



健域
KINETIC

山藝技術深進課程

簡介：適合已完成二級山藝之人仕參加，課程務求使學員能進一步加深山野認識及提高山藝技術水平。教學時採取漸進形式教授，提供深入及嚴謹的專業性訓練，使學員逐步掌握正確的遠足露營技巧和知識，學習如何安全地，進行山野活動；並透過不同的野外環境來鍛練學員的意志及毅力，學習與人溝通，合作和解決困難的能力，同時培養學員關注和愛護山野環境，養成良好的登山態度。完成課程後，使學員報讀三級山藝時，更容易掌握技術之精髓。

理論課：1.課程簡介。
2.簡介所需之裝備及課程之要求。
3.旅程計劃之重要。

實習課：三次兩日一夜的遠足露營。

基本營	極限營	覆核營
菜單設計探討、地圖及指南針應用、導航技巧、營藝、繩索運用 I 及遇事應變。	天氣認識、裝備應用、夜行、緊急露宿及繩索運用 II。	救生繩知識及運用、山野危難處理、評估學員之山野技術。

參加資格：1.年滿十六歲，及
2.具備香港攀山總會「二級山藝訓練證書」。

課程費用：HK\$1200

學員須知：1.戶外實習課程集合時間及地點，於理論堂由教練安排。
2.學員於戶外實習時須準時到達集合地點，逾時不候。
3.學員需自備糧水、車費、個人裝備及器材。
4.戶外實習約於 1630 完結。

查詢方法：1. 81042220 與本課程之統籌陳君武或
2.email~admin@kineticfc.com
3.詳情 www.kineticfc.com

備註：此課程之費用並不包括個人之保險，參加者如有須要請自行購買。