107-2 康橋國際學校外聘社團課程大綱

課程所需教本與教材：無

課程所需校方採購材料：無

學生須自備物品：一套乾淨的衣服(只要衣服褲子)、水、

授課教師	劉文賢/王常宇	授課項目	週一三攀岩
授課時間	小學課後 (週一至週五課後時間 17:00-18:30，小學樂團為週二、週四)		
課程目標	互相確保完成上方確保攀登		
教學方式	口述與實際操作示範，並於學生操作時，從旁督導。		
備　　註	課程內容會視班級學習狀況做些微調整		
教學大綱			
週次	教學主題	課程內容	
第一週	社團介紹 / 幹部選舉，岩場安全守則，上攀體驗		
第二週	裝備介紹 / 裝備穿著與使用		
第三週	攀登器材介紹 / 認識攀登繩、鉤環及確保器		
第四週	攀岩基礎繩結 1 / 雙 8 字結		
第五週	基礎攀登技巧 1 / 腳的重要性		
第六週	上方確保攀登體驗 / 由教師確保學生進行體驗		
第七週	上方確保攀登確保技術 1 / ATC 確保器裝設與使用		

第八週	上方確保攀登確保技術 2 / GriGri 確保器裝設與使用
第九週	上方確保攀登確保技術 3 / 確保動作實作
第十週	上方確保攀登確保技術 4 / 團隊確保
第十一週	上方確保攀登確保技術 5 / 單人確保
第十二週	基礎攀登技巧 2 / 各式手的抓握練習及介紹
第十三週	基礎攀登技巧 3 / 身體的平衡
第十四週	基礎攀登技巧 3 / 伸展你的身體
第十五週	攀岩基礎繩結 2 / 認識雙漁人結
第十六週	攀岩基礎繩結 3 / 認識單結
第十七週	攀岩基礎繩結 4 / 認識普魯士結
第十八週	上方確保攀登實作 / 在教師指導下，由學生進行確保攀登。
第十九週	上方確保攀登實作 / 在教師指導下，由學生進行確保攀登。
第二十週	裝備保養與清潔 / 清潔保養攀登繩索、鉤環...等