



# 青少年及兒童攀岩訓練課程

20210225

## Youths & Children Rock Climbing Training Course

攀岩是人類與生俱來的本能，在「iClimb風城攀岩館」安全的環境與專業教練的引導下，讓孩子重新喚起身體原始的動能知覺、體驗處在高空中的自我突破、同時伸展身心筋骨增強體能，並在豐富的攀岩活動中學習自我成長與人際互動，為珍貴的青春揮灑出健康繽紛的難忘回憶。



課程人數	小班制，每班學員人數3~8人(額滿即止)，每班保障至少一個補課名額(需依規定提前預約)。
課程時間	每期2個月(1~2月為第一期，3~4月為第二期，依此類推；每次報名或續課至少一期)，每週上1堂課，每堂1.5小時(高階班2~2.5小時)。 平日、假日班均有開班，詳見 <a href="http://www.iclimb.com.tw/new/new_2.htm">http://www.iclimb.com.tw/new/new_2.htm</a>

課程分級	課程合適年齡及程度要求 (需由主課教練確認資格)	課程介紹	上課費用
K1兒童初級班	※ 小三以下，無攀登經驗的小朋友。	本課程針對有興趣或稍具攀岩經驗的青少年及兒童，設計一系列有趣的攀岩活動，使學員從中體驗攀岩樂趣、並學習解決問題的能力。 上課內容包含：攀登安全常識、攀岩禮節、繩結教學、裝備介紹、體適能活動、抱石攀岩遊戲、上攀挑戰、繩索垂降。	4,200元
K2兒童進階班	※ 小三以下，能完攀5.9路線。 ※ 可獨立穿著個人攀岩裝備與熟練繩結。 ※ iClimb年度攀登能力檢定達C1+B1級。		
J1青少年初級班	※ 小四以上，無攀登經驗的青少年。	本課程針對具基礎攀登能力的學員，規劃完整而全面性的攀岩訓練，讓您的孩子能對攀岩獲得更進一步的認識，持續提升攀登能力，並從中獲得進步的樂趣與自信心的建立。 上課內容包含：基礎體能訓練、進階技巧訓練、路線攀登、先鋒攀登(Leading)。亦將教授如何為他人進行繩索確保，學習如何與同伴獨立的進行攀登。	5,000元
K3兒童進階班	※ 小三以下，能完攀5.10b路線*3條。 ※ iClimb年度攀登能力檢定達C2+B2級。		
J2青少年進階班	※ 小四以上，能完攀5.10b路線*3條。 ※ 可獨立穿著個人攀岩裝備與熟練繩結。 ※ iClimb年度攀登能力檢定達C2+B2級。 <u>PS.學員須在教練監看下才能自行確保。</u>	此課程目的為培養有興趣參與競賽的青少年選手，加強訓練強度，以升級J4為目標。 上課內容包含：攀登心理、進階體能與技巧訓練、先鋒攀登、運動傷害預防、柔軟度訓練。	5,800元
J3青少年中階班 (2hrs)	※ 小四以上，能完攀5.10d路線*3條。 ※ iClimb年度攀登能力檢定達C3+B3級。		
J4青少年高階班 (2.5hrs)	※ 能先鋒完攀5.11b路線*2條 ※ 具備Grigri確保能力(不一定) ※ iClimb年度攀登能力檢定達C4+B4級。 <u>PS.學員須在教練監看下才能自行確保。</u>	此課程主要是以培養國內競賽青少年選手為目標。課程內容將以較辛苦之選手式週期訓練進行，並培養學員正確的攀登心態、安全的自我責任與天然岩場的攀岩經驗。 上課內容包含：攀登心理、競賽訓練、定線訓練、進階體能與技巧訓練、先鋒攀登及確保、運動傷害預防、柔軟度訓練。	11,600元
J5青少年高階班 (2.5hrs, 每週二次)			
課程備註	1. 以上課程含各項活動裝備、教練指導及其他行政費用，不含餐點及交通費用。 2. 課程中所有使用之攀登器材均符合UIAA國際山岳聯盟或歐盟CE認證。 3. 有心臟病、高血壓、手術後及其它重大疾病者請事先徵詢醫生意見並告知本館工作人員。 4. 上課時請攜帶水壺、著運動服裝、修剪指甲、紮起頭髮並去除戒指、手錶、項鍊等裝飾物。 5. 請假 A. 每期課程(2個月)最多可請假2次，不可跨期累計，超過的假不可補課。 B. 課程如遇颱風天災等不可抗力之因素，或岩館有重大活動場地不敷使用時，將視情況補課、改期或折抵下期課程費用。 補課 A. 補課請自行於每期課程結束前找尋適合的時段補課，預約補課請提早用兒課line@預約(名額有限)。 B. 因教練學員比例因素，為維持上課品質，本館不保證各時段可補課名額，請及早預約。 C. 已排定的補課時段不可更改，若補課未到，則該堂課不能再補。		

現在報名立即享有優惠— 報名專線：03-6588-588

- 贈送學員課程期間平日10:00~19:00及假日全天免費入場及借用裝備，須由家長全程陪同監護安全，如需教練請預約，費用另計。\*平日1900後不開放12歲以下兒童入場(有教練指導之課程與活動期間除外，但活動或課程結束後需離場)(本館K3/J2以上課程學員之課外練習不受此限)。
- 三人同時報名可享九折優惠，課程結束前完成續課享九折至七五折優惠。
- 初次報名再加送炫彩攀岩排汗T恤一件，價值750元。

