



健域
KINETIC

一級山藝證書課程 (10月)

課程目標：

- 1.推廣登山運動，使學員體驗置身於山野峰巒中感受大自然的壯觀雄偉及恬靜閒適。
- 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。
- 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。
- 4.成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷的人仕，可協助遠足領隊帶領活動。
- 5.成年而具備「一級山藝訓練證書」資歷或以上人仕，可與相同經驗的人以小組形式，在良好天氣的情況下進行日間的遠足活動。

理論：理論課程不少於六小時。

1.香港攀山總會的簡介及山藝紀錄冊的使用。	~六位座標的量度 ~地圖的摺法及保養	~食物、後備食糧及緊急食糧的認識與選擇
2.香港登山運動的認識。	7.指南針運用：	10.旅程策劃：
3.郊野守則及愛護環境。	~定向式指南針的認識	~旅程的準備
4.野外活動的環保意識。	~正置地圖	~路線及後備路線的選擇
5.遠足裝備及衣著的認識與選擇。	~前視方位應用	~時間的預算
6.地圖閱讀：	8.行山技巧：	~路程表的認識及使用
~香港常用地圖的認識(H.M.20C 及郊遊圖)	~小組的隊形及分工	11.山野安全：
~圖例資料	~步行方法、步伐及節奏	~安全守則
~常見地形	~體力保持與足部護理	~急救常識
~方格北的認識	~行進與休息	~遇事求救的方法
~方格網的認識	9.食物：	~天氣資料的來源

實習：兩次日間遠足旅程。

評審：教練在整個課程進行中，連續地對學員的表現作出評估。

參加資格：

- 1.參加者須年滿十二歲，並得家長同意。
- 2.凡未成年之人仕必需得到家長/監護人同意及簽署。

課程安排：

課程編號	日期	時間	地點
M1·030	理論：10/10/09 (六)	1400~1800	女童軍總部大廈，香港九龍加士居道八號(港鐵佐敦站B2出口)
	實習：11、18/10/09 (日)	0900~1600	地點在理論課由教練通知

課程費用：HK\$330

報名方法：

- 1.郵寄支票，抬頭「健域之友會」「Kinetic Friend's Club」，支票背後寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號，寄：九龍城郵政局郵箱 89110 號「健域之友會」收。
- 2)將費用存入滙豐銀行(HSBC)A/C：404 076 333 001，請將存款單寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號 Fax 到 2718 2357 或 Email~admin@kineticfc.com，正式存款單將在第一課收取。

查詢方法：

- 1)60867447 與本課程之統籌陳君武或
- 2)Email~admin@kineticFC.com 或
- 3)最新詳情 www.kineticFC.com

學員注意事項：

- 1)學員於期中一課未能出席，可於隨後之課程免費補堂，學員須於 6 個月內補堂。
- 2)需另繳證書費(證書收費\$30 總會收取)。
- 3)學員須帶備 A4 size 公文袋乙個，寫上回郵地址及貼上\$1.4 郵票。

課程之費用並不包括任何保險，參加請自行購買。