

學校體育推廣計劃－野外定向

《活動章程》

活動類別	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		簡易(聯校)訓練課程
			非校隊訓練	校隊訓練	
活動摘要					
活動對象	小學及中學生	小學及中三或以下學生	小三或以上學生及中學生		小學及中學生(6至14歲)
內容簡介	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 播放短片介紹野外定向運動</li> <li>- 基本知識及裝備</li> <li>- 學生參與及定向體驗賽同樂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法</li> <li>- 介紹比賽主要形式(越野式/奪分式)</li> <li>- 基礎正置地圖技術</li> <li>- 介紹比賽裝備</li> <li>- 分組打孔競技練習(飛龍陣)</li> <li>- 圖地對照訓練</li> <li>- 越野式比賽體驗</li> <li>- 奪分式體驗賽</li> </ul>	<p>理論：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 野外定向介紹</li> <li>- 香港之野外定向活動</li> <li>- 定向地圖之認識及閱讀</li> <li>- 基礎定向技術介紹</li> <li>- 活動安全之守則</li> </ul> <p>戶外實習：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 基礎定向技術實習</li> <li>- 熟習圖例及正置地圖技術</li> <li>- 完成一個體驗組越野式賽事</li> <li>- 經驗交流與賽後檢討</li> </ul> <p>證書及布章</p> <p>(學校須安排最少一名老師協助活動進行)</p>	<p><u>校內訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 定向理論課(內容涵蓋歷史、裝備、形式、規則、地圖及基本技術等範疇)</li> <li>- 障礙跑(提腳、跨步、跳躍等)、其他體能訓練</li> <li>- 認識打孔裝置及指南針使用(點陣訓練)</li> <li>- 百米定向(禮堂迷宮陣)</li> <li>- 圖例配對訓練(接力遊戲)</li> <li>- 小組繪圖訓練(紙本)</li> <li>- 初階路線設計(紙本)與評鑑</li> </ul> <p><u>校外訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 戶外實習 1(示範、小組比賽)</li> <li>- 戶外實習 2(個人賽、小組接力賽)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 以小班形式進行教授</li> <li>- 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法</li> <li>- 介紹比賽主要形式(越野式/奪分式)</li> <li>- 基礎正置地圖技術</li> <li>- 正置地圖練習</li> <li>- 介紹比賽裝備</li> <li>- 分組打孔競技練習(飛龍陣)</li> <li>- 圖地對照訓練</li> <li>- 越野式比賽體驗</li> <li>- 奪分式體驗賽</li> </ul>
場地需求	<p>講解： 禮堂、演講室或有蓋操場</p> <p>體驗賽： 校園操場及建築物或學校自行安排附近的休憩場地</p>	<p>沙田公園/ 大埔海濱公園/ 北區公園/ 天水圍公園/ 香港單車館公園/ 荔枝角公園/ 香港公園/ 九龍公園/ 鯪魚涌公園</p> <p>(學校可選擇上述實習地點，並由康文署負責安排)</p>	<p>理論： 學校課室</p> <p>戶外實習： 青衣自然徑(近長宏邨)/ 香港仔郊野公園</p> <p>(學校可自行選擇上述實習地點)</p>	<p>校園籃球場、禮堂、有蓋操場和康文署轄下各區公園</p>	<p>康文署轄下各區公園</p>
費用	每節 700 元	每個課程 1,820 元	每個課程 1,820 元	每個課程 5,500 元	每人 86 元
由學校提供的器材	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 播放短片的影音器材</li> <li>- 學校校園平面圖或建築物藍圖(詳情請向教練聯絡)</li> <li>- 負責教練或須要在活動</li> </ul>	不適用	理論：電腦及投影機		不適用

活動類別 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		簡易(聯校)訓練課程
			非校隊訓練	校隊訓練	
	前到學校視察環境及繪製地圖 - 彩色地圖由教練交予學校自行印製				
其他體育器材	定向地圖、定向標誌及打孔夾 (由總會提供)	不適用			
活動時數	每節 2 小時	每個課程 3 小時 (包括講解及戶外實習)	每個課程 6 小時 (理論：2 小時， 戶外實習：4 小時)	每個課程 20 小時 (校內訓練：14 小時， 每節 2 小時；戶外實習：6 小時， 每節 3 小時)	每個課程 3 小時 (包括講解及戶外實習)
每節/課程預算參加人數	40 人		18 人		20 人
建議活動日期/時間	星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時		星期一至星期六 上午 9 時至下午 6 時		4 至 8 月
報名表格	運動示範報名表 (第 134 頁)	簡易運動計劃報名表 (第 145 頁)	外展教練計劃報名表 (第 148 頁)		簡易(聯校)訓練課程報名表 (詳情請參閱個別章程)
報名方法	請於報名截止日期前(見活動簡介第 5 頁「申請辦法」)，把填妥的電子報名表格以電郵方式遞交康文署，電郵地址： <a href="mailto:applicationssp@lcsd.gov.hk">applicationssp@lcsd.gov.hk</a> 。有關繳費詳情，請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。				康文署稍後會向各學校發出個別章程及報名表，請留意康文署宣傳資料。
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校宜安排年滿 18 歲的負責人或老師監督活動進行。該負責人或老師須協助教練工作及注意學員安全。總會將於活動舉行前聯絡學校負責人並簡介所需協助的工作。</li> <li>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</li> <li>3. 學校須自行安排交通工具往返場地。</li> <li>4. 如學員出席外展教練計劃率達 100%，可自費向總會購買第一階段野外定向證書及布章(費用 30 元)。若學員有興趣繼續參加第二階段之課程，可向總會查詢。</li> <li>5. 曾參與 2022 年簡易(聯校)訓練課程的學員，並能提供出席證書，便可參加本計劃於 2022 年 8 月舉辦之「簡易運動大賽—公園定向比賽」，詳情將稍後公布。</li> <li>6. 參加者的年齡以活動舉行日期計算，如發現學員未滿指定年齡，康文署會取消該名學員參加訓練的資格，報名費用恕不退還。</li> <li>7. 如總會已應學校申請安排教練進行活動，而學校最終要求取消活動，總會將從每項活動的活動費中扣除行政費用(運動示範 285 元；簡易運動計劃或外展教練計劃訓練班 380 元)，餘額由總會直接退還學校。</li> <li>8. 如學校在運動示範當日臨時取消活動，將不獲安排改期或補課，已繳費用概不退還。</li> <li>9. 如總會/康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</li> </ol>				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / <a href="http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html">http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html</a>				