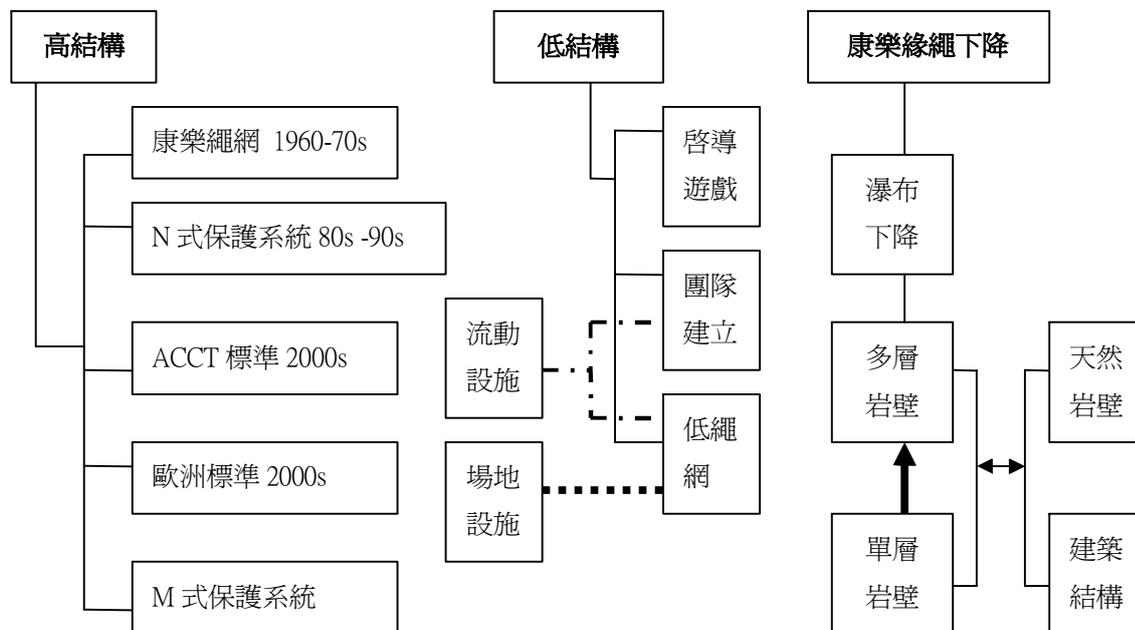
本會的宗旨是提倡及推廣挑戰網陣，工作目標如下：

1. 提倡、推廣挑戰網陣，使更多人仕認識和參與此運動。

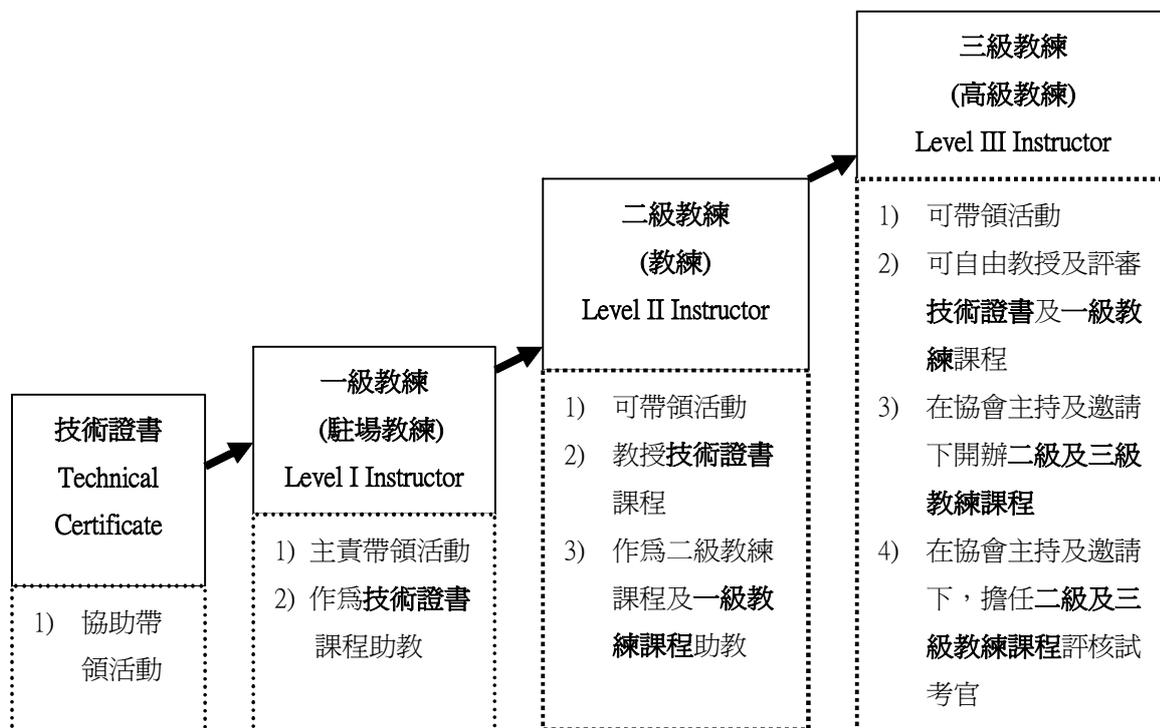
2. 訓練及培育青少年挑戰網陣員及愛好此運動人士。
3. 舉辦及參加各類挑戰網陣比賽。
4. 制定比賽規則。
5. 制定參加者、運動員、教練員、裁判員、及有關工作人員守則。
6. 制定安全守則。
7. 參與及聯繫國際挑戰網陣組織，吸收國際上挑戰網陣的新技術。

## 貳、訓練架構及流程圖

### 1. 訓練大綱：



2. 各級教練架構 (高結構、低結構及康樂緣繩下降) :



註備：

- ✧ ( ) 內名稱仍舊制名稱，本會開始時一直沿用名稱，直至所有人習慣新名稱後，方會另行發出通告，通知停止使用。
- ✧ 有關各級教練與課程最高收生及教練與學員人手比例，請參考各訓練大綱之內容，此圖只表列各級教練的關係，故不詳述。