**滿三人可選新時段開課，現在就立刻報名!**


# 青少年及兒童攀岩訓練課程同意書

本人同意參加iClimb風城攀岩館及台灣戶外探索股份有限公司所舉辦之攀岩課程，並同意及遵循下列事項：

- 本人了解參與課程期間，將有活動引導員在我需要的時候隨時提供協助，課程期間所有學員在iClimb風城攀岩館內將享有3000萬公共意外責任險的保障。戶外課程部份則將投保200萬平安險及20萬醫療保險以上。同時活動進行時，活動單位均提供必要的安全裝備及器材設施，包括安全吊帶、專業攀岩繩、安全鈎環及安全頭盔等。
- 本課程強調成員間彼此之相互合作與團隊運作，並在活動之教練指導下進行相關攀岩活動。倘若因不遵守教練指導與規範、自己的疏忽、擅自行動、裝備使用不當或者不可抗拒之因素而發生危險意外，本人及法定監護人將不會對iClimb風城攀岩館、新竹縣體育會攀岩委員會、台灣戶外探索股份有限公司及活動相關人員提出訴訟及求償理賠要求。
- 我同意接受此項活動存在的潛在危險，可能導致身體及心理受傷、癱瘓、死亡或者導致個人財產損失，及第三者傷害。我參加此活動純為自願。我對此同意書已充分閱讀瞭解，並同意上述之所有條約。
- 我同意活動當中所拍攝的照片版權屬活動雙方及當事人共同所有，雙方同意可在合法原則下各自運用。
- 活動期間，若有家庭緊急事件發生，請打以下緊急聯絡電話：(03)6588588

參加者簽名：\_\_\_\_\_ 未成年者法定監護人簽名：\_\_\_\_\_ 中華民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 活動報名表

課程勾選	<input type="checkbox"/> K1幼 <input type="checkbox"/> K1 <input type="checkbox"/> K2 <input type="checkbox"/> K3 <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4				
課程時間	平日班：星期： <input type="checkbox"/> 週一 <input type="checkbox"/> 週二 <input type="checkbox"/> 週三 <input type="checkbox"/> 週四 <input type="checkbox"/> 週五 時段：_____：_____~_____：_____				
	假日班：星期： <input type="checkbox"/> 週六 <input type="checkbox"/> 週日 時段：_____：_____~_____：_____				
	本期課程自_____年_____月開始，至_____年_____月止。 <input type="checkbox"/> 含暑假 <input type="checkbox"/> 不含暑假 ★暑假課程時間會因岩館活動變動或併班上課(教練學員比仍維持1:3)，將於暑假前通知上課時間。★寒假正常上課。				
學員姓名		性別		血型	
就讀學校		年級	_____年級		
出生日期	_____年_____月_____日	Email		line ID	
住家地址	□□□				
健康資訊	<input type="checkbox"/> 心臟疾病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 過敏體質_____ <input type="checkbox"/> 遺傳疾病_____ <input type="checkbox"/> 其他疾病_____				
家長姓名		連絡電話			
報名程序：					
1.加入兒童課程群組：掃描line@QR code 或 搜尋Line ID：@qxv9556g 2.傳訊給管理員。例：「週一 16:30-18:00 王XX的媽媽」，收到回覆確認即加入成功！ * 兒童課程重要通知，請假、補課、續課，皆統一以line@ 進行，請務必完成加入！ * line@線上回覆時間10:00~17:00。 繳費確認：_____元，日期：_____，發票：_____，經手人：_____					Line ID： <b>@qxv9556g</b>
1.若學員有上述疾病，請務必事先告知。 2.請確認參加梯次、日期，並於每梯次活動開始至少一週前完成報名繳費手續。 3.請事先閱讀並簽署活動同意書及填寫報名表。					

----- 以下為繳費收據，請沿此線撕開，未開店章者無效 -----

學員姓名		繳費確認	_____元，日期：_____ 發票：_____ 經手：__		
課程勾選	<input type="checkbox"/> K1幼 <input type="checkbox"/> K1 <input type="checkbox"/> K2 <input type="checkbox"/> K3 <input type="checkbox"/> J1 <input type="checkbox"/> J2 <input type="checkbox"/> J3 <input type="checkbox"/> J4				
課程時間	平日班：星期： <input type="checkbox"/> 週一 <input type="checkbox"/> 週二 <input type="checkbox"/> 週三 <input type="checkbox"/> 週四 <input type="checkbox"/> 週五 時段：_____：_____~_____：_____				
	假日班：星期： <input type="checkbox"/> 週六 <input type="checkbox"/> 週日 時段：_____：_____~_____：_____				
	本期課程自_____年_____月開始，至_____年_____月止。 <input type="checkbox"/> 含暑假 <input type="checkbox"/> 不含暑假 ★暑假課程時間會因岩館活動而變動或併班上課(教練學員比仍維持1:3)，將於暑假前通知上課時間。 ★寒假正常上課。				

- 退費規則：
- 匯款退費，請提供匯款銀行(含分行資訊)、帳號、戶名。
  - 因個人因素離班者，退還費用需另扣除手續費200元。
  - 請保留發票，退費需持原發票與學員感應卡辦理，感應卡遺失加收150元工本費，發票遺失不予退費。
    - 學員於實際開課日前離班者，退還已繳費用之九成。
    - 學員於實際開課日(含開課日)起一週內離班者，退還已繳費用之七成。
    - 學員於實際開課日(含開課日)起算逾一週且未逾當期三分之一離班者，退還已繳費用之五成。
    - 學生於實際開課期間已逾當期三分之一離班者，所收取之費用不予退還。
  - 新生若已領取T恤，退費時應另收300元工本費，不接受退還T恤折抵。
  - 因本館因素或人數不足無法開課，退還已繳費用全額。