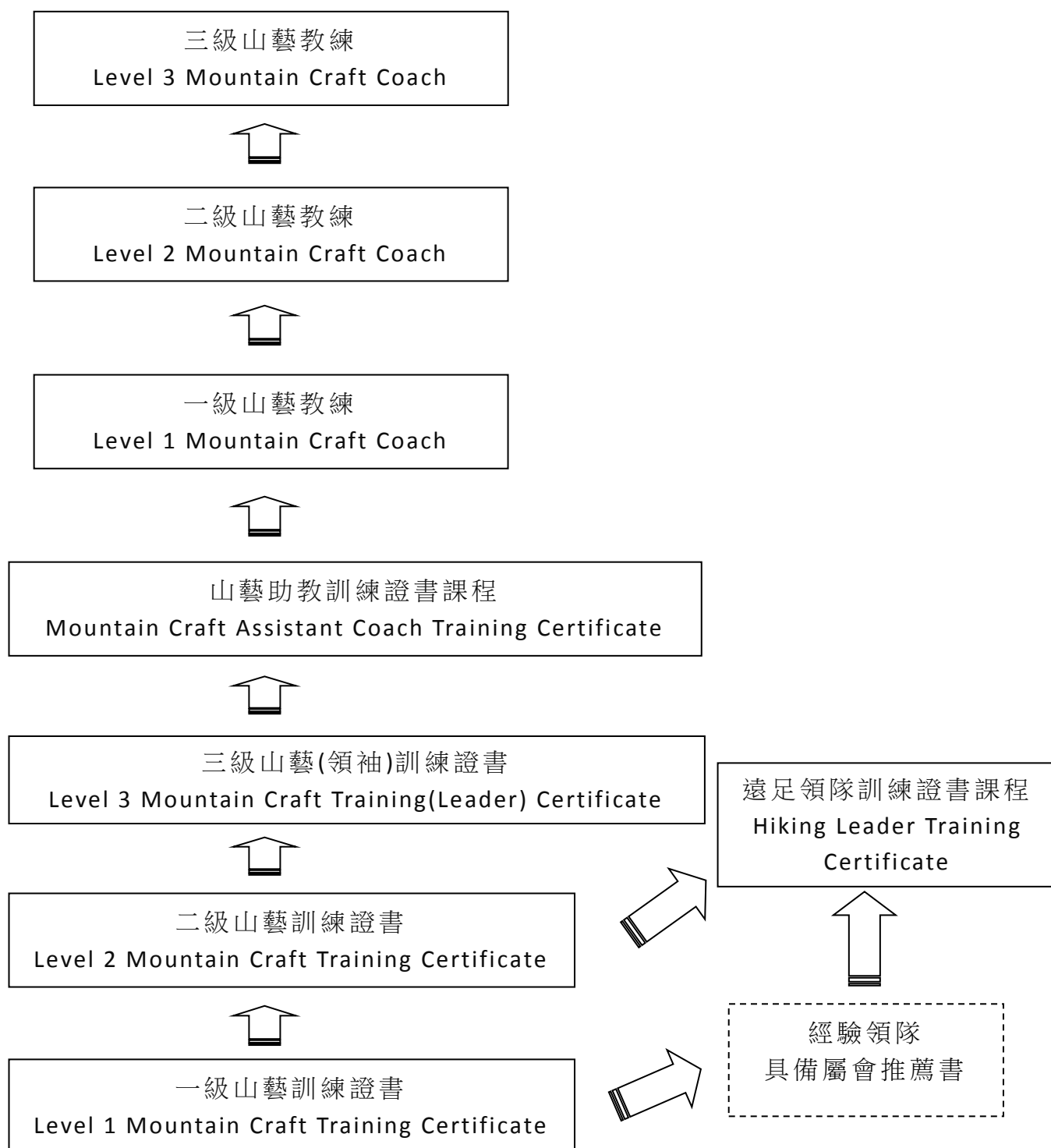




中國香港攀山及攀登總會 CHINA HONG KONG MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION

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(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 E-mail: 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 E-mail: 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；
- 5.3 ◆ 學員需完成整個訓練課程後，方可參加評審；
- 5.4 ◆ 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】。