

學校體育推廣計劃 -
2024 - 25 年度聯校公園定向訓練計劃(第一季)

一 宗旨：為提高兒童及青少年對定向運動之認識及興趣，以推廣定向運動。

二 訓練計劃：公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

課程編號 (第一階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL-1/2425	6/7/2024	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-2/2425	6/7/2024	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-3/2425	7/7/2024	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-4/2425	7/7/2024	(日)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-5/2425	13/7/2024	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-6/2425	13/7/2024	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-7/2425	14/7/2024	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-8/2425	14/7/2024	(日)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-9/2425	20/7/2024	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-10/2425	20/7/2024	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-11/2425	21/7/2024	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-12/2425	21/7/2024	(日)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-13/2425	27/7/2024	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園
POL-14/2425 (僅限 6-8 歲)	27/7/2024	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園
POL-15/2425 (僅限 9-12 歲)	28/7/2024	(日)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園

課程編號 (第二階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL2-1/2425	1/9/2024	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL2-2/2425	1/9/2024	(日)	下午 2 時至 5 時	沙田公園

*活動地點將以上課通告公佈為準

訓練內容

第一階段

- | | |
|------------------------------|-------------|
| (1) 簡介定向運動，控制點，密碼夾及電子控制咭使用方法 | (5) 正置地圖練習 |
| (2) 比賽形式介紹及體驗(越野式/奪分式) | (6) 圖地對照訓練 |
| (3) 比賽裝備介紹 | (7) 越野式定向體驗 |
| (4) 定向地圖認識遊戲 | (8) 奪分式體驗比賽 |

第二階段 (暫訂) (訓練內容以當日安排為準)

- | | |
|---------------------------|------------------|
| (1) 重溫定向基本技術 | (5) 國際定向提示符號基本認識 |
| (2) 指南針基本用法 | (6) 圖地對照訓練 |
| (3) 等高線閱讀基本認識 | (7) 定向比賽實習(越野式) |
| (4) 定向技術進階:
沿途搜集地徵及攻擊點 | (8) 電子打孔系統使用方法 |

- 三 參加資格 : **第一階段**：6 至 12 歲之兒童 (年齡以出生年份計算)
第二階段：8 至 12 歲之兒童 (年齡以出生年份計算)
 報名第二階段時必須提交以下文件:
 1) 公園定向訓練班證書(第一階段)

- 四 名額及報名費用 : **公園定向訓練班名額每班 20 人，每位港幣 86 元**
 (先到先得，額滿即止)

- 五 報名辦法 : 於網上填寫報名表格：<https://jotform.com/241082518644456>

- 六 獎勵 : 完成訓練計劃的學員，將獲頒發出席證書，以茲鼓勵。

- 七 截止日期 : 由即日起至每個訓練班開課日期前 10 日
 (先到先得，額滿即止)

- 八 查詢電話 : 2504 8112 (中國香港定向總會)
 2601 7613 (康樂及文化事務署 學校體育推廣小組)

- 九 網址 : 中國香港定向總會 <https://oahk.org.hk/zh/>

康樂及文化事務署學校體育推廣小組
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/>

- 十 備註 : (1) 所有取錄名單及上課通知書將於開班前 10 日於中國香港定向總會網頁公布，如有任何疑問，請聯絡總會職員查詢。
 (2) 建議穿著淺色鬆身運動衣服、運動鞋，並帶備水、手錶、毛巾、帽、防曬用品、蚊怕水及雨具(學員可自備替更衣服，以便在課堂後可更換)。

- (3) 參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦單位恕不負責。請盡量不要攜帶貴重物品上課。
- (4) 如在課程舉行前兩小時，天文台發出黃、紅或黑色暴雨警告、三號或以上熱帶氣旋警告信號，課程將會另訂日期安排舉行或取消。
- (5) 如在課程及比賽舉行前發出雷暴警告，參加者請先到集合地點報到，主任教練會因應當時天氣實際情況才決定是否繼續課堂，又或因應天氣變化而調整課堂安排。
- (6) 康文署將會在活動期間進行拍攝／錄影／播放，並有權在互聯網、本署轄下場地、主辦機構的專題網頁、刊物和其他宣傳渠道展示／刊載活動照片或片段，以作活動宣傳或紀錄。
- (7) 報名一經接納，恕不退款。如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
- (8) 本會保留最後修訂章則之權利。