



低結構一級駐場教練證書訓練班

(一) 訓練課程目標：

1. 增進學員對(低結構)訓練項目〔*Low Event*〕的基礎認識；
2. 強化學員掌握〔低結構〕訓練項目的帶領技巧、安全意識及防護重點；
3. 經教練對學員作出持續性評審，合格後，可獲頒發證書。

(二) 訓練形式時數：

整個訓練課程共 **38 小時**，包括課堂理論、工作坊、實習。(當中理論課程佔 **2 小時**)

(三) 課程內容：

1. (低結構)〔*Low Event*〕訓練項目

A. 熱身遊戲

B 訓練項目種類

- i. 高空類(高牆)〔*High Wall*〕
- ii. 橫移類(蜘蛛網)〔*Spider Web*〕
- iii. 平衡類(V 繩橫行)〔*Low V*〕
- iv. 跨距類(過懸崖)〔*Cliff*〕
- v. 動態類(泰山任縱橫)〔*Nitro-Crossing*〕

2. (低結構)訓練項目〔*Low Event*〕的帶領方法：

- i. 簡介(*Briefing*)
- ii. 帶領(*Leading*)
- iii. 解說分享〔 *Debriefing* 〕

3. (低結構)訓練項目〔*Low Event*〕的安全技巧及保護要點：

- i. 保護(*Spotting*)
- ii. 提升(*Weigh Lifting*)
- iii. 預防受傷(*Sports Injury Prevention*)

4. 技術員〔助教〕

- i. 責任與角色
- ii. 工作守則
- iii. 須知事項

查詢請電：

電話：26314868 或 60528377 (Lai Sir)

傳真：26314508

電郵：carlolai1917@gmail.com

截止報名日期：

2009 年 10 月 31 日〔星期六〕



技術員職責：

- A. 可以帶領人數不超過 **12 人**，體驗低結構的訓練項目
- B. 可以在任何訓練中擔任助教，在教練現場督導下，協助帶領**高結構** (*High Event*) 訓練項目之安全管理。(**至於帶領高結構** (*High Event*)，**技術員若無教練在場督導，絕不能**帶領該項訓練活動)

備註：項目 1 至 3 為考核重點，項目 4 為實習重點

(四) 參加者資格：

- 1. 年齡 **18 歲**至 **50 歲**及對歷奇匡導訓練有基本認識和興趣
- 2. 中學畢業或在職人士
- 3. 能出席所有訓練課程

(五) 參加人數限額：25

(六) 課程費用/支付費用時間：

支付費用項目	費用	支付費用時間
全期訓練課程	HK\$1800.00 (包括教練費、設備運作、租場費。)	請開課前一星內或開課第一天需全期支付
技術員證書費	HK\$ 50.00	完成二次課堂後支付
行政費	HK\$50.00	開課第二天需支付
一級低結構駐場教練證書費	HK\$100.00	考試當日支付 (如合格者)

(七) 課程日期：

堂數	日期	時間
第一堂	2009 年 11 月 1 日 (星期日)	10:00~17:00
第二堂	2009 年 11 月 8 日 (星期日)	10:00~17:00
第三堂	2009 年 11 月 15 日 (星期日)	10:00~17:00
第四堂	2009 年 12 月 27 日 (星期日)	10:00~17:00
第五堂	2010 年 1 月 3 日 (星期日)	10:00~17:00



動力信望愛歷奇訓練中心
FHL POWER ADVENTURE TRAINING CENTRE

(八) 訓練地點：

上堂場地：新界元朗新田惇裕學校

- 交通方法：1) 從上水廣場旁(新發街)坐 17 號紅色小巴到新田油站下車，車程約半小時。
2) 上水火車站對面巴士站(毗鄰旭埔苑)乘 76k 巴士到新田油站下車
3) 元朗西鐵站樓下乘 76k 巴士到新田下車

(九) 執行教練：由(中國香港挑戰網陣協會高級教練 – 黎國常先生主持)

教練資歷：

中國香港挑戰網陣協會	低結構歷奇高級教練
中國香港挑戰網陣協會	高結構歷奇高級教練
中國香港挑戰網陣協會	一級駐場教練(康樂緣繩下降)
香港歷奇輔導學會	資深歷奇輔導工作者
賽馬會長洲鮑思高青年中心	歷奇匡導導師培訓教練
香港繩網總會	繩網教練
中國香港運動攀登總會	一、二級運動攀登教練
香港聖約翰救護機構	成人急救訓練課程
香港理工大學	Catering Management for Camp Operation
香港大學專業進修學院	體育及康樂業務基礎證書

(十) 必需條件：

※(由 2007 年 1 月 1 日起所有一級低結構駐場教練必定要取得低結構技術員證書才可以考一級低結構駐場教練試。)

附註：考試合格後會獲頒發技術員證書、一級低結構駐場教練證書及教練証，
教練證書由中國香港挑戰網陣協會發出。

(十一) 報名方法 / 支付費用方式：

- 填妥以下報名表後，請於 31/10/2009 前連同報名表及支票郵寄『G/F No. 335 Leng Tsai, Fanling N.T.』支票抬頭“FHL POWER ADVENTURE TRAINING CENTRE”。
- 星展銀行戶口：78-1338923 把銀行入數收據傳真至本中心 (收據請註明姓名)



低結構一級駐場教練證書訓練課程

報名表

相片

編號：_____ [中心專用] 日期：_____

姓名：_____ (英文) _____ (中文)

性別：_____ 年齡：_____ 職業：_____

地址：_____

聯絡電話：_____ 手提電話：_____

電郵：_____ 宗教信仰 _____

身份証號碼 _____

電郵： info@fhlpower.com.hk 或 carlolai1917@gmail.com

網址： www.fhlpower.com.hk & www.fhl-aec.org.hk

電話：2631 4868

傳真：2631 4508