

The page features a decorative design with three overlapping blue circles of varying sizes and shades, arranged in a descending diagonal line from the top right towards the center. Two thin blue lines intersect at the top left, forming a large 'V' shape that frames the text.

香港航空青年團
訓練部技能發展科
山藝及野外鍛鍊組

野外歷奇比賽 2011

“Proficiency in Map reading, Camp craft and Orienteering”

比賽項目概要及規則

PMCO Organizing Committee 2011

2011/01/28

Version 1.0

版本

版次	日期	摘要
1.0	2011/01/28	初版

活動籌委會

大會顧問	何因民 榮譽少校 梁培堅 少校
總裁判長 項目主任	郭 宇 署理少校 陳兆基 上尉

年度主題 - 「“飛”仔“飛”女一家親」

部份項目將由隊員及其家人共同參與，體驗綠色生活，藉此機會讓家長了解多些有關香港航空青年團的整體架構和體驗「航青」之訓練、活動。學員向家人展示訓練成果，從而獲得家庭成員的肯定和支持，促使家庭關係更和諧。大會亦希望藉此強化雙方的認識與溝通，並宣揚和諧家庭、親子共融的訊息。

目的

PMCO 野外歷奇比賽，旨在提升學員的地圖閱讀、營藝、越野定向及中隊的合作性和領袖才能。比賽亦選出最優秀之隊伍，作為典範。

比賽類型

野外露營是在固定營地進行比賽的露營，參賽者須有充足的裝備，在營地安頓一切後才進行各項比賽。

比賽大綱

香港青年獎勵計劃野外鍛鍊科「銅章」及「銀章」部份。

比賽形式

1. 是次比賽以「外展」模式及講求高度自律性的野外歷奇比賽。
2. 每隊人數為六人，隊員中不可多於一位為高級士官及包括最少兩名女學員。

比賽基本資料

比賽日期

二零一一年二月十九至二十日

比賽地區

西貢東郊野公園

營地

民安隊大灘營地

比賽服飾

全隊須穿著劃一及適宜遠足之色彩鮮艷服裝

集合時間及地點

時間：二零一一年二月十九日上午八時半

地點：西貢市中心巴士總站旁之休憩處

特別日誌

技能訓練日：二零一一年一月三十日

賽前簡介會及安全主任訓練：二零一一年二月十五日

計劃書初稿呈交截止日期：二零一一年二月八日下午六時正前

（計劃書初稿請電郵至大會電郵：pmco2011@gmail.com）

報告書呈交截止日期：二零一一年四月二十五日下午六時正前

（報告書請呈交至總部）

比賽規則

起點報到

- ✓ 比賽之集合時間及地點，請參閱《比賽基本資料》。如遲到超過 30 分鐘者，將被大會取消參賽資格。

計分方法

- ✓ 是次比賽滿分為 1000 分。
- ✓ 其中分 20 個單項進行比賽，每單項獨立評分。
- ✓ 另外參賽隊伍之合作精神、紀律和隊長領導才能的表現亦作為評分項目。

交通及運輸

- a) 各參賽者須自行安排交通，並在指定之集合地點集合。
- b) 一切物資（不論作參賽與否）皆不得預先放置於比賽場地內。
- c) 比賽場地不設泊車位置供參賽隊伍使用。

補給

- a) 除大會指定提供外，各參賽隊伍須自行負責所有所需物資及糧食。
- b) 於比賽期間，不得作任何形式之補給，各參賽隊伍須自行帶備所有所需物資及糧食。
- c) 於露營期間，除大會指定之營地、洗手間及洗滌設施外，其他之營地設施皆不得使用。

與外界溝通

- a) 比賽期間未獲大會許可，不得擅自離開比賽場地。
- b) 除大會指定情況下，所有參賽者不得攜帶任何電子通訊或定位設備，包括：環球定位系統 (GPS)、電子手帳 (PDA)、手提電腦 (Notebook) 及無線電通訊器材等。
- c) 除因事而經大會許可外，不得與外界作任何形式之溝通。
- d) 如有緊急事故，長官或家長須於比賽期間聯絡參賽者，可致電大會所提供之電話代為聯絡。
 - 大會聯絡電話將於稍後公佈

