

挑戰網陣(低結構)課程內容

壹. 架構及訓練進程：

挑戰網陣(低結構)項目的教練訓練進程基本上以三層架構形式向上晉昇，此外亦會提供不同的增潤課程，讓各級教練持續專業發展，形式及註解請參考下圖。

技術證書	<ol style="list-style-type: none"> 1) 參加者年齡不少於 12 歲； 2) 由二級或以上資歷的教練獨立任教及在課程中作出持續性評估。
一級教練證書	<ol style="list-style-type: none"> 1) 參加者年齡不少於 18 歲，並持有挑戰網陣(低結構)之技術證書； 2) 由三級教練任教及評審。
二級教練證書	<ol style="list-style-type: none"> 1) 課程必須由中國香港挑戰網陣協會委員會主辦； 2) 參加者須持有挑戰網陣(低結構)一級教練證書最少 1 年； 3) 在報名時，需證明在過去 1 年內不少於 40 小時帶領挑戰網陣(低結構)科目協助或工作經驗的詳細紀錄 (需有本會挑戰網陣(低結構)二級教練或機構負責人之書面證明)或 4) 在過去一年內不少於 40 小時為『中國香港挑戰網陣協會』的挑戰網陣(低結構)科目擔任服務工作； 5) 年齡 20 歲以上； 6) 持有有效急救證書； 7) 由屬會會員推薦優先考慮； 8) 完成課程後由協會委任認可的三級教練作課程評審； 9) 課程評審及格，方予參加實習階段；學員需半年內在一位指定三級教練督導下擔任一個挑戰網陣(低結構)技術證書課程的教練，經評定及格後，頒發二級教練證書。
三級教練證書	<ol style="list-style-type: none"> 1) 課程必須由中國香港挑戰網陣協會委員會主辦； 2) 參加者須為本會有效的註冊教練，並持有挑戰網陣(低結構)二級教練證書最少 2 年； 3) 在報名時，需證明在過去 2 年內，曾發出不少於 16 張 挑戰網陣(低結構)之技術證書或 4) 在過去 2 年內不少於 40 小時為『中國香港挑戰網陣協會』的挑戰網陣(低結構)科目擔任服務工作； 5) 大專學歷或以上 或 6) 對業界有特別貢獻人仕； 7) 年齡 25 歲以上； 8) 持有有效急救證書； 9) 由屬會會員推薦優先考慮； 10) 完成課程後由協會委任認可的三級教練作課程評審； 11) 課程評審及格，方予參加實習階段；學員需半年內在一位指定三級教練督導下擔任一個挑戰網陣(低結構)一級教練證書課程的教練，經評定及格後，頒發三級教練證書。

註：

1. *所謂四大高風險項目，是指高牆、信任跌、橫樑及信心飛躍。

貳. 各證書持有人的職權

挑戰網陣(低結構)技術證書:

1. 可以在任何訓練中，在一級教練以上資歷人士現場督導下，14 歲或以上人士擔任助教，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，在一級教練以上資歷人士現場督導下，協助挑戰網陣(低結構)訓練項目之地面安全管理。

挑戰網陣(低結構)一級教練證書:

1. 可在室外或室內具挑戰網陣(低結構)設施並認可場地進行活動；
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」、「信任跌」、「橫樑」及「信心飛躍」四大項目；
4. 若需在訓練中，帶領「高牆」，則需另 1 位一級教練在場協同帶領；
5. 一級教練可以在技術證書課程中擔任助教；
6. 一級教練必須嚴格遵守教練安全守則；
7. 一級教練證書課程由本會之三級教練開辦及評審。

挑戰網陣(低結構)二級教練證書:

1. 可在室外或室內具挑戰網陣(低結構)設施及認可場地進行活動及訓練課程；
2. 可同時督導多個高風險類別之訓練項目，但每個高風險項目需有不少於 1 位一級教練帶領，「高牆」則需不少於 2 位一級教練帶領；
3. 可以在野外進行挑戰網陣(低結構)訓練，並自行利用繩索設置訓練設施，但有關器材及繩索之運用必須符合協會的標準。(參考陸、野外挑戰網工作指引)；
4. 建議帶領小組人數不超過 16 人進行訓練。但因應個別活動需要、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例而作出調校；
5. 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」、「信任跌」、「橫樑」及「信心飛躍」四大項目。教練帶領是類活動時，需安排 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. 二級教練可以在一級教練證書課程中擔任助教。

