



香港繩網總會

Rope Course Union of Hong Kong

培訓手冊

Training Manual

2016年5月版

目 錄

壹、	香港繩網總會簡介	第 2 頁
貳、	香港繩網總會訓練架構簡介	第 3 頁
參、	繩網項目訓練內容	
一、	訓練架構	第 4 頁
二、	各級別證資歷之職能	第 5 頁
三、	訓練內容	
甲、	活動技術員	第 6 頁
乙、	一級教練	第 7 頁
丙、	二級教練	第 9 頁
丁、	三級教練	第 11 頁
肆、	歷奇項目訓練內容	
一、	訓練架構	第 13 頁
二、	各級別證資歷之職能	第 14 頁
三、	訓練內容	
甲、	活動技術員	第 15 頁
乙、	一級教練	第 16 頁
丙、	二級教練	第 18 頁
丁、	三級教練	第 20 頁
伍、	守則及指引	第 22 頁
陸、	教練註冊及續期	第 23 頁
柒、	各級課程學員與人手比例	第 24 頁
捌、	參考資料	第 25 頁

壹、 香港繩網總會簡介

1. 成立目標

提倡及推廣繩網活動，致力推展繩網活動系統化和專業化。

2. 成立日期

1996 年

3. 發展里程

1996 年— 「香港繩網總會」成立，為香港首個於繩網項目上，提供全面及系統性之相關專業訓練及標準之機構。

1997 年— 獲「市政總署」及「區域市政總署」(現為：康樂及文化事務署)認可總會教練系統，為該署之繩網場地提供教練培訓。

2008 年— 加入「歷奇項目」培訓系統。

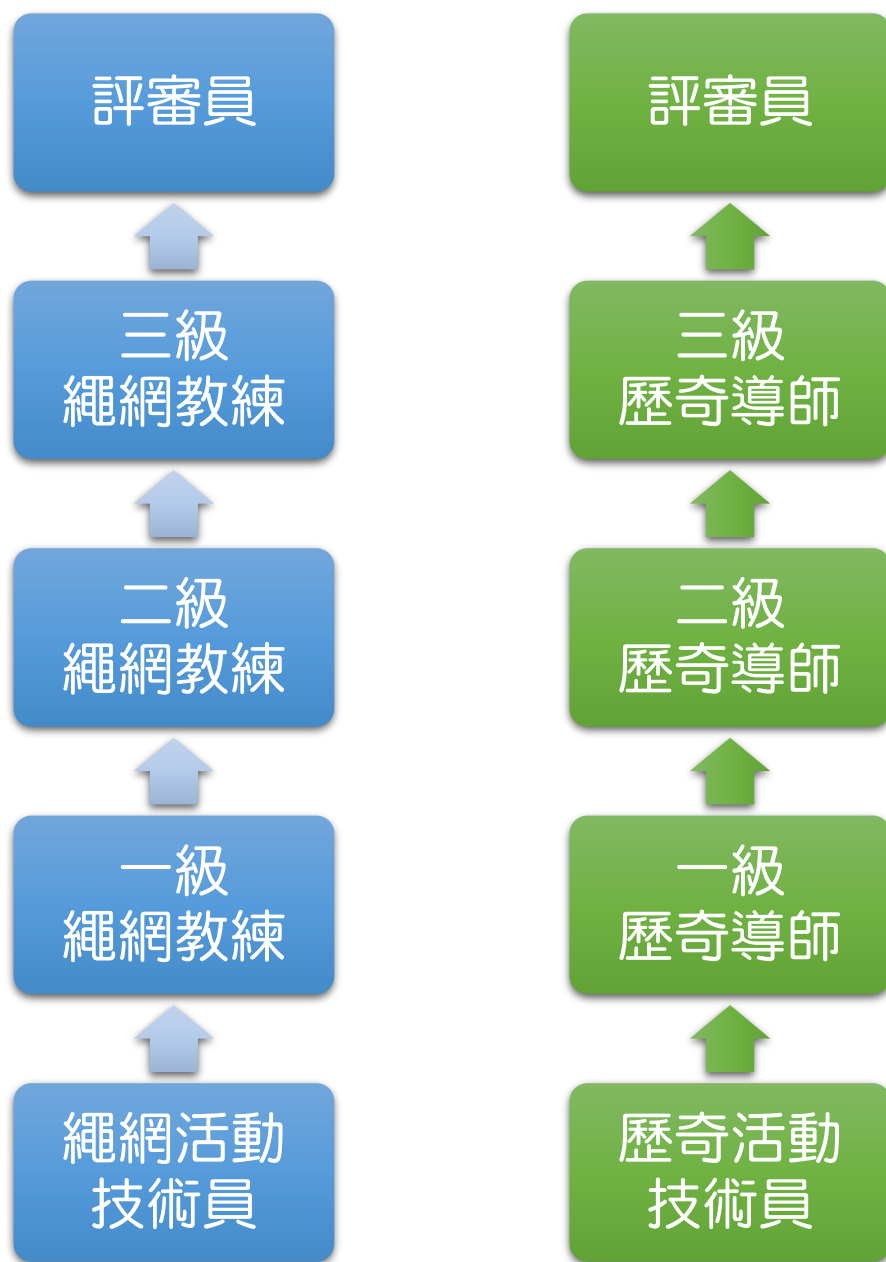
2015 年— 為配合行業需要，總會於 2015 年推行教練三級制，並推行至總會所有培訓系統。

