



# 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](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

## 第二章 山藝訓練進階示圖

三級山藝教練

Level 3 Mountain Craft Coach



二級山藝教練

Level 2 Mountain Craft Coach



一級山藝教練

Level 1 Mountain Craft Coach



山藝助教訓練證書課程

Mountain Craft Assistant Coach Training Certificate



三級山藝(領袖)訓練證書

Level 3 Mountain Craft Training(Leader) Certificate

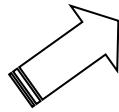


遠足領隊訓練證書課程

Hiking Leader Training Certificate

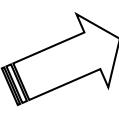
二級山藝訓練證書

Level 2 Mountain Craft Training Certificate

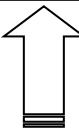


一級山藝訓練證書

Level 1 Mountain Craft Training Certificate



經驗領隊  
具備屬會推薦書





# 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](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

### 第三章 山藝訓練證書課程(續)

---

#### 二級山藝訓練證書課程

##### 1 課程目標

- 1.1 教授學員登山露營的知識及技術，使學員能安全地在山野中進行遠足露營活動；
- 1.2 協助學員熟習各種山藝技巧，體驗各種山野環境及突變的天氣；
- 1.3 成年而具備「二級山藝訓練證書」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，選擇適合自己及能力達到的山野路線進行遠足露營活動；及
- 1.4 可協助遠足領隊或以上資歷人士帶領日間遠足／遠足露營活動。

##### 2 參加資格

- 2.1 年滿十四歲(未成年之人士必需得到家長／監護人同意及簽署)；
- 2.2 具備本會的「一級山藝訓練證書」。

##### 3 課程內容：包括九小時理論 及 兩次兩日一夜遠足露營實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會的簡介
- 3.2 香港山野環境的認識
- 3.3 衣著及裝備
  - ◆ 個人及團隊露營裝備的認識
  - ◆ 各類裝備收拾與保養
- 3.4 地圖閱讀
  - ◆ 等高線與地形的關係
  - ◆ 縱切面圖的繪製
- 3.5
  - ◆ 比例與距離的量度
  - ◆ 磁向偏差(正北、磁北與網北)的概念
  - ◆ 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用格網參考系統(MGRS)的簡介
  - ◆ 軍用格網參考系統(MGRS)八位格網坐標的認識及量度方法
  - ◆ 經緯度簡介(本初子午線與東、西經，赤道與南、北緯，國際換日線)
- 3.6 領航知識
  - ◆ 各類指南針的認識
  - ◆ 方位角的應用：後視方位(Back Bearing)
  - ◆ 運用後視方位交匯法(Resection)確定自己的位置  
(單切法、兩點交匯、三點交匯)
  - ◆ 重溫一級山藝訓練的領航技巧
  - ◆ 拇指輔行法(Thumb Pointing) 及 短距離數步法(Pacing)
  - ◆ 扶手法(Handrail) 及 攔截地徵(Catching Feature)



# 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](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

### 第三章 山藝訓練證書課程(續)

---

#### 3.7 夜行及露宿

- ◆ 夜行的技巧
- ◆ 緊急露宿的概念、方法簡介(無需實習)

#### 3.8 營藝

- ◆ 營幕的種類及起拆
- ◆ 營地的選擇
- ◆ 營地的分工
- ◆ 無痕登山(Leave No Trace)理念應用於露營活動  
    營地衛生：水源及廢物的處理  
    廚餘的處理 及 帶走垃圾的方法(事前如何準備及現場如何處理垃圾)

#### 3.9 繩結認識及正確的應用(繩結圖片請參閱總會網頁上山藝資料部份)

- ◆ 半結(Half Hitch)
- ◆ 一轉兩半結及營釘索(Round Turn & Two Half Hitch)
- ◆ 雙套結(Clove Hitch)
- ◆ 平結(Reef Knot)
- ◆ 反手結(Overhand Knot)
- ◆ 單8字結(Figure Eight)
- ◆ 雙8字結(Figure Eight on a Bight)
- ◆ 反穿8字結(Figure Eight Follow-through)
- ◆ 秤人結(Bowline)

#### 3.10 食物及烹調

- ◆ 登山／露營食物的選擇原則
- ◆ 爐具的種類及安全操作程序
- ◆ 菜單的設計
- ◆ 一般露營食物的烹調技巧

#### 3.11 山野安全

- ◆ 重溫常見之登山意外成因、處理方法及預防措施
- ◆ 重溫急救原則及野外常見傷患的處理及遇事求救方法  
    \*\*加深受熱致病及體溫過低的認識與處理

#### 3.12 天氣

- ◆ 香港天氣的特徵及變化
- ◆ 常見惡劣天氣的認識、預測及應變方法



# 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](http://www.chkmcu.org.hk) E-mail: [office@chkmcu.org.hk](mailto:office@chkmcu.org.hk)

### 第三章 山藝訓練證書課程(續)

---

#### 4 實習訓練

- 4.1 兩次兩日一夜的遠足露營；  
(每次實習路程不少於十公里及時間不少於二十四小時)
- 4.2 實習時需包括夜行練習；
- 4.3 可視乎情況考慮安排在較偏遠的區域中進行遠足露營活動；
- 4.4 在安全情況下，可讓學員體驗在惡劣天氣下進行山藝訓練。

#### 5 評審方法

- 5.1 理論試
  - ◆ 以筆試形式進行。
- 5.2 實習試
  - ◆ 教練在整個課程進行中，連續地觀察學員的表現，並在最後一次遠足露營旅程中作出最後評估；
  - ◆ 學員需完成整個訓練課程後，方可參加評審；
  - ◆ 評審時應著重學員的安全意識及是否能掌握課程內的山藝技巧。

#### 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】。