挑戰網陣(低結構)三級教練證書:

1. 可以在室外或室內具挑戰網陣(低結構)設施之場地進行活動及訓練課程；
2. 可同時督導多個高風險類別之訓練項目，但每個高風險項目需有不少於 1 位一級教練帶領，「高牆」則需不少於 2 位一級教練帶領；
3. 可以在野外進行挑戰網陣(低結構)訓練，並自行利用繩索設置訓練設施，但有關器材及繩索之運用必須符合協會的標準。(參考陸、 野外挑戰網工作指引)；
4. 建議帶領小組人數不超過 16 人進行訓練，但因應個別活動需要、場地狀況、器材、人手與參加者特徵，以及人手比例而作出調校；
5. 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」、「信任跌」、「橫樑」及「信心飛躍」四大項目。教練帶領是類活動時，需安排 1 位助教從旁協助；
6. 可以舉辦技術證書、一級教練證書課程；
7. 三級教練必須嚴格遵守教練安全守則；
8. 三級教練證書課程必須由中國香港挑戰網陣協會委員會委任人士協調、訓練及評審；
9. 三級教練會被中國香港挑戰網陣協會委員會委任作為二級及三級教練訓練課程之授課教練及評審；
10. 10. 三級教練如需作為實習課程督導，必需參與相關工作坊並取得合格成績或被中國香港挑戰網陣協會委員會委任。

註釋：

- 有關指引將按實際及實施情況，由中國香港挑戰網陣協會委員會作出檢討及修訂；
- **認可**：在挑戰網陣(低結構)的意思是場地管理人願意讓有關教練使用便可。

叁. 挑戰網陣(低結構)課程內容

挑戰網陣(低結構)技術證書課程

課程簡介

挑戰網陣(低結構)技術證書是為對帶領歷奇小組發展活動而感興趣人士而設，目的在增加參加者對歷奇為本活動的體驗和認識。學員完成課程後能認識挑戰網陣(低結構)活動的種類、活動安全管理和保護動作，並安全地進行挑戰網陣(低結構)的活動。

課程目標

1. 加強參加者對挑戰網陣(低結構)各訓練項目有基礎之體驗；
2. 加強參加者掌握挑戰網陣(低結構)的安全意識及防護技巧；
3. 參加者能在督導下完成挑戰網陣(低結構)挑戰網陣設置及歷奇活動的器材準備。

課程進行地點

必須在有可提供指定項目之挑戰網陣(低結構)歷奇設施場地舉行。

課程時數及形式

課程總時數不少於 16 小時

(建議每天的課程時數介乎 3 至 8 小時之間，避免學員未能掌握課程內容或過度操練，課程教練可因參加者的背景、場地或器材設施狀況，調節課堂的時數。課程教練需確保參與者能完全掌握課程內容。)

課程形式:-

1. 理論課 (2 小時)
2. 實踐課 (14 小時)
3. 評核 (由教練對學員作出持續性評估)

合共 16 小時

減少課程時數準則：

- I. 同一群學員連續上同一科目之技術證書及一級教練課程 **或**
- II. 同一群學員合併上高結構挑戰網陣及康樂緣繩下降技術證書課程；
這兩種情況下，教練可減少**技術證書**部份 4 小時教學，避免課程內容重複。

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>
 - 2.1 熱身遊戲
 - 2.2 訓練項目種類
 - 2.2.1 高空類
 - 2.2.2 橫移類
 - 2.2.3 平衡類
 - 2.2.4 跨距類
 - 2.2.5 動態類
3. 挑戰網陣(低結構)的安全技巧及保護要點：
 - 3.1 保護
 - 3.2 提昇
 - 3.3 預防受傷
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

參加者資格

1. 年齡不少於 12 歲。(18 歲以下參加者需父母及監護人簽署同意書)；
2. 能出席所有訓練時間之 100%。

課程教練及人手比例

課程教練：本會註冊認可的挑戰網陣(低結構) 二級 或 三級教練 資歷人士

課程助教：本會註冊認可的挑戰網陣(低結構) 一級教練 以上資歷

課程教練與學員比例：

學員人數	1-8 人	9-16 人	17-24 人	25-32 人
課程教練 (二級或三級教練)	1 名	1 名	1 名	1 名
助教 (一級教練或以上資歷)	-	-	1 名	2 名