2016 年— 「香港繩網總會」為業界服務 20 週年；總會正式成立為非牟利團體，並註冊為「香港繩網總會有限公司」。

4. 解釋權

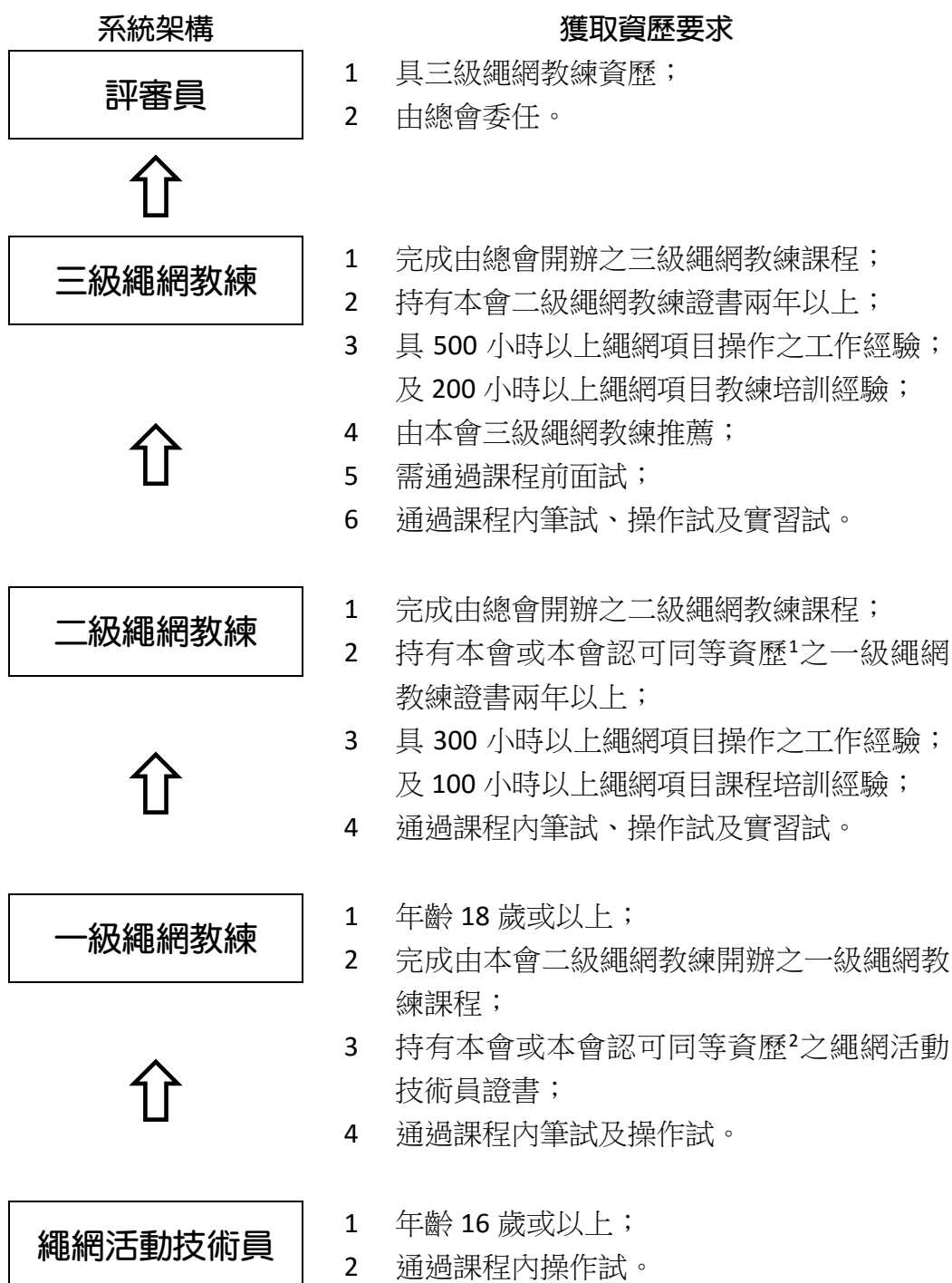
本訓練手冊由「香港繩網總會」編制，「香港繩網總會」有最終解釋權。

貳、 香港繩網總會訓練架構簡介



參、 繩網項目訓練內容

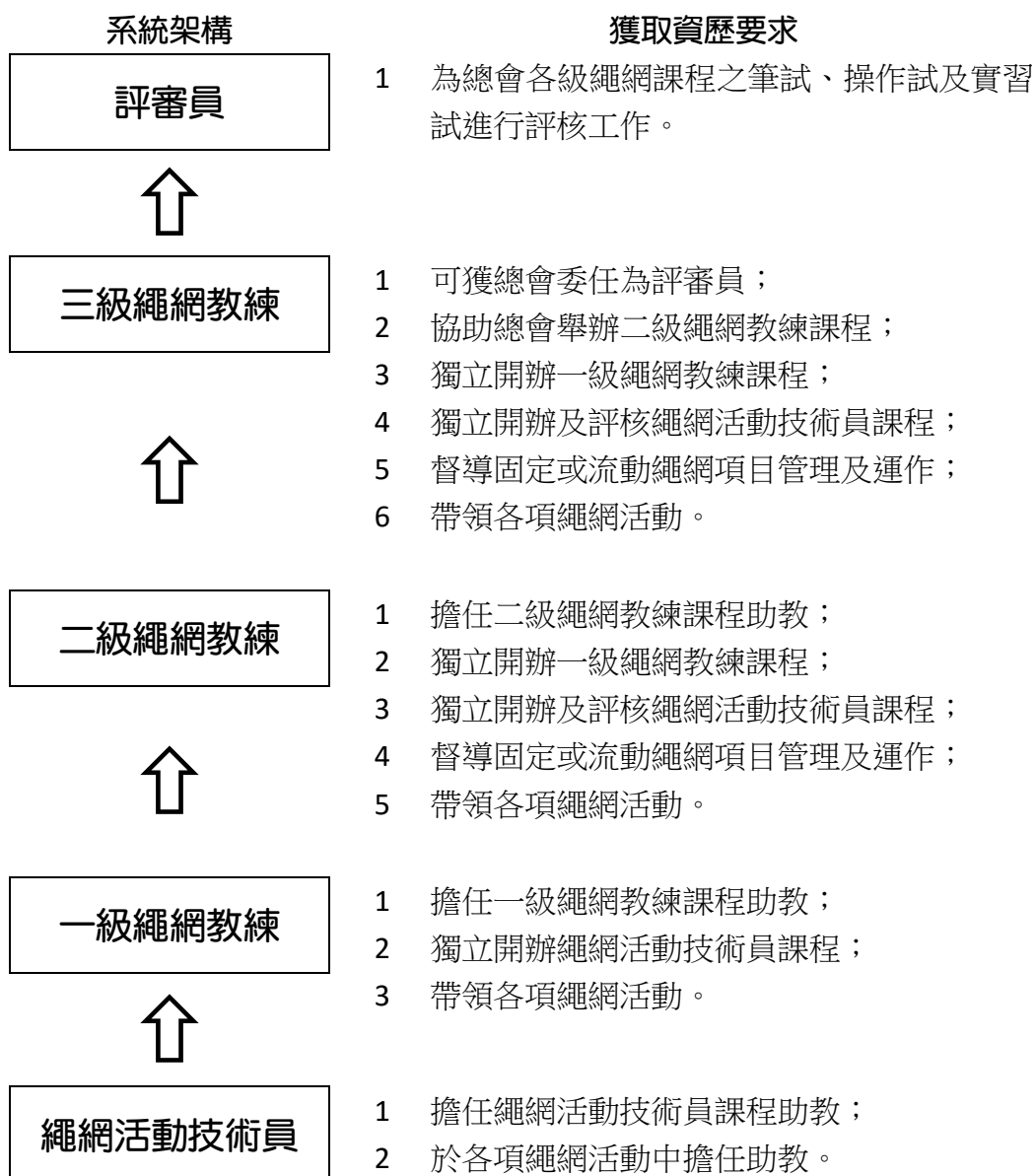
1. 訓練架構



¹ 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

² 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

2. 各級別證資歷之職能



3. 訓練內容

(一) 繩網活動技術員證書課程

1. **課程目標：** 完成課程後學員應能：
 - i. 認識繩網項目活動的操作程序；
 - ii. 掌握繩網項目活動技術及防護技巧；
 - iii. 從活動當中分享樂趣。

2. **參加資格：**
 - i. 年滿 16 歲以上；
 - ii. 對繩網活動感興趣人士。

3. **課程時數：** 16 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：2 小時
 - ii. 實習課：14 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內操作試。

6. **課程內容：**
 - i. 香港繩網總會簡介；
 - ii. 認識香港繩網活動發展；
 - iii. 認識不同之繩網項目及相的標準；
 - iv. 認識繩網項目安全事項；
 - v. 認識繩網項目各項防護法；
 - vi. 認識繩網項目之器材及應用；
 - vii. 認識繩網項目之繩結及應用。

7. **審 核：** 由一位非任教課程之二級或以上繩網教練進行考核，學員需向評核員展示：
 - i. 正確結出指定繩結；
 - ii. 正確穿著個人防護裝備；
 - iii. 正確操作防護器材並成功防護一名參加者完成繩網項目。