報告板

- a) 大會將於露營比賽期間設置報告板，並以通告形式發佈最新消息，建議各參賽隊伍定時觀看。

評審

- a) 每項比賽將有最少兩位獨立裁判，依據預先制訂之評分標準評分（部份項目除外）。
- b) 大會將依各項比賽所佔之比率計算總成績。

計劃書

計劃書須於比賽當天（第一天），在起點報到時提交。惟大會提議各參賽隊伍可將計劃書之初稿在計劃書初稿呈交截止日期前電郵至大會，大會將於賽前簡報會提供意見，予以改善。

報告書

報告書須在報告書呈交截止日期前呈交至總部。每遲交一天扣本項積分五分，不足一天亦作一天計算。

成績公佈

- a) 賽事進行期間將不設積分表公佈各項比賽結果，初步結果將於二零一一年二月二十日解散前公布。
- b) 如參賽隊伍於賽事期間提出口頭投訴，而總裁判長未能於比賽結束前作出判決，則積分表上將公布為「投訴處理中」，直至完成判決為止。
- c) 由於大會接納賽後之書面上訴，故初步結果只供參考用途。
- d) 賽事排名最遲將於二零一一年七月三十一日前於透過總部網頁公布，積分表副本將透過電郵通知各參賽隊伍。冠、亞、季軍隊伍亦將以總部通告形式發出。

獎勵

- a) 所有參加者（包括後備）將獲發參賽證書，證書將於比賽完結時頒發。
- b) 比賽設冠、亞、季三項獎勵予成績最優異之隊伍。

投訴及仲裁

- a) 參賽隊伍若有任何投訴，小隊長須立即向該項比賽裁判長作出口頭申訴，並由小隊長填寫投訴表格，並簽署以確立正式投訴。大會將於評分期間作出討論，並於公布該項目成績前作出判決。
- b) 如參賽隊伍不服投訴之判決需要上訴，可在露營比賽完結後七天之內以書面作出正式上訴。大會收到正式上訴後，將由大會「上訴委員會」開

會審核，並以書面回覆。

- c) 上訴委員會之決定將視為最後裁決。

安全守則

- ✓ 所有參賽隊伍必須於日落前返回公路或營地。
- ✓ 如參賽隊伍途中出現意外事情，應盡快與大會職員報告。

意外事件處理

大會將設有救護小組，於賽事進行期間如參賽隊員不適或受傷，各參賽隊伍應立即向大會報告。大會將因應參賽隊員不適或受傷程度安排適當治理；或運送至就近醫院，參賽隊伍不得異議。

終止比賽權力

大會可因健康、安全或違反比賽規則為理由終止任何參賽隊伍或隊員於任何比賽項目中作賽，並要求退出該項或其他剩餘之比賽項目。

最終解釋權

以上規則之解釋權為大會所有，大會有權跟據需要對以上規則作出任何修訂或增減。

比賽大綱

1. 計劃及報告

i) 計劃

- ✓ 計劃書最少需要包括：封面、序、目錄、引言、隊員資料及介紹、小隊裝備、個人裝備、物資分配、工作分配、財政預算和菜單等。

ii) 報告

- ✓ 報告書最少需包括：封面、序、目錄、簡介、隊員資料及介紹、小隊裝備、個人裝備、物資分配、工作分配、財政報告、行程表、地圖、分段描述、天氣及其影響、花絮、感想和審核員評語等。

2. 食物及烹飪

- a) 選擇合適的食物及設計菜單
- b) 色香味美與營養
- c) 選擇緊急食糧
- d) 包裝及儲存食物
- e) 各炊具／爐具之使用及安全措施

3. 裝備

- a) 如何按比賽類型之不同選擇適當的裝備
- b) 選擇適當的衣服及鞋襪
- c) 不同裝備的使用

4. 背囊收拾

- a) 重量分佈
- b) 左右平均
- c) 內軟外硬 - 背部位置不應放置任何硬物
- d) 背囊充實
- e) 雨衣位置
- f) 電筒位置
- g) 水壺位置
- h) 背囊重量

5. 導行

i) 地圖閱讀

- a) 地圖摺放及保養
- b) 方向

- c) 地圖上量度距離
- d) 圖例
- e) 方格網座標
- f) 等高線及地形之認識
- g) 利用地圖上資料去描述連接兩地的路徑
- h) 從地圖資料估計實際距離

ii) 地圖運用

- a) 正置地圖
- b) 從地圖中識別實際地形之特徵
- c) 實地識別地圖上所顯示之地貌
- d) 利用地圖確定位置
- e) 利用地圖判別地理方向、前行方向及路徑方向等
- f) 依循計劃路線

iii) 指南針使用技巧

- a) 認識指南針各部分
- b) 運用指南針正置地圖
- c) 在地圖上量度方格方位
- d) 量度磁方位
- e) 依據方位指示前行
- f) 前視／後視方位之量度及運用
- g) 在有限之視野環境下導行

6. 急救

- a) 急救箱／藥囊之設備
- b) 輕微擦傷及割傷的傷口清理及簡單包紮方法
- c) 止血方法
- d) 水泡、刺傷、輕微燒傷及燙傷的處理方法
- e) 異物入眼、耳或鼻的處理
- f) 扭傷及抽筋的處理
- g) 中暑及熱衰竭的認知及治療方法
- h) 骨折之處理

