

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱	攀岩運動 (Rock climbing)	
課程目標	<p>一、讓學生具備攀岩運動的基本技能與知識。</p> <p>二、學習從事攀岩運動的各種專項體能訓練法。</p> <p>三、培養欣賞攀岩運動的鑑賞力。</p> <p>四、建立個人規律運動習慣與運動經驗的交流分享。</p>	
選修資格	凡未曾選修攀岩運動課程之本校二、三、四年級學生均可選修。	
課程內容	<p>一、歷史沿革與發展；觀念守則及安全應注意事項。</p> <p>二、場地、器材裝備介紹與使用。</p> <p>三、各種基本攀登法介紹。</p> <p>四、基本體能與專項體能介紹及自我訓練法。</p> <p>五、攀岩運動的應用。</p> <p>六、影帶觀賞與測驗</p>	
材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	課程介紹；攀岩運動歷史沿革與發展；攀岩影帶觀賞
	二	1. 攀登方式、觀念、基本裝備介紹與使用：保護性裝備、操作性裝備 2. 岩場安全守則 3. 熱身法介紹及操作
	三	基本常用繩結的作用和結法；攀岩常見運動傷害與防治；自由嘗試攀爬(本能攀登)
	四	1. 基本攀登技術介紹與實作；岩片(塊)介紹；橫渡練習 2. 保護技術與方法、介紹與操作
	五	抱石攀登與確保(1)：介紹、攀登、確保及練習
	六	抱石攀登與確保(2)：基本體能與專項體能介紹
	七	抱石攀登與確保(3)：技術遷移應用介紹
	八	初階抱石攀登能力評估
	九	繩結、繩索下降介紹與操作
	十	Top-roping 攀登與確保(1)：介紹與練習
	十一	Top-roping 攀登與確保(2)：練習
	十二	Top-roping 攀登與確保(3)：先鋒攀登與確保介紹示範
	十三	攀岩影帶觀摩—比賽與各國岩場觀賞；攀岩科研現況
	十四	攀岩比賽規則及裁判法、流程與模擬比賽；攀岩運動之專項體能訓練法介紹
	十五	攀岩延伸活動及團隊凝聚與企業發展的介紹與應用；校園地形地物攀越練習
	十六	小組分工與合作之攀登默契培養；綜合複習
	十七	問題討論與術科測驗
十八	術科測驗；學科測驗	
雨天備案	1. 攀岩技巧與體能訓練；2. 攀岩國際賽欣賞；3. 攀岩運動之發展與現況	
給分標準	學科測驗：10% 術科測驗：60% 出席勤惰：10% 學習精神：20%	
術科測驗	初階抱石能力評估：10%；期末測驗：基本體能 10%；綜合技巧 40%	
參考資訊	<p>台灣攀岩資料庫：www.rockclimbing.idv.tw</p> <p>劉以德編(2002)。《攀岩運動研習手冊》。大專院校91年攀岩運動研習營。</p> <p>中華民國山岳協會(2003)。92年度B級運動攀登教練講習會講習手冊。</p>	