(二) 一級繩網教練證書課程

1. **課程目標：** 完成課程後學員應能：
 - i. 按操作程序，帶領各項繩網活動；
 - ii. 闡釋及執行繩網活動的安全措施；
 - iii. 示範相關的繩網技術及保護技巧；
 - iv. 操作拯救系統；
 - v. 闡釋繩網與體驗學習的關係；
 - vi. 應用程序設計、風險管理及經歷解說等技巧於繩網活動內；
 - vii. 展示教練良應有的操守；
 - viii. 教導及協助學員完成繩網活動技術員證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 年滿 18 歲以上；
 - ii. 持有本會或同等資歷³之繩網活動技術員證書。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：4 小時
 - ii. 實習課：28 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試及操作試。

6. **課程內容：**
 - i. 香港繩網活動的歷史及發展；
 - ii. 課程目的及理念；
 - iii. 教授及活動帶領技巧；
 - iv. 教練角色及責任；
 - v. 風險管理；
 - vi. 繩網活動操作程序；
 - vii. 靜態防護系統操作；
 - viii. 拯救技術；
 - ix. 游繩下降設置及下降技巧。

7. **審 核：** 由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：

³ 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

- i. 能於模擬活動中擔任教練帶領活動；
- ii. 正確結出指定繩結；
- iii. 正確操作拯救程序，並成功執行一次項目拯救行動；
- iv. 正確設置游繩下降，並能成功下降及制動。

(三) 二級繩網教練證書課程

1. **課程目標：** 學員在完成課程後，除加強於一級繩網教練證書課程所學外，應能：
 - i. 按不同的操作程序，帶領多項不同的繩網活動項目；
 - ii. 於不同的場地應用相關的繩網技術及保護方法；
 - iii. 解釋繩網項目設置及結構標準；
 - iv. 執行有關繩網項目管理的工作；
 - v. 編寫場地操作程序；
 - vi. 解釋經驗學習法及於繩網活動內運用相關技巧；
 - vii. 闡釋及展示教練應有的操守；
 - viii. 教導及協助學員完成一級繩網教練證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 持有本會或同等資歷⁴之一級教練證書兩年以上；
 - ii. 具 300 小時以上繩網項目操作之工作經驗，及 100 小時以上繩網項目課程培訓經驗。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：8 小時
 - ii. 實習課：24 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試、操作試及實習試。

6. **課程內容：**
 - i. 課程目的及理念；
 - ii. 繩網項目設置及結構標準；
 - iii. 繩網項目管理及不同國際標準；
 - iv. 風險管理；
 - v. 教學及培訓技巧；
 - vi. 進階拯救技術；
 - vii. 游繩下降設置及帶領技巧；
 - viii. 基本解說技巧。

⁴ 同等資歷需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

7. 審核：由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：
- i. 正確操作指定之拯救程序，並成功執行一次項目拯救行動；
 - ii. 正確設置繩下降，並成功防護一名參加者完成一次游繩下降；
 - iii. 於課程完結後半內協助教授一次一級教練課程，並獲良好表現。

(四) 三級繩網教練證書課程

1. **課程目標：** 學員在完成課程後，除加強於二級繩網教練證書課程所學外，應能：
 - i. 督導其他級別的教練，按不同的操作程序，帶領多項不同的繩網活動項目；
 - ii. 於不熟悉的場地，應用相關的繩網技術及拯救方法；
 - iii. 按不同的訓練目標，設計不同的繩網活動；
 - iv. 解釋各繩網項目的結構及相關的國際標準；
 - v. 按不同場地的的情況，編寫合適的操作程序；
 - vi. 解釋及應用經驗學習法及其他相關理念；
 - vii. 教導及協助學員完成二級繩網教練證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 持有本會之二級繩網教練證書兩年以上；
 - ii. 由本會三級繩網教練推薦；
 - iii. 需通過課程前面試；
 - iv. 具 500 小時以上繩網項目操作之工作經驗，及 200 小時以上繩網項目教練課程培訓經驗。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：16 小時
 - ii. 實習課：16 小時