課程人數：最高上限為 32 人

(實際人數須按場地可容納人數、器材的供應、教練與學員比例合理程度來決定最高人數。)

評審

可由同一位教練進行，並在訓練期間對學員技術作持續性評估，及格後由協會頒授證書。

頒授證書

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

職權

請參考本章之 <貳. 各證書持有人的職權>

挑戰網陣(低結構)一級教練證書課程

課程簡介

挑戰網陣(低結構)一級教練課程是讓有志成為挑戰網陣(低結構)教練的人士參與。此課程內容是以傳統低結構活動為基礎，目的志在令教練可透過挑戰網陣(低結構)歷奇活動，促進小組發展及深化活動流程上的帶領技巧。除此，課程涵蓋了香港各大歷奇場地及營舍的挑戰網陣(低結構)歷奇項目，進而促進教練的專業知識和實務體驗。學員完成課程後，能在具有挑戰網陣(低結構)設施的場地擔任教練職責。

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. 擴闊參加者認識不同挑戰網陣(低結構)的活動種類。

課程進行地點

必須在有可提供指定項目之挑戰網陣(低結構)歷奇設施場地舉行。

課程時數及形式

課程總時數不少於 40 小時

(建議每天的課程時數介乎 3 至 8 小時之間，避免學員未能掌握課程內容或過度操練，課程教練可因參加者的背景、場地或器材設施狀況，調節課堂的時數。課程教練需確保參與者能完全掌握課程內容。

課程形式:-

1. 理論課 (8 小時)
2. 實踐課 (24 小時)
3. 評核 (8 小時)

合共 40 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)
 - 3.1 經驗學習法
 - 3.2 歷奇波浪理念
 - 3.3 舒適區概念
 - 3.4 歷奇經驗範疇
 - 3.5 歷奇體驗整理流程

4. 挑戰網陣(低結構)的帶領方法 (理論與實踐) :
 - 4.1 簡介
 - 4.2 帶領
 - 4.3 解說

5. 挑戰網陣(低結構)的小組歷程與各項目之配合 (理論與實踐) :
 - 5.1 形成期
 - 5.2 暴風期
 - 5.3 約成期
 - 5.4 顯現期
 - 5.5 轉化期

<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. 挑戰網陣(低結構)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 (進階)
 - 7.1 高空類 (高牆及橫樑)
 - 7.2 下墜類 (信任跌)
 - 7.3 跳躍類 (信心飛躍)

8. 保護要點 :
 - 8.1 預防受傷

9. 帶領訓練項目練習及回饋 (四大高危險項目)

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

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%。

課程教練及人手比例

課程教練：本會註冊的挑戰網陣(低結構)三級教練資歷人士

課程助教：本會註冊的挑戰網陣(低結構)二級教練以上資歷

課程教練與學員比例：

學員人數	1-8 人	9-16 人	17-24 人	25-32 人
課程教練 (三級教練)	1 名	1 名	1 名	1 名
助教 (二級教練或以上資歷)	-	-	1 名	2 名

課程人數：最高上限為 32 人

(實際人數須按場地可容納人數、器材的供應、教練與學員比例合理程度來決定最高人數。)

評審

1. 由挑戰網陣(低結構)三級教練對學員評審；
2. 評審重點內容主要是：
 - 2.1 是否有能力處理四大高風險項目，而高牆為必考項目；
 - 2.2 簡述及帶領技巧；
 - 2.3 是否有能力照顧參加者的人身及心理安全等技巧；
3. 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。

頒授證書

1. 學員須評審及格，方獲頒授證書；
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出；
3. 一級教練證件為永久性證件，教練證須同時持有有效急救證書方為有效。

