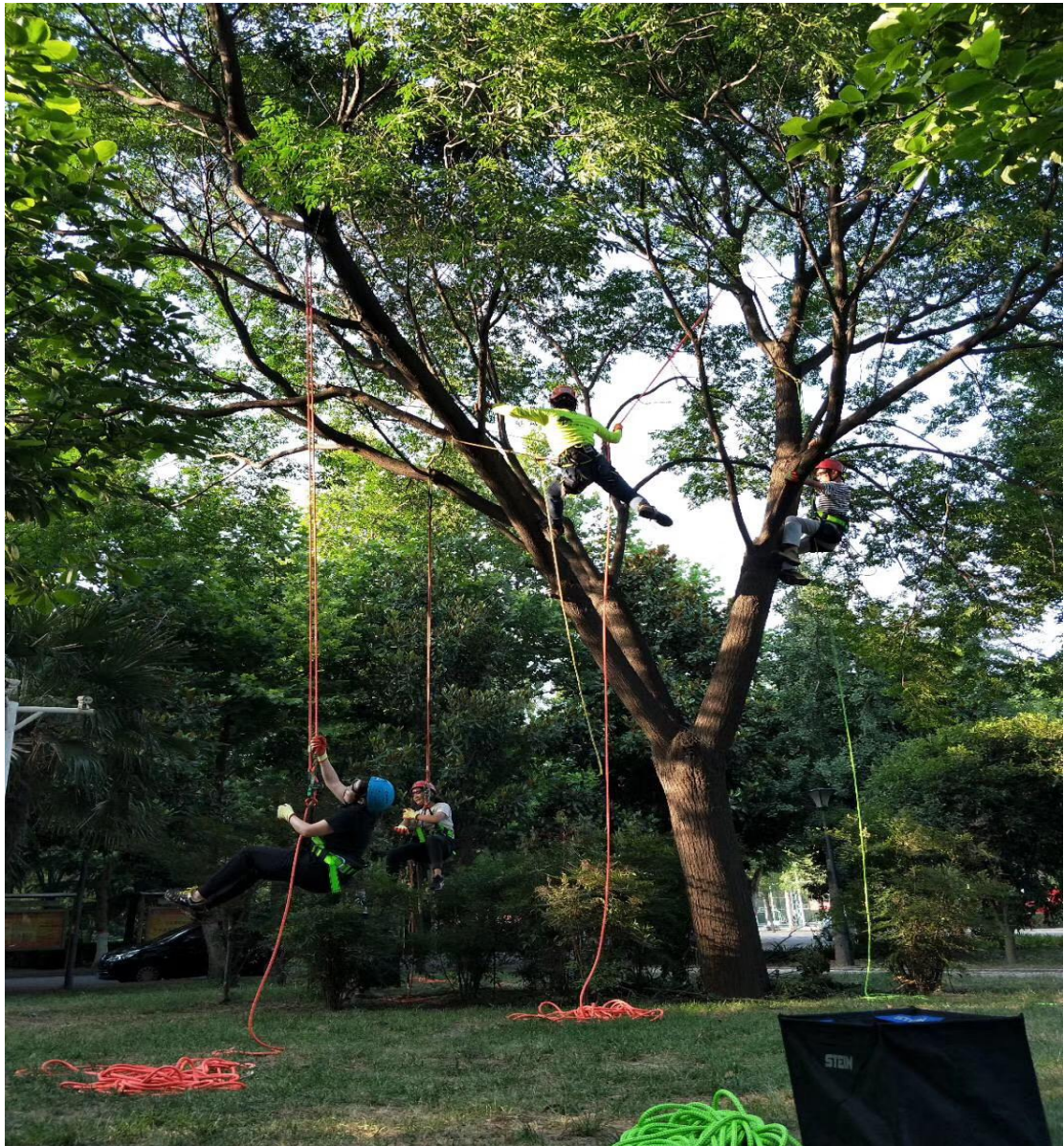


## 课程模块 2-----攀岩与绳索技术

“攀岩与绳索技术”通过攀岩、攀树、溜索等高空项目内容的理论学习与实践练习，使学生具备户外高空运动项目训练指导、安全操作与管理等专业能力。同时掌握相关运动项目的比赛规则、具有基本的执裁能力。

本课程 6 学分，共 108 课时（理论课 10 学时，实践课 98 学时）。理论部分主要包括：绳索技术理论、基础高空绳索器材的识别与使用规范、攀树运动理论、攀岩运动的历史与分类等内容。技术部分主要包括：户外运动基础绳结、攀树器材的识别与使用、攀树前期的环境评价与攀爬计划、攀岩基础手法与脚法练习、攀岩三点平衡原理练习等内容。



攀树



SRT 绳索技术培训



攀岩双绳下降技术



高空项目“空中抓杠”