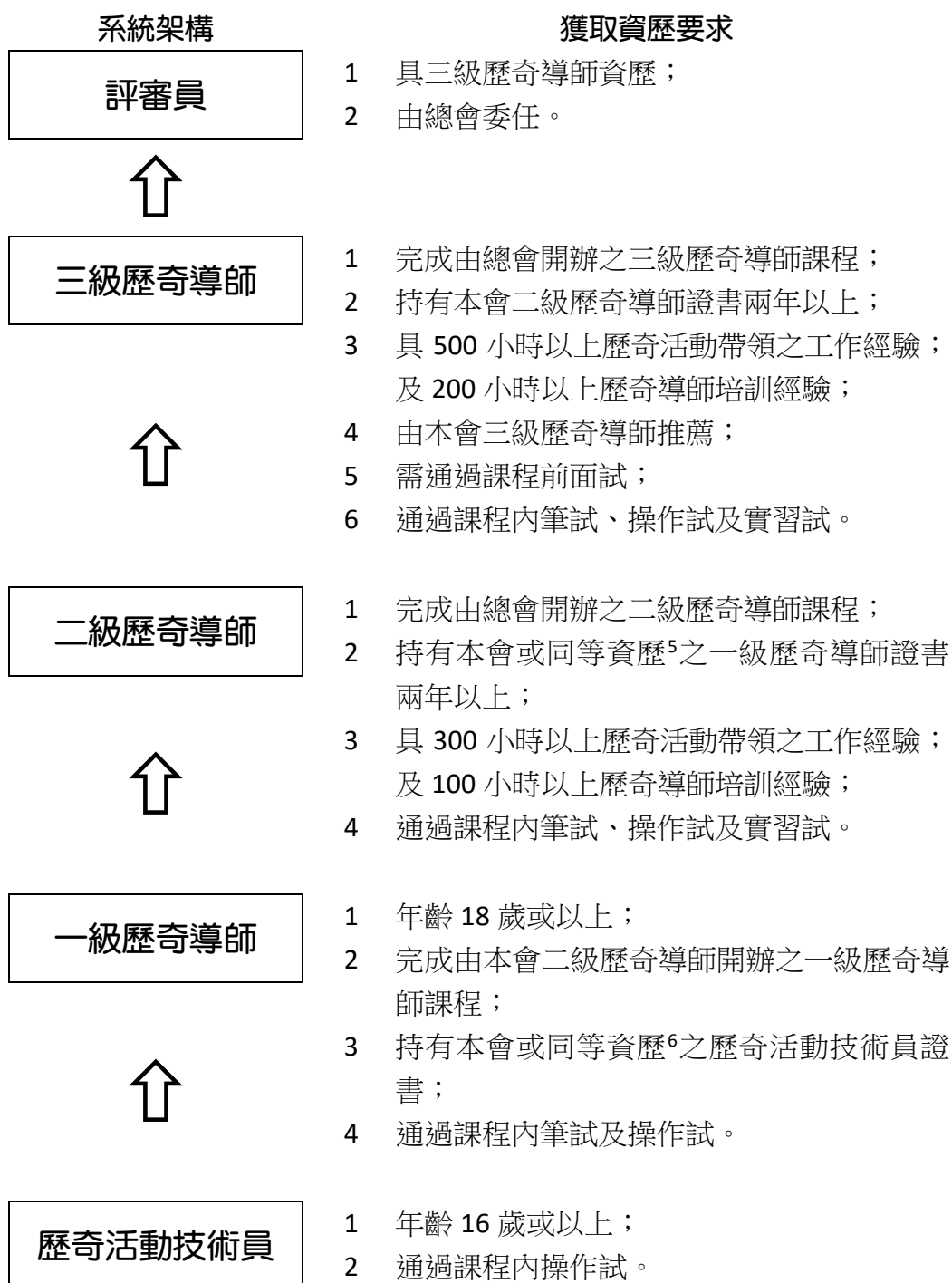
5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試、操作試及實習試。

6. **課程內容：**
 - i. 課程目的及理念；
 - ii. 繩網項目設置及結構標準；
 - iii. 繩網項目管理及不同國際標準；
 - iv. 教學及培訓技巧；
 - v. 進階拯救技術；
 - vi. 游繩下降拯救技術；
 - vii. 經驗學習法及其他相關理念。

7. 審核：由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：
- i. 正確操作指定之拯救程序，並成功執行一次項目拯救行動；
 - ii. 反思論文。
 - iii. 於課程完結後半年內主辦並教授一次二級教練課程，並獲良好表現。

