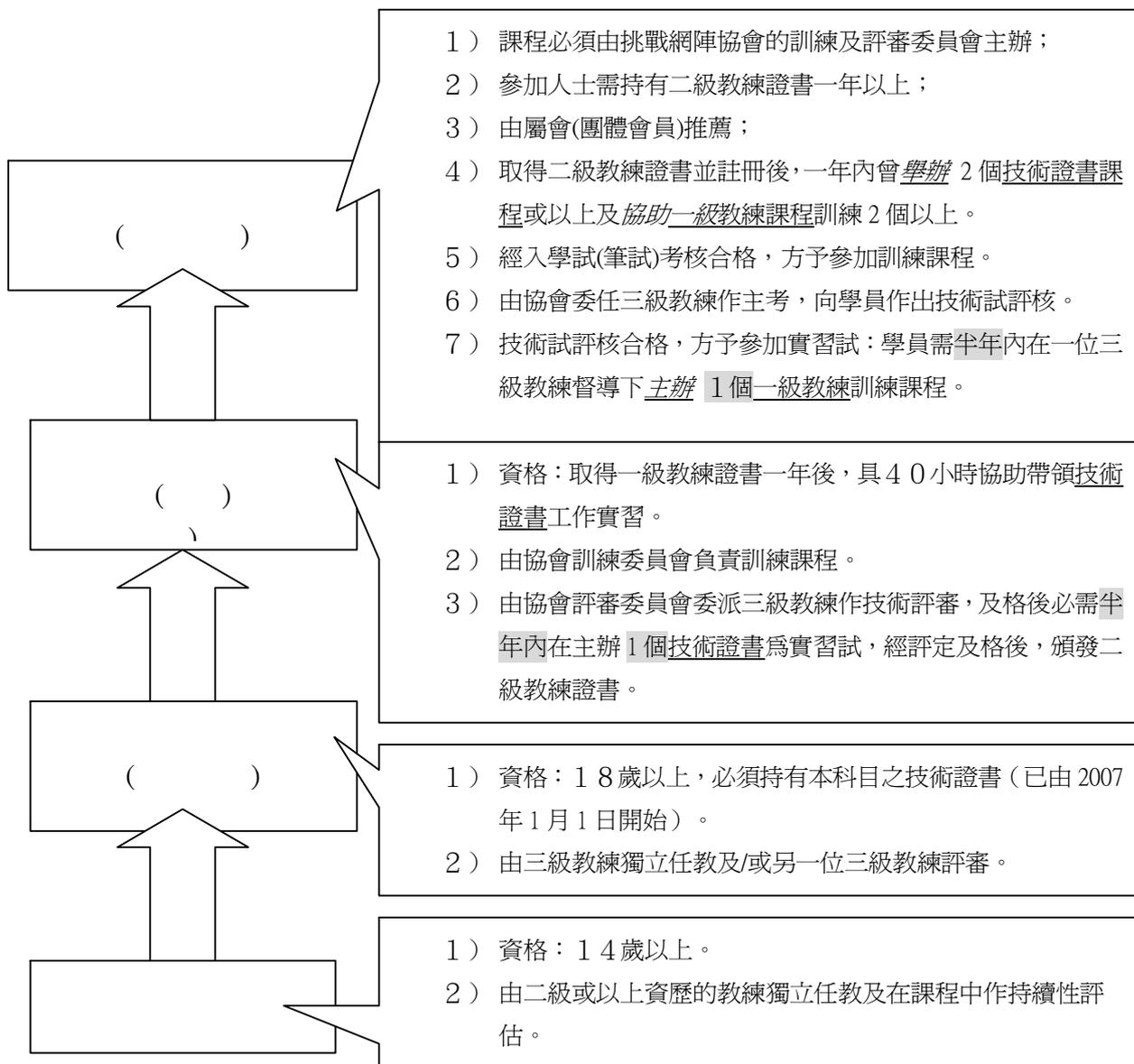


叁、高結構挑戰網課程內容

甲、 架構及訓練進程：

高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，形式及註解請參考下圖。



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) 高結構技術證書：

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，協助高結構訓練項目之安全管理。

(二) 高結構一級教練證書(駐場教練)：

1. 可在具高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. 一級教練只可以帶領一個挑戰項目，若同場有多項挑戰項目同時開放，需相等數目一級教練帶領。
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) 高結構二級教練證書(教練)：

