

## 114 學年度第 2 學期 攀岩 課程大綱

科目名稱: 攀岩

授課教師 : 休閒運動管理學系 洪維勵老師

時間: 星期五 13:10 – 15:00

地點: 商 1F04

### 【教學目的】:

本課程的主要目的為，介紹攀岩的基本知識與技巧，著重在基本攀登與確保技巧的訓練，讓學生了解安全攀岩的重要，以及攀岩運動的特性。

### 【內容綱要】:

日期	教學進度	上課地點	時數	備註
2/24	課程說明會	商 3F09 系會議室		12:00 -13:00(一定要到)
3/6	攀岩基礎知識/裝備	商 1F04	2	
3/13	確保/收繩教學與練習 <b>小考(I): 收繩</b>	小木屋鬆餅旁	2	
3/20	上方確保攀登與練習 <b>小考(II): 安全確保</b>	三峽運動中心攀岩場*	3	上課時間 2 – 5 pm
3/27	上方確保攀登 (Top-roping)	三峽運動中心攀岩場*	3	上課時間 2 – 5 pm
4/10	抱石練習	永和運動中心攀岩場	4	上課時間 1 - 5pm
4/24	垂降/繩結 <b>小考(III):繩結</b>	小木屋鬆餅旁	2	
5/8	先鋒攀登	三峽運動中心攀岩場	3	上課時間 2 – 5 pm
5/15	抱石	永和運動中心攀岩場	4	上課時間 1 - 5pm
5/22	先鋒攀登	三峽運動中心攀岩場	3	上課時間 2 – 5 pm
5/29	先鋒攀登	三峽運動中心攀岩場	3	
6/5	期末考:攀登與確保	三峽運動中心攀岩場	3	
6/19	自主學習		2	
6/26	自主學習		2	
<b>總計(授課時數+學習時數)</b>			<b>36</b>	

\*若下雨，會改上垂降或其他室內課，因此以上時程可能會因天候而調整。

### 注意事項

- 修課同學必須預繳 1000 元校外場地及裝備費用(含 6 次三峽運動中心及 2 次永和運動中心，三峽每次\$100/永運每次\$200(抱石 2 小時\$100+攀岩鞋租借\$100))，同學若缺席不退款。
- 本課程共 8 次校外場地攀岩練習，缺席超過 2 次(含公假、喪假、事假、病假)，學期成

績不予通過。永和運動中心抱石部分，缺席同學可自行前往補課，但須提供證明(入場收據及攀岩照片)

3. 修課同學必須自行前往上課地點。

## 參考書目

1. 東秀磯 (2018). 攀岩技術教本 詳細圖解：抓撐轉跳我就是蜘蛛人 (蘇曉婷譯) · 台北市:旗標科技。
2. Hattingh, G. (2012). 攀岩寶典：安全攀登的入門技巧與實用裝備(第二版，馬克譯) · 台北市:大都會文化。

## 分組要求

本課程設計以分組學習模式，以 3 人為一小組。

- \* 各組必須輪流負責裝備管理的值日生，輪值時，必須提前至系辦借裝備，準時將裝備運至攀岩場，課後必須確實清點裝備，並歸還至系辦。
- \* 裝備管理為課堂參與評分的一部分，若輪值當周生病、有事等，務必和其他組同學調換(不能只請別人幫忙，每個人都必須輪值二至三次)。

## 評分標準

課堂參與 (出席率/裝備管理/上課態度)	40%
小考 (收繩/繩結)	20%
確保 (上方/先鋒)	20%
先鋒攀登	20%