肆、 歷奇項目訓練內容

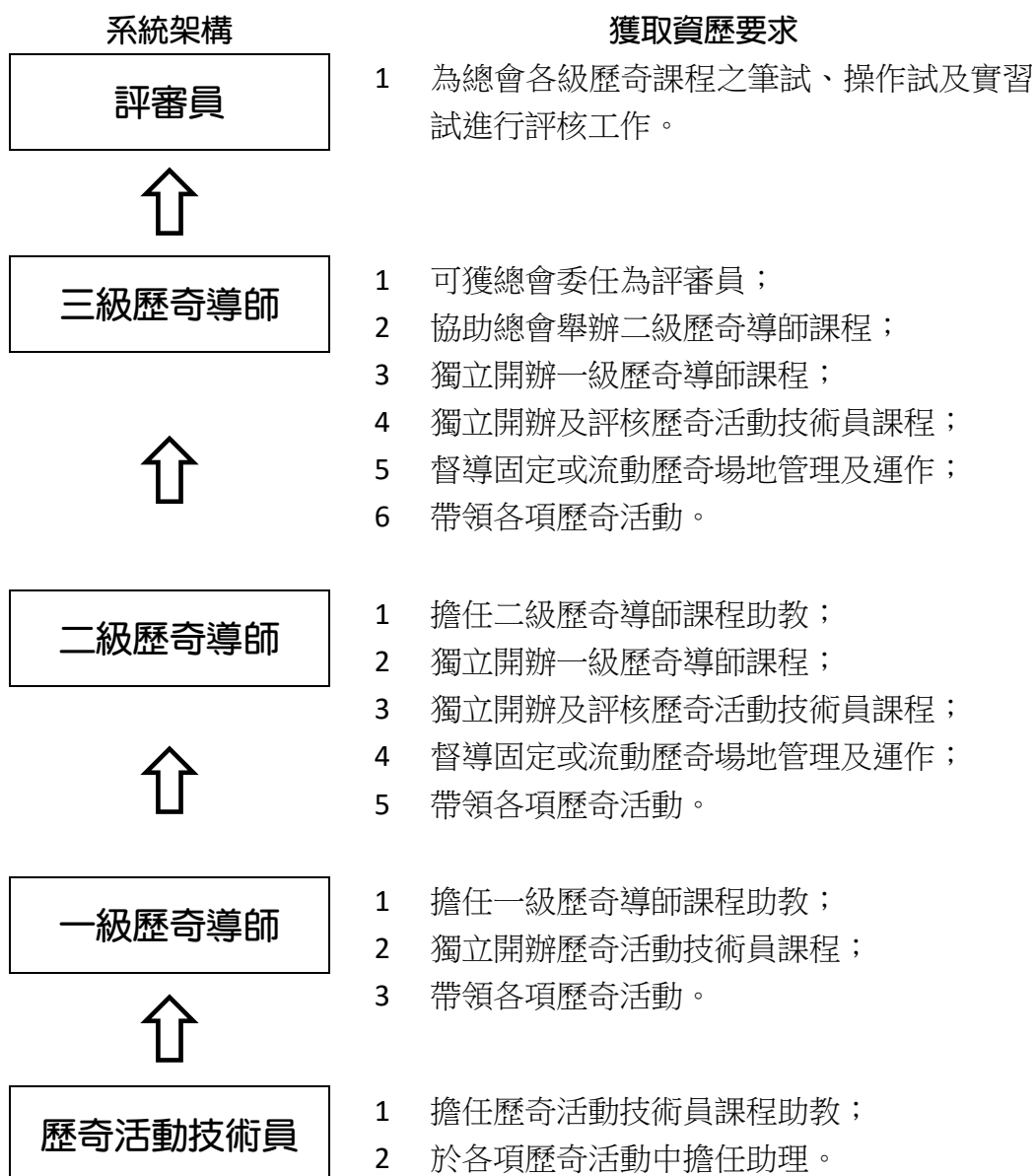
1. 訓練架構



⁵ 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

⁶ 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

2. 各級別證資歷之職能



3. 訓練內容

(一) 歷奇活動技術員證書課程

1. **課程目標：** 完成課程後學員應能：
 - i. 解釋甚麼是歷奇活動；
 - ii. 掌握歷奇活動的技術及保護技巧；
 - iii. 從活動當中分享樂趣。

2. **參加資格：**
 - i. 年滿 16 歲以上；
 - ii. 對歷奇活動感興趣人士。

3. **課程時數：** 16 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：2 小時
 - ii. 實習課：14 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內操作試。

6. **課程內容：**
 - i. 香港繩網總會簡介；
 - ii. 認識香港歷奇活動發展；
 - iii. 認識不同之歷奇項目；
 - iv. 認識歷奇項目安全事項；
 - v. 認識歷奇項目各項保護法；
 - vi. 認識歷奇項目之器材及應用；
 - vii. 認識活動帶領技巧。

7. **審 核：** 由一位非任教課程之二級或以上歷奇導師進行考核，學員需向評核員展示：
 - i. 能於模擬活動中嘗試帶領活動；
 - ii. 正確展示防護法並成功防護一名參加者完成一次歷奇項目。

(二) 一級歷奇導師證書課程

1. **課程目標：** 完成課程後學員應能：
 - i. 按操作程序，帶領不同的歷奇活動；
 - i. 於活動後，按訓練目標進行解說；
 - i. 示範不同活動的安全措施；
 - i. 應用程序設計、風險管理及經歷解說等技巧於歷奇活動內；
 - i. 展示導師應有的操守；
 - i. 教導及協助學員完成歷奇活動技術員證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 年滿 18 歲以上；
 - ii. 持有本會或同等資歷⁷之歷奇活動技術員證書。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：4 小時
 - ii. 實習課：28 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試及操作試。

6. **課程內容：**
 - i. 歷奇活動歷史及發展；
 - ii. 課程目的及理念；
 - iii. 歷奇活動理論認識；
 - iv. 教授及活動帶領技巧；
 - v. 導師角色及責任；
 - vi. 風險管理；
 - vii. 認識高挑戰歷奇項目之器材及應用；
 - viii. 認識歷奇活動設計技巧；
 - ix. 認識歷奇活動帶領及解說技巧。

⁷ 同等資歷：需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

7. **審核：** 由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：
- i. 能於模擬活動中擔任導師帶領活動；
 - ii. 正確帶領一次高挑戰歷奇活動，並成功讓參加者完成一次歷奇活動體驗。

