

香港女童軍總會
興趣證書評核綱要
深資女童軍組

攀岩

完成以下其中一項：

一、如深資女童軍持有中國香港攀山及攀登總會一級攀岩證書，並獲簽發委任證書，可經由女童軍總會程序部審核後，獲簽發此證書。

二、完成八小時實習，並向評核員介紹或示範以下各項：

理論部分

1. 攀岩運動歷史及 在香港的發展簡介
2. 香港攀岩場地介紹
3. 頂繩攀爬法介紹
4. 攀岩繩索及器材簡介
5. 個人防護裝備(PPE)穿著要點、安全使用及保養
6. 繩結認識(單 8 字結、雙 8 字結、反穿 8 字結)
7. 環保意識(自己垃圾自己帶走)
8. 攀岩安全守則
9. 學員守則

實習部分

1. 熱身、放緩及伸展運動；
2. 攀爬口號
3. 頂繩防護法
4. 基礎攀爬技術
5. 基礎繩索垂降技術。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此興趣證書可獲簽核香港青年獎勵計劃銅章級(副項)康樂體育科。
- 完成香港青年獎勵計劃銅章級康樂體育科之相應項目，可獲簽發此興趣證書。