

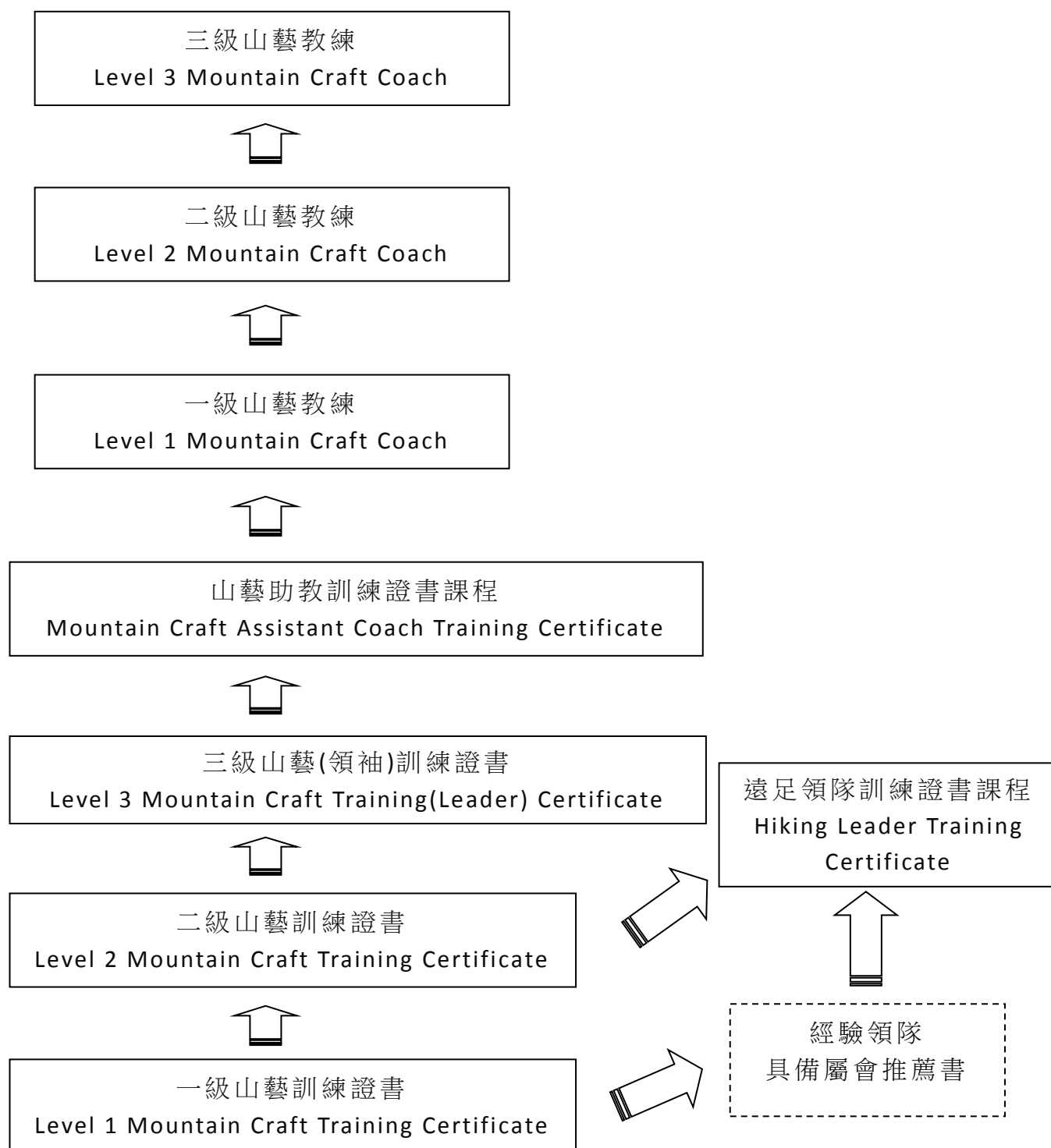


中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第二章 山藝訓練進階示圖





中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 山藝訓練證書課程

一級山藝訓練證書課程

1 課程目標

- 1.1 推廣登山運動，培養學員對登山遠足運動產生興趣；
- 1.2 教授學員基本的山藝知識及技術，向學員灌輸登山的安全觀念；
- 1.3 協助學員培養良好的登山態度，鼓勵學員關注和愛護山野環境；
- 1.4 成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷或以上人士，其能力應可與相同經驗的人士以小組形式，在良好天氣的情況下，在明顯或有指示的山徑內，進行日間遠足活動；
- 1.5 可協助遠足領隊帶領日間遠足活動。

2 參加資格

- 2.1 須年滿十二歲(未成年之人士必需得到家長／監護人同意及簽署)。

3 課程內容：包括六小時理論 及 兩次日間遠足旅程實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會簡介
- 3.2 香港登山運動的認識
- 3.3 漁護署郊野守則
- 3.4 野外活動的環保意識，無痕登山(Leave No Trace)理念簡介
 - ◆ 自己垃圾自行帶走，郊野減廢 BYO3B (Bring Your Own Bottle, Bag, Box)
- 3.5 個人遠足衣著、裝備及團隊遠足裝備的認識與選擇
- 3.6 地圖閱讀
 - ◆ 香港常用地圖的認識(HM20C 地形圖及郊區地圖)
 - ◆ 圖例及地圖資料
 - ◆ 常見地形
 - ◆ 方格北、方格網的認識
 - ◆ 軍用格網參考系統(MGRS)六位格網坐標的認識及量度方法
 - ◆ 格網坐標量度器(Romer)的使用
 - ◆ 地圖的摺法及保養
- 3.7 領航知識
 - ◆ 定向式指南針的認識及使用
 - ◆ 方位角的應用：直接/前視方位(Direct Bearing) 及 前進方位(Forward Bearing)
