



健域
KINETIC

二級山藝訓練證書課程 (12 月)

課程目標：

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作露營的生活。
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。
3. 成年而具備「二級山藝訓練證書」資歷的人仕，可在「一、二級山藝訓練課程」中擔任助教及協助遠足領隊帶領活動。
4. 成年而具備「二級山藝訓練證書」資歷或以上人仕，可與相同經驗的人仕以小組形式，選擇適合自己及能力達到的山野路線進行遠足露營活動。

理論：理論課程不少於九小時。

1. 香港攀山總會的簡介及山藝紀錄冊的使用。 2. 香港山野環境的認識。 3. 野外活動的環保意識。 4. 露營裝備及衣著的種類、收拾與保養。 5. 地圖閱讀： ~等高線與地形的關係 ~比例與距離的量度 ~北的概念 ~經緯度的認識 ~統一橫墨卡托方格網的認識 ~縱切面圖的繪製 6. 指南針運用： ~各類指南針的認識	~後視方位應用 ~運用方位交匯法確定自己的位置 ~確定方向的方法(不用指南針) ~在能見度低時如何辨別方向 7. 夜行及露宿： ~夜行的技巧 ~緊急時露宿方法介紹(概念) 8. 營藝： ~營地的選擇 ~營幕的種類及起拆 ~繩藝：雙套結、秤人結、營釘結、單、雙及反穿八字結、平結、反手結 ~營地的分工、衛生、水源及廢物的處理。	9. 食物及烹調： ~爐具的種類及操作 ~食物的選擇、份量、營養及儲存 ~菜單的設計 ~各類食物的烹調技巧 10. 山野安全： ~山野意外的成因、處理的步驟及預防的措施 11. 急救： ~急救學原則及技巧 ~常見山野傷患的處理(中暑) 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
--	---	--

實習：兩次兩日一夜的遠足露營。

評審：1. 理論試：以筆試形式進行。

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，評審時著重學員是否能將山藝技巧完全掌握。

參加資格：1. 具備香港攀山總會「一級山藝訓練證書」者。

2. 參加者須年滿十四歲，並得家長同意。
3. 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
M2·012	理論：1、8/12/06(五)	1900~2200	順利村體育館 2/F 會議室
	實習：2、3/12/06 (六、日)及 9、10/12/06 (六、日)	星期六 1600 至星期日 1600	西貢/馬鞍山區

課程及保險費用：HK\$750

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。
3. 每課程第一課即場報名(額滿即止)

查詢方法：1. 8104 2220 陳君武聯絡或，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。

- 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足夠郵資 HK\$1.4。

備註：課程之費用只包括部分之保險，參加者如覺不足請自行購買。