

香港教育學院
健康與體育學系
歷奇訓練營

學習目標：

1. 掌握歷奇活動的相關知識和技能如攀澗，沿繩下降及上升及野外露宿等；
2. 熟習歷奇活動的安全守則，技能及應變程序；
3. 磨練個人意志及團隊精神以準備將來之體育教學工作。

參加資歷：

已完成遠足訓練營及一級攀登課程。

訓練主題及活動提議

第一天

主要活動：

1. 沿繩下降、上升、各攀爬活動的準備 (Practices and preparation for climbing activities)；
2. 相關器材及技術的認識 (Familiarization of related equipment and techniques)；
3. 熟習及應用以下技術：
 - 定索點及系統 (Anchor points and systems)；
 - 保護技術，名詞及點 (高點/地面保護) (Belay techniques, terminology and points and techniques (upper/ground))；
 - 懸繩下降技術 (Abseiling)；
 - 攀爬操作 (Climbing operation)；
 - 歷奇活動的安全守則，技能及應變程序的檢視及分享 (Safety precautions in adventure activities-sharing and examining safety procedures)。

第二天

主要活動：

1. 導行及攀爬練習 (Navigating and climbing practices)
2. 出發、攀澗活動、雙鹿石澗 (GR KK 272 800) /西灣；
3. 沿繩下降 (Abseiling)、上升、各攀爬 (Climbing) 活動；
4. 野外露宿 (Bivouac) - 西灣/鹿湖高原 (GR KK 268 803)；
5. 夜行 (Night walk)。

第三天

主要活動：

1. 導行練習 - 嶂上 > 龍坑 (北潭石)；
2. 沿繩下降 / 引繩下降 / 飛越山澗；

3. 常見（山野活動）意外 / 應變。

攀山及野外活動範圍 - 西貢東郊野公園（GR KK East 25-28 North 79-83）

大枕蓋（GR KK 262 799）、田尾山（GR KK 269 796）、牌額山（GR KK 270 806）、牛湖敦（GR KK 260 818）、大灘（GR KK 255 835）、雙鹿石澗（Sheung Luk Stream）、龍坑（Lung Hang）、猴塘溪（Hau Tong Kai）、赤坑（Chek Hang）、北坑（Pak Hang）、牌額西坑（Pai Ngak West Stream）。