1. 可在具高結構設施及認可場地進行訓練活動。
2. 教練可同時督導多個項目，但每一個項目需有不少於 1 位一級教練帶領，建議參加一項訓練項目的小組人數不超過 16 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，但應以安全為大前提。
3. 二級教練可以開辦及簽發技術證書課程。
4. 可以在一級教練駐場教練證書課程中擔任助教。
5. 二級教練必須嚴格遵守教練安全守則。
6. 二級教練證書課程必須由訓練及技術委員會開辦。

(四) 高結構三級教練證書(高級教練)：

1. 可以在室外或室內具高結構設施之場地進行訓練。
2. 可以在野外進行高結構類訓練，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)

丙、高結構課程內容

(一) 高結構技術證書課程

課程目標

1. 加強參加者對挑戰網陣(高結構)各訓練項目有基礎之體驗。
2. 加強參加者掌握挑戰網陣(高結構)的安全意識及防護技巧。
3. 經課程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

減少課程時數準則：(1) 同一群學員連續上同一科目之技術證書及一級教練課程；(2) 同一群學員合併上高結構及緣繩下降技術證書課程，這兩種情況下，教練可減少 4 小時教學，避免課程內容重複。

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高結構設施場地舉行

課程形式

1. 理論課 (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(高結構)的訓練目標
2. 挑戰網陣(高結構)：<體驗為主>
 - a) 熱身及伸展
 - b) 訓練項目種類簡介
 - i) 合作類 (High V)
 - ii) 上攀類 (巨人梯)
 - iii) 平衡類 (High Beam)
 - iv) 跳躍類 (Pamper Pole)
 - v) 滑行類 (Zip Wire/ Flying Fox)
3. 挑戰網陣(高結構)的安全技巧及保護要點:
 - a) 保護技巧 (Spotting and Belaying)
 - b) 溝通方式
 - c) 預防受傷 (Sports Injury Prevention)

4. 挑戰網陣(高結構)的器材認識及使用
 - a) 頭盔 (Helmet)
 - b) 安全帶 (Harness)
 - c) 有鎖扣 (Karabiner)
 - d) 8 字下降器 (Figure of 8 Descender)
 - e) ATC 保護器 (Air Traffic Controller)

5. 繩結及繩索處理：
 - a) 單 8 字結 (Simple figure of 8 knot)
 - b) 雙 8 字結 (Double figure of 8 knot)
 - c) 反穿 8 字結 (Figure of 8 Re-woven)
 - d) 椅結 (Bowline on a bight)
 - e) 攀山捆繩法 (Mountaineering Coiling)
 - f) 蝴蝶捆繩法 (Butterfly Coiling)

備註：3 至 5 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。
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二級教練主持。

審核

可由同一位教練(二級教練)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二級教練(教練)或三級教練(高級教練)資歷人士負責教授。
2. 訓練課程的學員數量最高為 32 人；
3. 教練與學員之比例：如不超過 8 名，可由 1 位教練(二級教練)負責教授，超過 8 名學員時，每 8 名學員須有 1 位助教協助。
4. 一級教練(駐場教練)可作為此課程助教。

(二) 高結構一級教練(駐場教練)證書課程

課程目標

促進高結構挑戰網活動，令更多擁有高結構挑戰網設施的機構可因應其場地設計特性，特定運作系統，培訓熟悉所屬場地教練。除此，更簡介香港其他場地系統，以擴闊駐場教練(一級高結構教練)的眼界為目標，進而促進高結構挑戰網的運動普及化。