 - ◆ 正置地圖的認識，圖例應用／距離計算方法
 - ◆ 沿途地徵(Collecting Feature)
 - ◆ 交通燈概念(綠、黃、紅區域) 及 3S 口訣(Stop > Set map/bearing > Select)



中國香港攀山及攀登總會

CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8124 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

第三章 山藝訓練證書課程(續)

3.8 行山技巧

- ◆ 小組的隊形及分工
- ◆ 步行方法、步伐及節奏
- ◆ 體力保持與足部護理
- ◆ 行進與休息

3.9 遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念、認識與選擇

3.10 旅程策劃

- ◆ 旅程的準備，路線及後備路線的選擇
- ◆ 旅程時間的預算(尼史密夫定律)，路程表的認識及使用
- ◆ 標距柱的認識

3.11 山野安全

- ◆ 野外安全守則 及 常見之登山意外及處理方法
- ◆ 急救原則 及 野外常見傷患的初步處理
(抽筋、扭傷、出血、蛇咬、蜂蟄、熱衰竭、中暑、輕度體溫過低)
- ◆ 遇事求救方法(郊區緊急救助電話、電話報案、求救書、下山求救、國際山難求救訊號)

3.12 天氣資料來源

4 實習訓練

4.1 兩次日間遠足旅程 (每次實習路程不少於五公里及時間不少於六小時)

5 評審方法

5.1 教練在整個課程進行中，連續地對學員的表現、安全意識，及是否能掌握課程內的山藝技巧作出評估。

6 課程安排

- 6.1 訓練課程須由本會註冊的一級山藝教練或以上資格人士負責教授；
- 6.2 訓練課程的教練與學員比例最多二十四人。
詳情參閱本手冊【第十章教練與學員比例】；
- 6.3 課程開始前，負責的教練須安排會議予各助教，詳述課程的安排、教授的重點、安全的措施與及各人的責任及分工；
- 6.4 開辦課程之程序、守則及責任，請參閱本手冊【第九章 教練守則，第 4 點 開辦課程之程序、守則及責任】。