(三) 二級歷奇導師證書課程

1. **課程目標：** 學員在完成課程後，除加強於一級歷奇教練證書課程所學外，應能：
 - i. 於不同的場地，帶領不同的歷奇活動；
 - ii. 闡釋風險評估的方法及執行相關工作；
 - iii. 評估參加者的情況及狀態給與合適的活動；
 - iv. 運用不同的解說技巧及工具；
 - v. 闡釋基本的歷奇輔導理論；
 - vi. 闡釋及展示導師應有的操守；
 - vii. 教導及協助學員完成歷奇活動技術員證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 持有本會或同等資歷⁸之一級歷奇導師證書兩年以上；
 - ii. 具 300 小時以上歷奇活動帶領之工作經驗，及 100 小時以上歷奇導師培訓經驗。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：8 小時
 - ii. 實習課：24 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試、操作試及實習試。

6. **課程內容：**
 - i. 課程目的及理念；
 - ii. 歷奇活動操作程序；
 - iii. 風險管理；
 - iv. 解說方法及理論；
 - v. 基本歷奇輔導理論；
 - vi. 導師操守；
 - vii. 教學及培訓技巧。

7. **審 核：** 由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：

⁸ 同等資歷需於上課前向總會提交申請，並獲得總會書面回覆認可。

- i. 能架設一次流動歷奇活動，並成功讓參加者完成一次歷奇活動體驗；
- ii. 於課程完結後半內協助教授一次一級歷奇導師課程，並獲良好表現。

(四) 三級歷奇導師證書課程

1. **課程目標：** 學員在完成課程後，除加強於二級繩網教練證書課程所學外，應能：
 - i. 督導其他級別的教練，按不同的操作程序，帶領多項不同的歷奇活動項目；
 - ii. 闡釋及運用不同的解說技巧及工具；
 - iii. 按不同的訓練目標，設計不同的歷奇活動；
 - iv. 闡釋設計歷奇活動的理念及考慮因素；
 - v. 編寫不同歷奇活動的操作程序及相關文件；
 - vi. 解釋及應用經驗學習法及其他相關理念；
 - vii. 教導及協助學員完成二級歷奇導師證書課程。

2. **參加資格：**
 - i. 持有本會之二級歷奇導師證書兩年以上；
 - ii. 由本會三級歷奇導師推薦；
 - iii. 需通過課程前面試；
 - iv. 具 500 小時以上歷奇活動帶領之工作經驗，及 200 小時以上歷奇導師培訓經驗。

3. **課程時數：** 32 小時

4. **教學形式：**
 - i. 理論課：16 小時
 - ii. 實習課：16 小時

5. **畢業要求：** 學員必須達到下列畢業要求，方獲頒畢業證書：
 - i. 出席率達 100%；
 - ii. 通過課程內筆試、操作試及實習試。

6. **課程內容：**
 - i. 課程目的及理念；
 - ii. 歷奇活動場地設置及結構標準；
 - iii. 歷奇活動項目管理及不同國際標準；
 - iv. 經驗學習理論及活動設計；
 - v. 解說技巧及理念；
 - vi. 進階歷奇輔導技巧；
 - vii. 教學及培訓技巧。

7. 審核：由一位評審員進行考核，學員需向評核員展示：
- i. 能成功帶領指定之歷奇項目，並完整展示整過流程之各部份要求；
 - ii. 反思論文。
 - iii. 於課程完結後半年內主辦並教授一次二級歷奇導師課程，並獲良好表現。

伍、 開辦各級課程守則及指引

1. 行政程序

- i. 各級教練／導師在開辦所有總會課程時，必需於開課前不少於七天以電郵方式向本會申請，並繳交有關費用。
- ii. 如持有非本會發出證書之人事，欲參與本會相關項目之一級或二級教練／導師課程，需於開課前不少於十四天以電郵方式向本會申請，以便安排查核。申請成功與否，本會將跟據下列原則進行考慮：
 - 項目相關性；
 - 證書發出機構；
 - 證書認受性。
- iii. 各級課程均需向總會繳交行政費用，每班費用港幣 500 元整。
- iv. 課程審核工作必須由非課程任教之教練／導師擔任，審核之教練／導師由開辦課程之教練／導師自行按總會指引尋找，開辦課程之教練／導師需在申請舉辦課程時一併提交審核教練／導師姓名及編號。
- v. 教練／導師須於課程完結後 30 日內，已電郵方式向總會提交申請證書文件。
- vi. 所有課程每張證書均為港幣 50 元整。

2. 課程守則

- i. 開辦課程之教練／導師必須按總會之訓練手冊內容教授。
- ii. 開辦課程之教練／導師有責任確保學員個人資料妥善保管，除有關課程用途外，不得把資料轉發或轉售予第三方。
- iii. 總會有權利及責任在課程進行其間委託人員進行拜訪，並對任何需注意之項目進行紀錄，並向總會提交報告。
- iv. 總會有權對任何違規之教練／導師進行紀律研訊。
- v. 開辦課程之教練／導師必須使用附合國際安全標準之裝備及器材，並於使用前作詳細檢查。