1. 加強參加者掌握挑戰網陣(高結構)項目。
2. 深化參加者在活動流程上的帶領技巧。
3. 擴闊參加者認識不同高結構挑戰網陣之系統。

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。

減少課程時數準則：同一群學員連續上同一科目之技術證書及一級教練課程，這情況下，教練可減少 4 小時教學，避免課程內容重複。

形式

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地點

除必需在指定高結構挑戰網設施的場地舉行外，並鼓勵在另一不同之系統的場地進行訓練。

課程形式

1. 課堂 (4 小時)
2. 實踐課 (20 小時)
3. 考核 (8 小時，由同一位或另一位非任教三級教練進行考核)

課程內容

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. 挑戰網陣之簡介 | 1. Introduction to Challenge Course |
| a) 歷史 | a) History |
| b) 發展 | b) Development |
| c) 高結構挑戰網陣之定義 | c) What is high Event? |
| 2. 攀登器具之使用與保養 | 2. Use and Care of Climbing Equipment |
| a) 攀登繩索 | Climbing Rope |
| 坐式安全帶/降傘式安全帶 | Sit Harness/Full Body Harness |
| 硬件器材 | Hard Ware |
| 其他攀登用具 | Other Climbing Equipment |
| | Knot Craft |

繩結及使用

- | | |
|------------------------------------|---|
| 3. 保護方法與技巧(以場地設施為基礎，決定使用或部份使用下列方法) | 3. Belaying Method & Skill of Challenge Course |
| a) 動態保護方式 | a) Dynamic Style |
| b) 雙繩保護系統 | b) Double Rope Belay System |
| c) 自我保護方式 | c) Self-belay System |
| 4. 操作程序（按場地設施而訂） | 4. Operation procedure of high Event Challenge |
| a) 動力柱 | a) Pamper Pole Procedure |
| b) 高空滑動 | b) Zip Wire Procedure |
| c) 橫向動作 | c) Traverse Procedure |
| d) 上攀 | d) Up Climbing Procedure |
| 5. 拯救技巧(指定場地) | 5. High Event Rescue Technique |
| 6. 教練指導之程序與技巧 | 6) Instruction Procedure & Skill |
| a) 表達技巧 | a) Presentation Skill |
| b) 現場秩序操控 | b) Discipline Control |
| c) 領袖風格 | c) Leadership Style |
| 7. 實踐課（按場地設施而訂） | 7. Practicum |
| a) 2 Transverse Element | a) 2 Transverse Element |
| b) 1 Climbing Up Element | b) 1 Climbing Up Element |
| c) 1 Dynamic Jump | c) 1 Dynamic Jump |
| d) 1 Zip Wire | d) 1 Zip Wire |
| 8. 高結構挑戰網安裝器械程序及技巧 | 8. Skill & Procedure on Installation of Equipment on High Rope Course |
| 9. 高結構挑戰網場地檢查 | 9. Site Inspection of High Event Challenge |
| 10. 評審 | 11. Assessment |
| a) 由教授課程的三級教練於課程最後一天作評審 | a) The assessor is the course instructor. Date of assessment should be arranged at the last day |
| b) 評審內容主要是: | |

- | | |
|---------------------------------|--|
| i) 保護系統安裝及拆卸 | of the course. |
| ii) 拯救技巧 | b) Content: |
| iii) 簡述及帶領技巧 | i) Installation of belay system |
| c) 學員必須在考核中處理以上考核時顯示其有充分能力完成工作。 | ii) Rescues Technique |
| | iii) Briefing and Leading Skills |
| | c) Participants must demonstrate his/her competence to accomplish the above-mentioned tasks in the assessment. |

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 18 歲。
2. 能出席所有訓練時間之 100%。
3. 持有高結構挑戰網技術證書(由 2007 年 1 月 1 日起已生效)