職權

請參考本章之 <貳. 各證書持有人之職權>

挑戰網陣(低結構)二級教練證書課程

課程簡介

挑戰網陣(低結構)二級教練證書課程目的是讓有志成為**課程教練**人士而設。挑戰網陣(低結構)二級教練必須掌握不同類型挑戰網陣(低結構)歷奇活動的種類和帶領方法。挑戰網陣(低結構)二級教練亦是**活動督導**的角色，能因應不同情況提供監督和支援教練帶領活動工作。此外挑戰網陣(低結構)二級教練具足夠的經驗及能力帶領經驗學習的活動和辨識活動潛在的風險，同時亦能夠在野外設立臨時挑戰網陣(低結構)挑戰網陣活動的關次。

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. 協助參加者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。

課程進行地點

必須在有可提供指定項目之挑戰網陣(低結構)歷奇設施場地舉行。

課程時數及形式

課程總時數合共不少於 40 小時

(建議每天的課程時數介乎 3 至 8 小時之間，避免學員未能掌握課程內容或過度操練，課程教練可因參加者的背景、場地或器材設施狀況，調節課堂的時數。課程教練需確保參與者能完全掌握課程內容。)

課程形式:-

1. 理論課 (8 小時)
2. 實踐課 (24 小時)
3. 評核 (8 小時)
4. 實習 (16 小時)
(學員需在半年內，與督導協調主辦 1 個技術證書課程)

課程內容

1. 挑戰網陣的種類及其在香港的發展
 - 1.1 啟導遊戲
 - 1.2 團隊建立及解難
 - 1.3 低結構繩網陣

另外，亦分為：

- 1.4 永久性設施
- 1.5 袋子裝備
- 1.6 可摺合及移動性
- 1.7 臨時設施

2. 繩結及繩索處理：

2.1 繩結

- 2.1.1 反手結
- 2.1.2 八字結
- 2.1.3 雙八字結
- 2.1.4 稱人結
- 2.1.5 雙環稱人結
- 2.1.6 雙漁翁結
- 2.1.7 普路氏結

2.2 捆繩法

- 2.2.1 蝴蝶捆繩法

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

- 5.1 高空類 (高牆及橫樑)
- 5.2 下墜類 (信任跌)
- 5.3 跳躍類 (信心飛躍)

6. 挑戰網陣(低結構)的帶領安全程序及活動風險

7. 挑戰網陣(低結構)的帶領方法(重溫):

- 7.1 簡介
- 7.2 帶領
- 7.3 解說

8. 挑戰網陣(低結構)的小組歷程與各項目之配合 (重溫)

- 8.1 形成期
- 8.2 暴風期
- 8.3 約成期
- 8.4 顯現期
- 8.5 轉化期

<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。

參加者資格

1. 持有本會之挑戰網陣(低結構)一級教練證書最少 1 年；
2. 在報名時，需證明在過去一年內不少於 40 小時挑戰網陣(低結構)科目協助或工作經驗的詳細紀錄 (需有本會挑戰網陣(低結構)二級教練或機構負責人書面證明) 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」的挑戰網陣(低結構)科目擔任服務工作；
4. 年齡不少於 20 歲；
5. 持有有效急救證書；
6. 屬會會員推薦優先。

課程教練及人手比例

課程教練及助教：由本會委員會委任的挑戰網陣(低結構)三級教練教授

課程教練與學員比例：

學員人數	1-8 人	9-16 人
課程教練 (三級教練)	1 名	1 名
助教 (三級教練)	-	1 名

課程人數：最高上限為 16 人

(實際人數須按場地可容納人數、器材的供應、教練與學員比例合理程度來決定最高人數。)

評審

1. 由本會委員會安排評審日期及內容；
2. 所有參加者必須出席所有訓練日期，方能獲得進入評審階段；
3. 評審內容包括：
 - a) 理論筆試；
 - b) 技術試；**教學技巧及引導技巧**為必須考核部份；
 - c) 實習 (必須在半年內開辦 1 個技術證書訓練課程)；
 - i. 由本會委任的實習課程督導作全程監督以確保安全及水準及
 - ii. 實習課程督導在課程完成後呈交書面報告給予評審及協調委員以作審核。

頒授證書

1. 學員須評審及格，方獲頒授證書；
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出；
3. 二級教練證件有效期為 3 年，教練證須同時持有有效急救證書方為有效。

