

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

一日進行 5 小時計劃之遠足

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

iii 考核

兩日一夜進行 12 小時計劃之遠足及野營

（註：考核的行進過程及進行旅程目的之時間可計算在活動時數內，但在整個旅程不可少於三分之二的時間為行進過程，營藝工作及煮食則不計算在內；隊員可因應體力而分配每日進行的時數。）

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

一次一日遠足及一次兩日一夜之遠足及野營

iii 考核

三日兩夜進行 21 小時計劃之遠足及野營

（註：考核的行進過程及進行旅程目的之時間可計算在活動時數內，但在整個旅程不可少於三分之二的時間為行進過程，營藝工作及煮食則不計算在內；隊員可因應體力而分配每日進行的時數。）

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於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. 一級及二級由分隊自行安排考核，考核工作應避免由負責隊員基本訓練的遠足教練擔任，而三級則須參加總部中央考核或安排。

教授資歷要求

1. 遠足章一級須由本會之遠足教練或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以上資歷）
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. 教練應先鞏固隊員在較低章級的訓練後才給予較深入的訓練內容，而在安排實習時，亦應循序漸進地進行，以讓隊員能有更好的掌握。
3. 遠足章一、二級所安排或計劃的遠足路線應盡量選取明顯的路徑。
4. 如分隊同時開辦露營章及遠足章，兩個專章的理論、實習及考核必須分開進行。
5. 考核旅程的路線應盡量與訓練或實習旅程時有所不同。
6. 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。
7. 在考核中，考官有權因應實際的天氣狀況終止考核。
8. 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）
9. 如隊員以遠足章作為完成香港青年獎勵計劃之野外鍛鍊科章級，遠足教練必須同時為香港青年獎勵計劃之註冊遠足導師，該遠足導師可直接在隊員的香港青年獎勵計劃記錄上填寫及簽署確認，「銅章級」~須於基本訓練、實習旅程及評核旅程部份簽署；「銀章級」~須於基本訓練及實習旅程部份填寫及簽署，而評核旅程則由總部中央考核之考官簽署。（註：有關香港青年獎勵計劃的野外鍛鍊科要求及詳情，請參閱香港青年獎勵計劃手冊「野外鍛鍊科部份」。）