7 繩結紮作

- a) 基本繩結 (雙套結、接繩結、八字結、營釘結、漁翁結、平結等)
- b) 紮作繩結 (方回結、接棍結、十字結等)

8. 營藝

- a) 起／拆營帳
- b) 營區設施之設計及安排
- c) 營區衛生

9. 郊野安全守則

- a) 野外鍛鍊及遠足之安全守則
- b) 注意隊員之健康狀況
- c) 緊急事故處理方法
- d) 求救方法
- e) 迷路時應採取之行動

10. 高度自律

可參考本團「習慣與禮儀」

11. 合作性

- a) 領導才能
- b) 士氣
- c) 合作
- d) 守時
- e) 溝通
- f) 工作分配
- g) 效率

比賽注意事項

一般事項

- a) 參賽隊伍必須嚴格遵守營地規則。
- b) 所有垃圾及污水必須以膠袋盛載，並於指定時間清理。所有垃圾嚴禁棄置於大會指定以外地方。所有污水不得傾倒於坑渠內。
- c) 關燈後不准喧嘩以影響他人，除長明燈外，所有其他照明設施應予關掉。

1. 檢查項目

1.1 報到檢查

- a) 參賽隊伍須於指定時間內報到，並依大會指示出示指定物品與評判檢查。
- b) 各參賽隊伍須穿著整齊小隊制服。
- c) 全隊物資必須由參賽者個別自行以背負方式一次過攜帶。
- d) 評分以準時、合適服飾、背囊收拾、必需品之收拾、行裝攜帶方法、紀律、儀容及精神為標準。

1.2 晚間檢查

- a) 大會旨在考驗參賽隊伍對露營生活的認識及技巧，如反光物處理、清潔衛生、食物處理、器材處理、防水處理、危險物品處理、營帳處理及物品展示等。
- b) 每一營地須設置並亮著一支長明燈。長明燈必須以電池操作。
- c) 評分以上述之項目為標準。

1.3 晨早檢查

- a) 晨早檢查大致與晚間檢查相同，如天氣情況許可，必須吹曬裝備。
- b) 各參賽隊伍須留下一名隊員於營區內等候檢查。
- c) 評分標準與晚間檢查相同。

1.4 最後檢查

- a) 最後檢查之要求與報到檢查相同。
- b) 最後檢查進行時參賽隊伍必須留於營區內。
- c) 評分標準與報到檢查相同，再加上營地之整潔。

2. 營地烹飪項目

2.1 一般規則

- a) 參賽隊伍須自行烹調露營期間晚餐、早餐及午餐。器材由各參賽隊伍自

行準備。

- b) 每餐之烹飪時間須依照時間表所列明之時間進行，未獲大會總評判通知不可進行烹調工作，包括預備食物，如洗、切等工作。
- c) 所有烹調及洗滌工作必須於營區內進行，煮食用之爐具須離地於廚架上，進食完畢必須清理場地及將廢物處理。
- d) 所有食物必須為新鮮及未經煮熟，可於比賽前洗淨和切好，但不得預先調味。已經加工的食品只可作伴碟而不獲評分。
- e) 各參賽隊伍須於指定時間內向大會報到，否則該項目將不給予評分。
- f) 各參賽隊伍完成烹調工作後須通知評判評分方可進食。報到後大會會進行初步評分，如份量、食物處理、清潔、紀律等。經初步評分後，參賽隊伍須把烹調好之膳食，放置於大會所供給之器皿，連同菜單送交大會以便評判進行評分。

2.2 晚餐（第一天）

- a) 晚餐之食物由各參賽隊伍自行準備。參賽隊伍須自行設計及烹調，包括一蔬菜、一湯及一米飯。
- b) 評分以創意、烹調方式、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

2.3 原野烹飪（第一天）

- a) 原野烹飪之食物將由大會提供，
- b) 評分以創意、烹調方式、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

2.4 早餐（第二天）

- a) 早餐之食物由參賽隊伍自行設計及準備，包括至少一熱飲及一熱食。
- b) 評分以份量、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