課程教練

由中國香港挑戰網陣協會 1 位高結構三級教練(高級教練)主持。

審 核

可由同一位高結構三級教練 (高級教練)在訓練期間，對學員技術作持續性及技術評審，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高結構三級教練(高級教練)資格人士負責教授。
2. 訓練課程的學員人數最高為 32 人，
3. 教練與學員比例：如不超過 16 名，可由一位課程教練負責教授，
4. 超過 16 名學員時，每 8 名學員須有一位「低結構二級教練 (教練)」或以上資歷的課程教練協助。

重新註冊資格

教練證屆滿後，向「中國香港挑戰網陣協會」申請重新註冊，情況如下：

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) 高結構二級教練(教練)證書課程

課程目標

1. 高結構二級教練(教練)證書課程訓練，主要是增強參加者對不同場地高結構挑戰網設計的認識活動。
2. 以一級教練作為目標對象，協助其適應由活動教練轉為課程教練之角色轉變。
3. 加強參加者掌握教授課程及準備教案的技巧。

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。

地 點

除在指定之主要高結構挑戰網設施的場地舉行外，在另外二個以上不同之操作系統的場地進行訓練。

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. 香港挑戰網陣之簡介 | 1. Introduction to Challenge Course in Hong Kong |
| a) 歷史及發展 | a) History & Development |
| b) 高結構挑戰網陣之定義 | b) What is high Event? |
| c) 不同系統現況 | c) Different Operation System in HK |
| 2. 簡介高結構挑戰網基礎結構 | 2. Basic Structure of High Event Challenge Course |
| a) ACCT 標準 | a) ACCT Standard. |
| b) 建築材料 | b) Materials for challenge course |
| c) 器具標準 | c) Equipment Standard |
| d) 建造標準 | d) Construction Standard |

3. **技巧教授與示範**

a) 不同種類攀登器具之使用與保養

- i) 攀登繩索
- ii) 坐式安全帶
- iii) 硬件器材
- iv) 其他攀登用具
- v) 繩結及使用

b) 保護方法與技巧

- i) 動態保護方式
- ii) 雙繩保護系統
- iii) 自我保護方式

c) 操作程序 (安裝及帶領不同系統)

- 動力柱 (必需項目)
- 高空滑動 (必需項目)
- 橫向動作
- 上攀

d) 拯救技巧

- i) 4 比 1 滑輪拯救技巧
- ii) PA Rescue
- iii) 3 比 1 滑輪拯救技巧(垂降)

4. 高結構挑戰網安裝器械程序及技巧 (不同系統)

- a) 動態保護系統
- b) N 式保護系統
- c) M 式保護系統

5. 高結構挑戰網場地檢查

3) ***Skill Teaching and Demonstration***

a) Use and Care of Climbing Equipment

- i) Climbing Rope
- ii) Sit Harness
- iii) Hard Ware
- iv) Other Climbing Equipment
- v) Knot Craft

b) Belaying Method & Skill of Challenge Course

- i) Dynamic Style
- ii) Double Rope Belay System
- iii) Self-belay System

c) Operation Procedure: (Rigging & Leading Different Systems)

- Pamper Pole Procedure (Essential Event)
- Zip Wire Procedure (Essential Event)
- Traverse Procedure
- Up Climbing Procedure

d) Different Type of High Event Rescue Technique

- i) 4 to 1 Rescue
- ii) PA Rescue
- iii) 3 to 1 Rescue Skill (abseiling technique)

4. Skill & Procedure on Installation of Equipment on High Rope Course (Different Systems)

- a) Dynamic Belay System
- b) N Team Belay System
- c) M Team Belay System

5. Site Inspection of High Event Challenge

6. 課程教授之程序與技巧

- a) 表達技巧
- b) 現場秩序操控
- c) 學習理論
- d) 技巧示範與指導
- e) 學生理解層次
- f) 教案計劃 (技術證書)

6. Teaching Procedure & Skill

- a) Presentation Skill
- b) Discipline Control
- c) Learning Theories
- d) Demonstration and coaching skills
- e) Level of understanding
- f) Teaching Plan (Technical Certificate)