陸、 教練／導師註冊及續期

1. 教練／導師註冊

- i. 在相關項目完成該課程之培訓；
- ii. 於所有審核中取得合格成績；
- iii. 持有效認可之急救證書；
- iv. 填妥教練申請表，並連同所需文件，已電郵方式提交予總會；
- v. 繳交註冊費用，費用按不同級別計算
- vi. 註冊為期兩年。

2. 教練／導師續期

- i. 每名教練／導師註冊資格為期兩年，如欲續期須於資格到期前或到期後半年內提出申請，並附合下列條件：
 - 持有效認可之急救證書；
 - 完成總會開辦之註冊續期工作坊；
 - 於持有教練／導師資格期內，曾開辦本會課程，並按不同級別資歷達到相對時數：
 - ◇ 一級：50 小時；
 - ◇ 二級：100 小時；
 - ◇ 三級：150 小時；
- ii. 填妥教練申請表，並連同所需文件，已電郵方式提交予總會；
- iii. 繳交註冊續期費用，費用按不同級別計；
- iv. 註冊為期兩年。

3. 逾期註冊

所有未於續期時間內提出續期申請之教練／導師資格，均視為逾期註冊，如欲續期，均視作新註冊處理。

4. 舊教練／導師註冊制度資格過渡安排

為配合業界需要及發展，本會於 2015 年推出新教練／導師註冊制度，對於舊有制度註冊之教練／導師，本會將有下列安排：

- i. 舊有註冊制度之教練／導師，如註冊未到期者均可選擇到期時一併續期及資歷轉換；
- ii. 舊有教練／導師註冊制度將於 2019 年 1 月 1 日取消，其資歷亦不獲本會承認。

柒、 各級課程學員與人手比例

課程	人手	學員人數			
		8 人	9-16 人	17-24 人	25-32 人
繩網活動技術員 證書課程	教練	1	1	1	1
	助教	／	1	2	3
一級繩網教練 證書課程	教練	1	1	1	1
	助教	／	1	2	3
二級繩網教練 證書課程	教練	1	1	2	2
	助教	1	2	2	2
三級繩網教練 證書課程	教練	1	2	3	4
	助教	／	1	2	2
歷奇活動技術員 證書課程	導師	1	1	1	1
	助教	／	1	2	3
一級歷奇導師 證書課程	導師	1	1	1	1
	助教	／	1	2	3
二級歷奇導師 證書課程	導師	1	1	2	2
	助教	1	2	2	2
三級歷奇導師 證書課程	導師	1	2	3	4
	助教	／	1	2	2

捌、 參考資料

- Association for Challenge Course Technology (2012). **ACCT standards for challenge course & canopy / zip line tours.** Deerfield, IL ACCT
- Collard, M. (2005). **No props: Great games with no equipment.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Dewey, J. (1938/1997). **Experience and education.** New York: Touchstone.
- Folan, N. (2012). **The hundredth monkey: Activities that inspire playful learning.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Greenaway, R. (1993). **Playback: A Guide to Reviewing Activities.** D.E.A./Endeavour Scotland.
- Kolb, D. (1984). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development.** New Jersey, Prentice-Hall, Inc.
- Miles J. C. and Priest S. (1999). **Adventure programming.** State College, Pa.: Venture Pub.
- Priest, Simon & Gass, Michael A. (1997). **Effective leadership in adventure programming.** Human Kinetics
- Project Adventure, Inc. (2010). **Advanced skills and standards training manual.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Project Adventure, Inc. (2007) **Adventure based counseling training manual.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Project Adventure, Inc. (2007) **Adventure programming training manual.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Prouty, D., Panicucci, J., & Collinson, R. (2007). **Adventure Education: Theory and Application.** USA: Human Kinetics.
- Ray, B. (2005). **The Guide for Challenge Course Operations: An essential reference for Challenge Course practitioners.** Beverly, MA: Project Adventure.
- Rohnke, K. (1984). **Silver bullets: A guide to initiative problems, adventure games, stunts and trust activities.** Dubuque, Iowa: Project Adventure.
- Rohnke, K. (1989). **Cowstails and cobras II: A guide to games, initiatives, ropes courses & adventure curriculum.** Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Rohnke, K. & Butler, S. (1995). **QuickSilver: Adventure games, initiative problems, trust activities, and a guide to effective leadership.** Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Pub. Co.
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). **Islands of healing: A guide to adventure based counseling.** Hamilton, MA: Project Adventure.

Schoel, J., & Maizell, R. (2002). **Exploring islands of healing: New perspectives on adventure based counseling.** Beverly, MA: Project Adventure.

Webster Steven E (1989). **Rope Course Safety Manuel – An Instructor’s Guide to Initiatives, and Low and High Elements.** Project Adventure, Inc.