



學校體育推廣計劃 -
簡易(聯校)訓練課程 2023 - 2024 公園定向訓練班(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-1/23 | 7/4/2023 | (五) | 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分 | 單車館公園 |
| POL-2/23 | 7/4/2023 | (五) | 下午 2 時至 5 時 | 單車館公園 |
| POL-3/23 | 8/4/2023 | (六) | 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分 | 單車館公園 |
| POL-4/23 | 8/4/2023 | (六) | 下午 2 時至 5 時 | 單車館公園 |
| POL-5/23 | 9/4/2023 | (日) | 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分 | 單車館公園 |
| POL-6/23 | 9/4/2023 | (日) | 下午 2 時至 5 時 | 單車館公園 |
| POL-7/23 | 10/4/2023 | (一) | 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分 | 單車館公園 |
| POL-8/23 | 10/4/2023 | (一) | 下午 2 時至 5 時 | 單車館公園 |

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

- 三 參加資格：6 至 11 歲之兒童均可參加 (年齡以出生年份計算)
- 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://www.jotform.com/230592043974459>
- 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 報名日期：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 (香港定向總會)
2601 8861 (康樂及文化事務署 學校體育推廣小組)
- 九 網址 : 香港定向總會 <https://www.oahk.org.hk/>
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) 如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
- (7) 本章程如有未盡善處，主辦單位可隨時作出修改。