



# 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)

#### 三級山藝(領袖)訓練證書課程

##### 1 課程目標

- 1.1 加強學員在山野活動時的應變能力，推廣及提高遠足活動的安全；
- 1.2 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」及持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格之人士，可在證書簽發兩年內向本會申請註冊(註冊條件請參閱：第八章，其他資格註冊)，註冊後可按規定的人手比例，帶領不超過二十四名隊員，以小組形式進行遠足或露營活動，及可簽發「登山證書」或協助本會帶領活動。  
\*人手比例請參閱本手冊【附錄(二) 遠足／露營活動人手比例】  
\*註：證書簽發日期超越兩年後才申請註冊，須先參加「山藝領袖重溫工作坊」。
- 1.3 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」而未註冊人士，可帶領不超過二十四名隊員以小組形式進行遠足或露營活動(人手比例與 1.2 相同)，但不可簽發「登山證書」或以本會名義帶領活動。在帶領隊員進行遠足或露營活動時，其本人或其中一名助手須持有由香港特別行政區政府認可的有效急救資格；
- 1.4 具備「三級山藝(領袖)訓練證書」資歷的人士，在取得「山藝助教證書」資歷後，才可於「各級山藝訓練課程」及「遠足領隊訓練課程」中擔任助教工作。

##### 2 參加資格

- 2.1 年滿十八歲；
- 2.2 具備本會的「二級山藝訓練證書」。

##### 3 課程內容： 包括十二小時理論 及

四次兩日一夜 或 兩次兩日一夜及一次三日兩夜的遠足露營實習

- 3.1 中國香港攀山及攀登總會的簡介、申請「登山證書」手續
- 3.2 推行無痕登山(Leave No Trace)理念的技巧
- 3.3 衣著及裝備

在香港環境下使用的各項常見／基本登山裝備深入認識、比較、選擇與保養，包括：

  - ◆ 登山衣著及後備衣物
  - ◆ 照明工具
  - ◆ 各種基本及流行的煮食爐、燈及燃料
  - ◆ 個人防護裝備認識及山藝科防護裝備規格要求
- 3.4 地圖閱讀
  - ◆ 認識各種香港政府出版的地圖
  - ◆ HM20C 地形圖及郊區地圖的比較
  - ◆ 認識磁向偏差(Magnetic Declination) 及 網磁差角(Grid Magnetic Angle)



# 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)

- ◆ 通用橫墨卡托方格網(UTM)及軍用格網參考系統(MGRS)的進一步認識
- ◆ 經緯度進一步認識(度分秒格式、百份比格式)
- ◆ 大地測量系統簡介(World Geodetic System)

#### 3.5 領航知識

- ◆ 純熟運用在一、二級課程的指南針定向及領航技巧
- ◆ 攻擊點(Attack Point) 及 目標偏差法(Aiming Off)
- ◆ 不用指南針確定方向的其他方法(例如：星、太陽倒影)

#### 3.6 全球導航衛星系統(GNSS)

- ◆ 全球衛星定位儀(GPS)的基本原理、優點和缺點
- ◆ GPS 或其他 GNSS 接受器(戶外用型號)的基本操作設定

#### 3.7 旅程策劃

- ◆ 整體旅程設計
- ◆ 安全管理及風險評估
- ◆ 緊急支援及應變程序

#### 3.8 繩結的認識及正確的應用

- ◆ 雙繩圈 8 字結(Double Figure Eight)
- ◆ 阿爾卑斯蝴蝶結(Alpine Butterfly)
- ◆ 水結(Tape Knot／Water Knot)
- ◆ 雙漁翁結(Double Fisherman's Knot)
- ◆ 普式結(Prusik Knot)
- ◆ 接繩結(Sheet Bend)
- ◆ 臨時胸式安全帶(Improvise Chest Harness)  
\*\*用適合長度的扁帶(Tape)結成
- ◆ 意大利半結(Munter Hitch／Italian Hitch)

#### 3.9 繩索的認識、保養及運用

- ◆ 登山者收繩法(Mountaineers Coil)
- ◆ 蝴蝶收繩法(Butterfly Coil)

#### 3.10 繩索運用及防護技巧

- ◆ 山藝科繩索運用理念
- ◆ 設置扶手環及應用(用阿爾卑斯蝴蝶結作繩環防護進行上、落坡)
- ◆ 握手繩的設置及運用(用臨時胸式安全帶配合普式結作自我防護進行上、落坡及橫越棧道)
- ◆ 意大利半結(Munter Hitch／Italian Hitch)防護系統的設置及應用
- ◆ 腰式防護法(Body／Waist Belay)



# 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)

---

#### 3.11 山野安全

- ◆ 山野意外成因、預防措施及處理意外事故的步驟
- ◆ 簡單的現場拯救技巧及求救方式
- ◆ 配合緊急救援部隊的措施
- ◆ 傷者運送原則及技巧
- ◆ 領隊急救包
- ◆ 溪澗水流的潛在危機及安全措施

#### 3.12 各種惡劣天氣現象形成的簡介

#### 3.13 戶外解說技巧

#### 3.14 登山領袖訓練

- ◆ 領隊的法律責任
- ◆ 登山領隊在團隊中的角色
- ◆ 隊伍分工、團隊精神的培養 及
- ◆ 領導登山團隊的技巧

#### 3.15 認識及購買山野活動保險須知

### 4 實習訓練

#### 4.1 四次兩日一夜的遠足露營

(平均每次實習路程不少於八公里及每次時間不少於二十四小時)；或  
兩次兩日一夜的遠足露營 (平均每次實習路程不少於八公里及每次時間不少  
於二十四小時)及

一次三日兩夜的遠足露營(路程不少於二十公里及時間不少於四十八小時)。

#### 4.2 重溫山藝技巧時著重了解學員的山野經驗，完成後須與學員進行檢討，分析及 給予適當的回饋；

#### 4.3 實習時需包括夜行、緊急露宿及繩索運用等訓練；

#### 4.4 教練在旅程中除實地教學外、應沿途協助學員和給予適當的回饋，完成後須與 學員進行檢討，總結當天的學習重點，分析當天已掌握或未掌握的技術，為下 次的旅程作準備。



# 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)

---

#### 5 評審方法

##### 5.1 理論試

- ◆ 以筆試及口試形式進行。

##### 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時，以模擬小組領隊形式進行，途中作出最後評估；
- ◆ 評審時著重學員對山藝技巧的熟練及領導與組織的能力。
- ◆ 學員需要提交一份兩日一夜遠足露營活動模擬計劃書，內容包括：活動日期、目標、對象、人手比例、路線、風險評估及緊急應變計劃，及其他由負責教練要求的內容。

##### 5.3 學員需完成整個訓練課程後，方可參加評審；

##### 5.4 實習試建議由另一位山藝教練負責評審。

#### 6 課程安排

##### 6.1 訓練課程須由本會註冊二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】。

#### 7 註冊

請參閱本手冊【第八章其他資格註冊】。

#### 8 備註

##### 8.1 持有本會 2001 年 12 月 31 日之前發出之「高級山藝訓練證書」及「山藝領袖證書」者等同此「三級山藝(領袖)訓練證書」。