7. 評審

- a) 理論試: 以 100 分滿分, 80 分合格。
- b) 技術試: 學員必須按評核員指示, 在規定時間及項目內完成動作; 當中以**教學技巧及拯救技巧**為必須考核部份。
- c) 實習試: 學員在理論試及技術試合格後, 方可參與實習試, 學員必須在半年內, 開辦一個高結構技術證書, 並取得督導導師給予滿意的評分。

7. Assessment

- a) Paper Exam: 80 marks for pass score, 100 marks for full score.
- b) Technique: Participants are requested to demonstrate the skills which examiner required with time limit and challenge. The essential parts of the tests are **Teaching Skills** and **Rescue Skills** illustration.
- c) Practicum: While participants passed the paper exam and technique exam, s/he will steps into the practicum. Participants are asked to organize and teach a High Event Technical Certificate within 6 months. Finally, he must get a result of Satisfaction from his/her supervisor(Level 3 High Event Instructor).

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. 高結構一級教練(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 小時高結構挑戰網項目教授或工作經驗, 及需有本會教練(高結構二級教練以上人士)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』核下之高結構挑戰網項目項目擔任服務工作。
- 4. 年齡 20 歲以上。
- 5. 持有有效急救證書。

課程教練

1. 課程教練：訓練及評審委員會委任高結構三級教練(高級教練)

審核

1. 由評審委員會安排公開評審日期及程序。
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，參加者必須持有高結構一級教練(駐場教練)證書一年以上，方可參加高結構二級教練(教練)之評審。
5. 評審內容包括：
 - 筆試 (理論)
 - 技術試
 - 教學技巧
 - 拯救技巧
 - 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

學員最高人數：按場地可容人數、器械的供應、教練與學員比例合理程度來決定最高人數。

- 1 名課程教練： 16 名學員
- 2 名課程教練： 32 名學員

重新註冊資格

高結構二級教練(教練)證書持有人：每兩年須向『中國香港挑戰網陣協會』註冊才可開辦任何『高結構挑戰網技術證書』課程。

1. 在兩年內，每年平均帶領高結構活動不少於 40 小時(兩年 80 小時)
2. 在兩年內，每年平均為『中國香港挑戰網陣協會』核下之『高結構挑戰網』活動服務不少於 40 小時(呈交服務記錄)，或
3. 完成以上 1 至 2 項中任何 2 項的一半要求。
4. 持有有效急救證書。

四)高結構三級教練(高級教練)證書課程

此『三級教練證書』課程乃為已有充分高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. 高結構三級教練(高級教練)證書課程訓練，主要是促進參加者對不同標準的高結構挑戰網場地設計與建設標準上的認識。
2. 增強參加者利用不同高結構挑戰網設施的場所（包括臨時／流動高結構），因應其場地設計特性，特定運作系統，該等場地操作作出項目的設計。
3. 加強參加者掌握課程設計、教導技巧、個別督導技巧及表現評審各種方法。

訓練時數

不少於 48 小時，當中理論課佔 8 小時，而實習課佔 24 小時，考核 16 小時，接受師友督導半年(Mentoring Scheme)。

形 式

以每 4 小時為一節，可用單一節多課數形式進行。

地 點

除在指定之主要高結構挑戰網設施的場地舉行外，在另外二個以上不同之操作系統的場地進行訓練，當中包括流動式設計的項目。

課程形式

1. 理 論 (8 小時)
2. 實 踐 課 (24 小時)
3. 考 核 (16 小時)
4. 師友督導(半年)

課程內容

- | | |
|------------------------|---|
| 1. 香港挑戰網陣的成效 | 1. The Effectiveness of Challenge Course |
| 2. 高結構挑戰網標準及香港發展實況 | 2. Standard of High Event Challenge Course and development in Hong Kong |
| a) ACCT 標準 | a) ACCT Standard |
| b) ERCA 標準 | b) ERCA Standard |
| c) German Indoor Compo | c) German Indoor Compo |

d) Mobile Rope Course

- i) 建築材料
- ii) 器具標準
- iii) 建造標準

d) Mobile Rope Course

- i) Materials for challenge course
- ii) Equipment Standard
- iii) Construction Standard

