

學校體育推廣計劃 -  
2026 - 27 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：

小學組

課程編號 (第一階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL(P)-1/2627	4/7/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-2/2627	4/7/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-3/2627	5/7/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園(待定)
POL(P)-4/2627	5/7/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園(待定)
POL(P)-5/2627	11/7/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-6/2627	11/7/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-7/2627	18/7/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園(待定)
POL(P)-8/2627	18/7/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園(待定)
POL(P)-9/2627	19/7/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-10/2627	19/7/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-11/2627	25/7/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-12/2627	25/7/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-13/2627	26/7/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園(待定)
POL(P)-14/2627	26/7/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園(待定)
POL(P)-15/2627	2/8/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	香港單車館公園 (待定)

POL(P)-16/2627	2/8/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-17/2627	8/8/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-18/2627	8/8/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	蒲崗村道公園(待定)
POL(P)-19/2627	9/8/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園(待定)
POL(P)-20/2627	9/8/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園(待定)
POL(P)-21/2627	15/8/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	天水圍公園(待定)
POL(P)-22/2627	15/8/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	天水圍公園(待定)
POL(P)-23/2627	16/8/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	香港單車館公園 (待定)
POL(P)-24/2627	16/8/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	香港單車館公園 (待定)

### 中學組

課程編號 (第一階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL(S)-1/2627	12/7/2026	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	蒲崗村道公園(待定)
POL(S)-2/2627	12/7/2026	(日)	下午 2 時至 5 時	蒲崗村道公園(待定)
POL(S)-3/2627	1/8/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	天水圍公園(待定)
POL(S)-4/2627	1/8/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	天水圍公園(待定)

\*如遇天氣惡劣情況預留補堂日期

後補日期: 23/8/2026 & 24/8/2026 牛池灣公園 (待定)

### POL 比賽日 >> 20/3/2027(六) 九龍公園 (待定) 後補日期: 27/3/2027 (六)

### 小學組

課程編號 (第二階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL2(P)-1/2627	5/9/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園(待定)

POL2(P)-2/2627	5/9/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園(待定)
POL2(P)-3/2627	12/9/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園(待定)
POL2(P)-4/2627	12/9/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園(待定)

### 中學組

課程編號 (第二階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL2(S)-1/2627	19/9/2026	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	荔枝角公園(待定)
POL2(S)-2/2627	19/9/2026	(六)	下午 2 時至 5 時	荔枝角公園(待定)

\*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 (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    | (8) 電子打孔系統使用方法   |

- 三 參加資格 : 第一階段：小學組及中學組 (以學生證計算)  
第二階段：小學組 (8 歲或以上之兒童) 及中學組 (年齡及組別分別以出生年份及學生證計算)  
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/form/261121425024441>)
- 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 8 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 8 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) 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。