

# 遠足章

引言：此章之目的為訓練隊員野外遠足技能，鼓勵隊員有探索和發掘的精神

## 課程大綱

### 1. 一級章

#### i. 理論

- 簡單介紹此章級之目的、精義及要求
- 認識團隊的功能
- 選擇適當之一日旅程裝備（包括：衣服及鞋襪）
- 認識地圖（包括：地圖分類、摺放方法、保養方法）
- 基本地圖知識（包括：方向、比例、在地圖上量度距離、地圖索引及編號、圖邊資料及網格座標）
- 認識指南針的各部份、指南針的保養、在地圖上量度網格方位（前視方位）、量度磁方位（前視方位）及依據方位指示前行
- 正置地圖、從地圖中識別實際地形之特徵、實地識別地圖上所顯示之地貌及辨別地理方向、前行方向及路徑方向
- 急救裝備、輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單的包紮方法及止血方法
- 遠足安全守則
- 天氣的認識
- 求救方法
- 遵守郊野守則、避免發出噪音及騷擾其他人士、廢物棄置、防止山火及清理其他人士棄置之廢物
- 旅程計劃及記錄方法

#### ii 實習

一次一日遠足

#### iii 考核

一日 10 公里遠足

## 2. 二級章

### i. 理論

- 此章級之目的、精義及要求
- 認識團隊精神
- 個人及小組裝備介紹
- 執拾背囊及防水方法
- 等高線及地形的認識
- 導行技巧（包括：利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑、後視方位及加強方位量度的練習）
- 依循計劃路線前進
- 紮營及拆營
- 食水、煮食、衛生及廢物處理的安排
- 選擇合適的食物及設計菜單、選擇後備及緊急食糧、包裝及攜帶食糧、使用簡單爐具及處理燃料的程序及安全措施
- 烹調簡單食物
- 保護及清理營地
- 青年旅舍生活
- 簡單結繩法「八字結（Figure Eight）、接繩結（Sheet Bend）、繫物索（營釘結 Round Turn & Two Half Hitches）、稱人結（Bowline on the Bight）」
- 急救技巧（包括：水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法、異物入眼、耳或鼻的處理、昆蟲及動物咬傷）
- 緊急事故處理方法
- 旅程目的、擬備計劃書、觀察及記錄、如何編寫日誌
- 加強參加者保護環境的意識

### ii 實習

兩次一日遠足及一次兩日一夜之野營

### iii 考核

兩日一夜 20 公里之野營

### 3. 三級章

#### i. 理論

- 較深入的講解此章級之目的、精義及要求
- 領袖的角色及素質
- 選擇及使用合適及實用的野外鍛鍊活動器材
- 保持輕巧裝備（減輕負重）
- 等高線及地形的深入認識
- 認識磁向偏差
- 導行技巧（包括：加強方位量度的準確性及熟練程度、利用地圖及指南針確定位置、確定自我位置之方法及在有限之視野環境下導行）
- 選擇適當之紮營位置及各種營幕的認識
- 使用不同類型爐具的程序及安全措施
- 急救方法（包括：扭傷及抽筋的認知及處理方法、中暑、熱衰竭及體溫過低的認知及處理方法）
- 各類型的山野危機及其成因
- 熟習緊急事故處理方法
- 加強旅程目的之深度
- 路線設計及天氣惡劣時的後備路線
- 營地及青年旅舍的分佈及其資料
- 引導參加者對保護環境的認同

#### ii 實習

一次一日遠足、一次兩日一夜之野營及一次三日兩夜之野營

#### iii 考核

三日兩夜 40 公里之野營

## 考核標準

1. 隊員必須分別出席至少 80% 的理論課及 100% 實習，才可參與考核。
2. 考核分為考核旅程、計劃及報告書兩部份。隊員必須在兩部份考核中均取得合格成績，才能獲得該級專章。
  - i. 考核旅程：隊員必須 100% 出席考核旅程，能夠依照預先計劃之旅程及目標進行；並通過指南針、地圖運用、急救、營藝及烹飪等遠足知識測試
  - ii. 計劃及報告書：隊員必須於指定日期前交計劃書及考核後指定日期前遞交報告書
3. 總部考核須以野營形式進行，隊員並須在沒有任何支援下以小組形式完成旅程。
4. 二、三級章須參加總部中央考核。

## 教授資歷要求

1. 遠足章一級須由過往曾接受\*遠足訓練之導師教授。（\*如：持有本會山野領袖證書、香港攀山總會二級山藝證書、中級組遠足章二級、香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科徒步遠足銅章級或其他相關資歷）
2. 遠足章二、三級須由本會之遠足教練教授。

## 注意事項

1. 教練應避免在夏季期間進行戶外實習或考核。
2. 教練應先鞏固學員在較低章級的訓練後才給予較深入的訓練內容。
3. 於戶外實習及考核旅程中，必須安排最少一位教練或導師持有有效之急救證書隨行。
4. 如分隊同時開辦露營章及遠足章時，兩個專章的理論、實習及考核必須分開進行
5. 參加考核，每組最少四人，最多七人。如男女同組，須最少有兩位同性同行。
6. 在考核中，考官有權因應實際的天氣狀況終止考核。
7. 參加總部中央考核的分隊，有義務委派導師協助隨行。（遠足章之隨行導師「督導」，建議為總部委任之遠足教練、持有本會山野領袖證書、香港攀山總會二級山藝證書、中級組遠足章二級、香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科徒步遠足銅章級或以上資歷）
8. 如隊員以遠足章二、三級對換香港青年獎勵計劃銅、銀章之野外鍛鍊科，負責的遠足教練必須為香港青年獎勵計劃之註冊遠足導師。