2.5 午餐（第二天）— 親子烹飪 — 個別比賽項目

- a) 午餐之食物將由大會提供，惟參賽隊伍需與家長共同烹調。
- b) 評分以份量、營養、味道、清潔、菜單設計及食物全熟為標準。

3. 營地建設

3.1 各參賽隊伍將獲分派一幅營地，各營區面積及形狀可能有所不同，並以各隊到達營地之先後次序決定營地分配。

3.2 參賽隊伍須於指定時間內成下列紮作：

營門、營區圍欄、旗架及小隊旗、住宿營、貯物營、貯物架、衣鞋架、廢物處理設施、天幕。

各項紮作須注意下列事項：

- a) 營門必須清楚展示小隊隊號；
- b) 貯物架須置於貯物營內並將營內物資放置於離地不少於十厘米之地方；
- c) 住宿營、貯物營及廚架上均須有天幕遮蓋；
- d) 住宿營之天幕須有防風繩；
- e) 住宿營、貯物營可使用蒙古包營；
- f) 只可用棉繩或麻繩固定紮作，並使用六呎或以下的竹或棍及木板為主要的紮作材料；
- g) 營地紮作設施必須可供一小隊（六人）使用，有男女成員之隊伍，必須男女成員分營；
- h) 參賽隊伍須自行準備紮作用料及工具，數量不限；
- i) 紮作評分以設計外觀，穩固持久及實用為準；
- j) 營帳評分以外觀、穩固及數目適當為準；

繩 結

- a) 評分以繩結真確性、物料運用、穩固等為標準。

神 祕 項 目

- a) 參賽隊伍須於指定時間內完成神祕項目。項目開始前將個別通知各參賽隊伍。
- b) 評分以達到項目所列要求為標準。

計劃書、報告書製作注意事項

計劃書

- 1 計劃書必須以書面型式表達，用中文或英文（兩用均可）編寫，可輔以著色手繪插圖和版頭。文字及插圖或圖樣可以電腦編印或剪貼現成圖片。剪貼資料只限：（一）隊員照片，（二）活動照片，（三）路線圖。
- 2 尺碼：書肉紙張為 A4(210mm x 297mm)直度，頁數不限。
釘裝：膠圈書脊
書殼：封面：厚咭紙加蓋透明膠片 封底：厚咭紙
- 3 計劃書必須包括下列項目：
 - 封面 - 日期、地區、隊名…
 - 呈交何人 - 審核員及遠足教練介紹
 - 前言
 - 緊急救援電話
 - 障礙和危機應變程序
 - 意外求救書 x 隊員人數
 - 小隊的成員介紹 - 相片、體能、訓練、病歷… x 隊員人數
 - 遇惡劣天氣、特發事故或意外時所採用之後備路線
 - 目的／遠足旅程與遠足事工的配合
 - 事前準備工作時間表
 - 事工搜集資料方法及記錄時間表
 - 作息時間表
 - 組織及工作分配時間表 - 分段隊長、導行員 $x2$ 、急救員、事工記錄員、行程記錄員…
 - 天氣預測 - 每天有陽光的时间…
 - 隊員裝備表
 - 個人藥包表
 - 小隊裝備表 - 數量…
 - 小隊急救包藥表
 - 往返起點及終點的交通資料
 - 遠足地區及行程描述
 - 營地／住宿之資料 - 後備營地…
 - 營地紮作設計
 - 菜單／緊急食糧
 - 食譜／烹調方法／垃圾處理
 - 食物／購物表
 - 費用／財政預算 - 交通輔幣、攝影沖印…

支援地點／沿途水源
行程線在一張地圖上
各隊員行前的感受及期望 x 隊員人數
遠足教練意見
總結
完
封底

報告書

1 賽隊編寫旅程報告書，應最少包括以下資料：

封面 - 日期、地區、隊名...
呈交何人 - 審核員及遠足教練介紹
前言
緊急救援電話
障礙和危機應變程序
意外求救書 x 隊員人數
小隊的成員介紹 - 相片、體能、訓練、病歷... x 隊員人數
遇惡劣天氣、特發事故或意外時所採用之後備路線
目的／遠足旅程與遠足事工的配合
旅程花絮／照片
事工搜集資料方法及記錄時間表
作息時間表
組織及工作分配時間表 - 分段隊長、導行員 x 2、急救員、事工記錄員、行程記錄員...
天氣報告 - 每天有陽光的时间...
隊員裝備表
個人藥包表
小隊裝備表 - 數量...
小隊急救包藥表
往返起點及終點的交通資料
遠足地區及行程描述
行程表 - 每天可走的距離...
地勢橫切面圖
營地／住宿之資料 - 後備營地...
菜單／緊急食糧
食譜／烹調心得／垃圾處理
食物／購物表

費用／財政報告 - 交通輔幣、攝影沖印...

支援／補給地點／沿途水源

行程線在一張地圖上

過程中困難、班務行政要改善的地方 x 隊員人數

各隊員行後的感受、學習轉移及應用 x 隊員人數

遠足教練意見

總結

完

封底

- 2 參賽隊伍可利用預先準備的 A4 格式紙張及格仔紙來完成報告書。
- 3 報告書表達方式不限，如：影片、書寫和剪貼圖畫等。