

竹園區神召會大埔堂職青區主辦----

【第一期】、【第二期】一級山藝訓練課程 2013

「自從造天地以來、神的永能和神性是明明可知的、雖是眼不能

見、但藉着所造之物、就可以曉得、叫人無可推諉。」(羅馬書一章：二十節)

(一)課程目標

本課程旨讓常受職場工作纏累的我們：

- 1.了解登山運動，學習基本的山藝知識、技術及登山的安全觀念。
- 2.學習良好的登山態度、珍惜和愛護山野環境。
- 3.享受神創造的大自然的生趣及恬靜閒適。
- 4.彼此分享，領受神藉野外述說的好訊息。
- 5.具「一級山藝訓練證書」資歷或以上的教友，將具備基本安全知識，將來可與相同經驗的學員以小組形式，在良好天氣的情況下進行日間的遠足活動。
- 6.可協助遠足領隊帶領日間遠足活動，及報考「二級山藝訓練證書」。

(二)課程師資

課程導師：楊佩斯姊妹(中國香港攀山及攀登總會一級山藝教練；註冊社工)

彭榮鋒弟兄(中國香港攀山及攀登總會山藝助教；

香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科註冊導師；中學教師)

課程顧問：郭偉傑牧師(竹園區神召會大埔堂職青區區牧)

(三)對象及名額

- 1.16歲或以上、對山藝活動有興趣的本堂會友(歲以下人士必須得到監護人同意及簽署)。
- 2.其他對山藝活動有趣人士(唯須有本堂會友同行參與)。
- 3.課程只限 8-24 人。

(四)收費及報名方法

- 1.港幣 \$ 350/人(包括課堂講義及保險費，學員須自備糧水、交通費及部份訓練所需之裝備)。
- 2.填妥報名表，交回教牧辦事處。(施少芬姊妹代收)

(五)截止日期：【第一期】10月20日；【第二期】11月24日

(六)查詢：彭榮鋒弟兄- 9462-6804 (有關課程內容)

施少芬姊妹- 9476-9875 (有關報名詳情)

(七)課程編排：

理論教授 6 小時及日間遠足旅程兩次（每次實習路程不少於 5 公里及時間不少於 6 小時）。

【第一期】理論課	【第一期】日間遠足旅程
日期：2013 年 10 月 23 日(星期三) 時間：1900 至 2200 地點：神召會康樂中學	<u>旅程一</u> 日期：2013 年 10 月 26 日(星期六) 時間：0900 至 1700 地點：大欖郊野公園
	<u>旅程二</u> 日期：2013 年 11 月 2 日(星期六) 時間：0900 至 1700 地點：大欖郊野公園

【第二期】理論課	【第二期】日間遠足旅程
日期：2013 年 11 月 27 日(星期三) 時間：1900 至 2200 地點：神召會康樂中學	<u>旅程一</u> 日期：2013 年 11 月 30 日(星期六) 時間：0900 至 1700 地點：大欖郊野公園
	<u>旅程二</u> 日期：2013 年 12 月 7 日(星期六) 時間：0900 至 1700 地點：大欖郊野公園

(八)備註：

- 1.課程由竹園區神召會大埔堂成員與註冊山藝教練按《中國香港攀山及攀登總會山藝訓練手冊(2013 年修訂版)》編訂及教授。
- 2.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。
- 3.完成課程及經評審合格後可申請由中國香港攀山及攀登總會發出的
一級山藝訓練證書。
- 4.參加者需要 100%出席課程，方可申請證書，證書費用\$30。
- 5.是次課程保險由竹園區神召會大埔堂購買。

(九)課程內容：

- 1.香港攀總簡介及香港登山運動的認識
- 2.漁護署郊野守則、Leave No Trace 理念簡介
- 3.遠足裝備及衣著的認識與選擇
- 4.個人及團隊遠足裝備的認識
- 5.遠足衣著的認識與選擇
- 6.地圖閱讀
 - A.香港常用地圖的認識（HM20C 地形圖及郊區地圖）
 - B.圖例資料
 - C.常見地形
 - D.方格北、方格網的認識
 - E.地圖的摺法及保養
 - F.軍用網格參考系統（MGRS）六位網格坐標的認識
- 7.指南針運用
 - A.定向式指南針的認識
 - B.正置地圖
 - C.前視方位應用
- 8.行山技巧
 - A.小組的隊形及分工
 - B.步行方法、步伐及節奏
 - C.體力保持與足部護理
 - D.行進與休息。
- 9.遠足食物、後備食糧及緊急食糧的基本概念、認識與選擇；
- 10.旅程策劃
 - A.旅程的準備
 - B.路線及後備路線的選擇
 - C.旅程時間的預算（厄史密夫定律）
 - D.路程表的認識及使用
 - E.標距柱的認識
- 11.山野安全
 - A.安全守則
 - B.基本急救常識
 - C.遇事求救的方法
- 12.天氣資料的來源



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 E-mail: office@chkmcu.org.hk

第二章 山藝訓練進階示圖

