

學校體育推廣計劃 -
2023 - 24 年度簡易(聯校)訓練課程 公園定向訓練班(第二季)

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-9/23	17/6/2023	(六)	同日下午有定向比賽於同一地點舉行，故活動時間更改至 上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-10/23	18/6/2023	(日)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-11/23	24/6/2023	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-12/23	25/6/2023	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-13/23	1/7/2023	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-14/23	1/7/2023	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-15/23	2/7/2023	(日)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-16/23	8/7/2023	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-17/23	9/7/2023	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-18/23	15/7/2023	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-19/23	16/7/2023	(日)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-20/23	22/7/2023	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-21/23	23/7/2023	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-22/23	29/7/2023	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL-23/23	30/7/2023	(日)	下午 2 時至 5 時	沙田公園

課程編號 (第一階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL-24/23	5/8/2023	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-25/23	6/8/2023	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園
POL-26/23	12/8/2023	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園

課程編號 (第二階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL2-1/23	19/8/2023	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園
POL2-2/23	20/8/2023	(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第一階段公園定向訓練班證書及公園定向比賽證明)
- 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://jotfor.ms/230669535821461>
- 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 (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 : 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) 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。
 - (7) 本會保留最後修訂章則之權利。