

公開授課：攀樹教學(解說及現場操作)計畫

教學者：謝格倫

協同教學者：攀樹師 洪堯東 教練

教學內容：

1. 環境及樹木風險評估－要確定自己攀爬的樹木是健康的！

樹木樹幹上沒有長菇類、沒有大樹洞、

樹幹筆直沒有歪斜、根部沒有長出菇類，

繩索掛的枝條不能是枯枝或斷掉的枝條！

2. 攀樹裝備使用的方式－熟悉身上的安全背帶如何穿戴，並且能相

互檢查夥伴間的背帶是否有穿好。

瞭解安全確保鉤環（D 型環）如何使用、頭盔一定要戴好

3. 如何上攀及下降－要懂得繩結的運用方式、攀爬過程中手腳該如

何施力 當爬到一定高度時，自己一定要打確保結！！

下降時，速度不能太快以免磨損繩子，造成自身安全上的威脅攀樹

的過程中，雖然會有老師協助大家的裝備穿戴和繩結使用，但是，

安全的確保一定要靠自己仔細地檢查，並能注意活動過程中每一個細節！

同時，夥伴間也要彼此照應，彼此確認安全注意事項～

而在攀樹過程中，要對自己所攀爬的樹木心存感激，小心自己的動作，別傷害到樹木囉！