職權

請參考本章之 <貳> 各證書持有人之職權>

挑戰網陣(低結構)三級教練證書課程

課程簡介

此挑戰網陣(低結構)三級教練證書課程乃為已有充分挑戰網陣(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. 提昇參加者掌握挑戰網陣(低結構)的技術；
2. 提昇參加者掌握對挑戰網陣(低結構)各項目與不同群體的技巧靈活運用；
3. 增強參加者掌握課程設計、教導技巧、督導技巧及表現評審各種方法。

課程進行地點

必須在有可提供指定項目之挑戰網陣(低結構)歷奇設施場地舉行。

課程時數及形式

課程總時數不少於 48 小時

(建議每天的課程時數介乎 3 至 8 小時之間，避免學員未能掌握課程內容或過度操練，課程教練可因參加者的背景、場地或器材設施狀況，調節課堂的時數。課程教練需確保參與者能完全掌握課程內容。)

課程形式:-

1. 理論課 (8 小時)
2. 實踐課 (24 小時)
3. 評核 (16 小時)
4. 實習 (40 小時)
(學員需在半年內，與督導協調主辦 1 個一級教練證書課程)

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. 挑戰網陣(低結構)：野外場地之繩索運用與安全知識
4. 高危項目：信任跌

5. 身體結構與保護要點：
 - 5.1 人體骨骼與肌肉結構
 - 5.2 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. 挑戰網陣(低結構)活動進程與體驗式學習的程序
9. 課程教學技巧
10. 督導技巧
11. 學生的理解層次
12. 挑戰網陣(低結構)一級教練訓練課程設計及編寫
13. 歷奇教育理論 (挑戰網陣(低結構)一級教練課程內容)
14. 促導技巧 (挑戰網陣(低結構)一級教練課程內容)
15. 挑戰網陣(低結構)三級教練責任與角色
16. 挑戰網陣(低結構)三級教練的工作守則

備註：項目 3 至 9 為考核重點，項目 8 至 16 為實習重點。

參加者資格

1. 參加者需為本會有效的註冊教練，並持有二級教練證書最少 2 年；
2. 在報名時，需證明在過去 2 年內，曾發出不少於 16 張 挑戰網陣(低結構)之技術證書 或
3. 在過去 2 年內不少於 40 小時為『中國香港挑戰網陣協會』的挑戰網陣(低結構)科目擔任服務工作；
4. 大專以上學歷 或
5. 對業界有特別貢獻人仕；
6. 年齡 25 歲以上；
7. 持有有效急救證書；
8. 屬會會員推薦優先。

課程教練及人手比例

課程教練及助教：由本會委員會委任的挑戰網陣(低結構)三級教練教授

課程教練與學員比例：

學員人數	1-8 人	9-16 人
課程教練 (三級教練)	1 名	1 名
助教 (三級教練)	-	1 名

課程人數：最高上限為 16 人

(實際人數須按場地可容納人數、器材的供應、教練與學員比例合理程度來決定最高人數。)

評審

1. 由本會委員會安排評審日期及內容；
2. 所有參加者必須出席所有訓練日期，方能獲得參加評審資格；
3. 評審內容包括：
 - a) 理論筆試；
 - b) 個人技術試；**教學技巧及引導技巧**為必須考核部份；
 - c) 實習 (必須在半年內開辦 1 個一級教練證書訓練課程)；
 - i. 由本會委任的實習課程督導作全程監督以確保安全及水準及
 - ii. 實習課程督導在課程完成後呈交書面報告給予評審及協調委員以作審核。

頒授證書

1. 學員須評審及格，方獲頒授證書；
2. 證書由中國香港挑戰網陣協會發出；
3. 三級教練證件有效期為 3 年，教練證須同時持有有效急救證書方為有效。

職權

請參考本章之 <貳. 各證書持有人之職權>

重新註冊資格

各科目的二級及三級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. 在三年內，每年帶領該科目活動不少於 40 小時，及；
2. 在三年內，共開辦及簽發該科目最少 16 張訓練證書 或
3. 在三年內，共為『中國香港挑戰網陣協會』服務不少於 40 小時 (呈交服務記錄) 或
4. 在三年內，參與由中國香港挑戰網陣協會舉辦之持續專業發展課程不少於 24 小時；
5. 在三年內，完成以上第 1 項及 2 至 4 項其中兩項的一半要求；
6. 如未能完成上述要求，可向中國挑戰網陣協會申請技術評審試；
7. 持有有效急救證書。