



香港女童軍總會
興趣章評核綱要
女童軍組 – 體能

遠足章

以記錄簿形式展示下列各項：

- 一、與你隊或小隊完成兩次有目的的兩日一夜遠足旅程，每次行程不得少於 20 千米。
- 二、使用 HM20C/WGS84 1：20000 之地圖及指南針(Silva compass)作導航。
- 三、列出兩日一夜遠足露營所需的小組及個人裝備。
- 四、收拾一個兩日一夜遠足露營用之背囊及防水方法。
- 五、路程設計，包括：行程計劃、路線選擇、後備路線、求助點、後備食物及緊急應變（如：迷途、山火或天氣惡劣等）之應變方法。
- 六、食物與烹飪：介紹一些適宜於攜帶往遠足之食物並說明其優點。說明於途中烹煮食物時要注意的事項。
- 七、設計兩日一夜遠足露營早、午、晚三餐之菜單，包括食物的份量、攜帶及烹調方法。
- 八、說明下列事故的處理方法：輕微擦傷、扭傷、抽筋及中暑。

備註

委任領袖為委任香港青年獎勵計劃遠足指導員，可為其隊伍的女童軍評核。

香港青年獎勵計劃

- 考獲此章可獲簽核香港青年獎勵計劃銅章級野外鍛鍊科之相應項目對等理論部份。
- 以徒步遠足完成香港青年獎勵計劃銀章級或以上野外鍛鍊科，可獲簽發此章。