3. 技巧應用與課程設計

- a) 拯救技巧：應考者可示範其能力，按特定場地特點，以簡單器械，設計一套適用於該場地的拯救技巧

b) 滑輪應用原理：

- 1 : 1
- 1 : 2
- 1 : 3
- 1 : 4

c) 4 比 1 滑輪拯救技巧

d) PA Rescue

e) 3 比 1 滑輪拯救技巧(垂降)

3) Skill application and Course Design

- a) Rescue Skills: participants should demonstrate his competence to apply his skills in any specific facility with basic equipment.

b) Pully system

- 1 to 1
- 1 to 2
- 1 to 3
- 1 to 4

c) 4 in 1 Rescue

d) PA Rescue

a) 3 to 1 Rescue Skill (Abseiling Skills)

4. 安全管理

4. Safety Management

5. 高結構挑戰網場地檢查

5. Site Inspection of High Event Challenge

6. 課程教授之程序與技巧

- g) 表達技巧
- h) 現場秩序操控
- i) 學習理論
- j) 技巧示範與指導
- k) 學生理解層次
- l)

- e) 促導員的信念及其對參加者的影響
 - f) 對情緒的回饋技巧
 - g) 經驗回顧技巧
 - h) 安全:心理及生理
- (註:可邀請專業人員協助這方面課題)

8. 評審

- a) 理論試: 以 100 分滿分，80 分合格。
- b) 技術試: 學員必須按評核員指示，在規定時間及項目內完成動作；當中以**教學技巧及拯救技巧**為必須考核部份。
- c) 實習試: 學員在理論試及技術試合格後，方可參與實習試，學員必須在半年內，開辦一個一級教練證書，並取得督導導師給予滿意的評分。
- d) 師友督導：
 - i) 學員須按督導員的要求，按時參與督導；
 - ii) 在指定時間內，完成實習試；
 - iii) 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。

- e)The influence of facilitator' s Belief toward participants
- f) Feedback skills to emotion
- g) Reviewing Skills
- h) Safety: Psychological and Physiological

8. Assessment

- a) Paper Exam: 80 marks for pass score, 100 marks for full score.
- b) Technique: Participants are requested to demonstrate the skills which examiner required with time limit and challenge. The essential parts of the tests are **Teaching Skills** and **Rescue Skills** illustration.
- c) Practicum: While participants passed the paper exam and technique exam, s/he will steps into the practicum. Participants are asked to organize and teach a High Event Level I Instructor Certificate within 6 months. Finally, he must get a result of Satisfaction from his/her supervisor (Level 3 High Event Instructor).
- d) Mentoring Scheme:
 - i) Participants are required to attend supervision meeting.
 - ii) To complete the practicum
 - iii) Under supervision, participants are required to accomplish an academic paper. Subjects of paper could be selected by will of participants but approval must be gained from supervisor.

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. 必須持有有效的急救證書。
2. 持有高結構挑戰網高結構二級教練(教練)證書2年。
3. 必須於兩年內，曾發出16張技術證書。

課程教練

由技術及訓練/評審委員會指派高級教練(三級高結構教練)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序。
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/評審委員會

公開

重新註冊資格

高結構三級教練（教練）證書持有人：每兩年須向『中國香港挑戰網陣協會』註冊才可開辦任何『高結構挑戰網技術證書』及「高結構一級教練證書」課程。

1. 在兩年內，每年平均帶領高結構活動不少於 40 小時(兩年 80 小時)
2. 在兩年內，每年平均為『中國香港挑戰網陣協會』核下之『高結構挑戰網』活動服務不少於 40 小時（呈交服務記錄），或
3. 完成以上 1 至 2 項中任何 2 項的一半要求。
4. 持有有效急救證書。