

攀岩 Rock Climbing

我們提供的不只是攀岩技術傳授！更精確的說是「勇氣」以及對「壓力」掌控的培養，讓參加者在力爭向上的努力過程中，提升自我肯定、增加自信心，使其能應用於生活中。

體驗攀岩課程(預約制)

(提供攀岩裝備, 教練一對一指導, 適合第一次攀岩的人)

預約時段	每週六日 13:00-18:00 (一堂50分鐘)
課程內容	攀岩安全講解, 攀岩裝備穿著, 攀岩種類介紹, 下降姿勢練習, 運動攀登練習, 抱石練習
費用	每位/場 800元

一般入場

(不提供教練, 不提供攀岩裝備)

開放時間	週二至週五	13:00-22:00
	週六日及國定假日	13:00-18:00
收費標準	一般票	每位/時段 250元
	學生票 (持有效學生證)	學生優惠 200元
	10次入場卷	2000元
備註	需具備宜蘭攀岩館確保員資格	

裝備租借

攀岩鞋	50元
吊帶	100元
ATC+大D	80元

團體包場(學校、企業)

可預約時段	人數	收費	備註
週二至週五 上午 09:00-12:00 下午 13:00-16:00	20人 以內	NT\$6,000元 每場次60分鐘 包含攀岩裝備, 1~3位教練指導	需提早一 個月預約
活動內容歡迎來電洽詢了解			

課程介紹

課程	內容	費用
成人 基礎 攀岩課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含攀岩基本知識、岩場安全觀念、基本裝備介紹、繩結教學、攀岩口令、運動攀登練習、抱石攀登練習。 適合年齡16歲以上, 需自備攀岩鞋。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 3,600元
成人 頂繩 確保課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含攀岩基本知識、岩場安全觀念、基本裝備介紹、繩結教學Top rope 確保教學、基礎上攀教學、確保綜合練習。 確保考試通過後, 將成為合格的確保員。 適合年齡16歲以上, 需自備攀岩鞋。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 3,600元
兒童 攀岩 課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含: 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, 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。 適合年齡8歲以上, 需自備攀岩鞋。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 3,600元
先鋒 攀岩 課程	<ol style="list-style-type: none"> 課程內容包含先鋒攀登(含掛繩方法、先鋒墜落練習)、先鋒確保(含確保動作、站位、抱石確保、重墜落確保練習)。 可於課程結束後可和教練約時間考核先鋒(leading)確保證。 必須先上過基礎攀岩課程, 攀爬等級.10a以上 需自備攀岩鞋, 攀岩吊帶, 鈎環, 確保器, 攀岩快扣組, 攀岩主繩1條。 	2小時 / 4次 (總時數8小時) 4,800元



宜蘭運動中心攀岩館

攀岩教練-陳信豪

聯絡方式: 0986-567929