

# 體育教師暑期學校 2002

## 中小學攀石教學課程

導師： 廖嘉華先生

### 教學大綱

#### 1. 理論

- 攀登活動介紹
- 一級運動攀登課程
- 香港攀岩歷史
- 香港他山總會的歷史及各屬會
- 運動攀登的歷史及發展
- 安全守則
- 人工攀登牆簡介
- 攀登器材介紹使用及保養
- 運動攀登晉升流程表
- 二級運動攀登課程簡介
- 領攀的概念
- 領攀器材認知
- 領攀防護法
- 撤離系統
- 人工石牆之種類、建造及保養
- 人工把手之種類及介紹
- 攀登路線之厘定
- 領攀的概念
- 領攀器材認知
- 領攀防護法
- 學校攀登牆之使用跟進
- 攀登指導員課程介紹
- 攀登比賽介紹及規則

## 2.實習

- 繩結的運用
- 攀登防護法
- 攀登口號
- 運動攀登基本技巧
- 熱身、緩和及伸展運動
- 一級運動攀登練習
- 領攀及防護練習
- 撤離系統練習介紹
- 攀登活動日模擬練習