

中國香港定向總會 主辦 康樂及文化事務署 資助 教育局 協辦
學校體育推廣計劃－野外定向
(活動章程)

活動類別	運動示範	運動體驗計劃	外展教練計劃		聯校專項訓練計劃
			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	中學生 (12歲或以上)	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"> - 播放短片介紹野外定向運動 - 基本知識及裝備 - 學生參與及定向體驗賽同樂 	<ul style="list-style-type: none"> - 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法 - 介紹比賽主要形式 (越野式/奪分式) - 基礎正置地圖技術 - 介紹比賽裝備 - 分組打孔競技練習 (飛龍陣) - 圖地對照訓練 - 越野式比賽體驗 - 奪分式體驗賽 	<p>理論：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 野外定向介紹 - 香港之野外定向活動 - 定向地圖之認識及閱讀 - 基礎定向技術介紹 - 活動安全之守則 <p>戶外實習：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 基礎定向技術實習 - 熟習圖例及正置地圖技術 - 完成一個體驗組越野式賽事 - 經驗交流與賽後檢討 <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"> - 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) - 障礙跑 (提腳、跨步、跳躍等)、其他體能訓練 - 認識打孔裝置及指南針使用 (點陣訓練) - 百米定向 (禮堂迷宮陣) - 圖例配對訓練 (接力遊戲) - 小組繪圖訓練 (紙本) - 初階路線設計 (紙本) 與評鑑 <p><u>校外訓練</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 戶外實習 1 (示範、小組比賽) - 戶外實習 2 (個人賽、小組接力賽) 	<ul style="list-style-type: none"> - 聯校公園定向以小班形式進行教授 - 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法 - 介紹比賽主要形式 (越野式/奪分式) - 基礎正置地圖技術 - 正置地圖練習 - 介紹比賽裝備 - 分組打孔競技練習 (飛龍陣) - 圖地對照訓練 - 越野式比賽體驗 - 奪分式體驗賽
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/ 鯽魚涌公園</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 1,880 元	每個課程 1,880 元	每個課程 5,900 元	每人 86 元
由學校提供的器材	<ul style="list-style-type: none"> - 播放短片的影音器材 - 學校校園平面圖或建築物藍圖 (詳情請向教練聯絡) - 負責教練或須要在活動前到學校視 	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	運動體驗計劃	外展教練計劃		聯校專項 訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
	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
技術評核	不適用	章別獎勵計劃 (見活動須知 7)			
報名表格	運動示範報名表 (第 141 頁)	運動體驗計劃報名表 (第 152 頁)	外展教練計劃報名表 (第 155 頁)		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。
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: applicationssp@lcsd.gov.hk 。有關繳費詳情, 請參閱活動簡介第 6 頁「繳費及活動安排」。				
活動須知	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。 3. 學校須自行安排交通工具往返場地。 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。 5. 曾參與 2025 年聯校公園定向訓練計劃的學員, 並能提供出席證書, 便可優先參加本計劃於 2026 年舉辦之「運動體驗計劃—公園定向比賽」, 詳情將稍後公布。 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。 7. 凡參與運動體驗計劃、外展教練計劃或聯校專項訓練計劃的學員, 教練會於課程完結前根據金、銀及銅級別的考核標準進行技術評核, 成功達標者將獲康文署免費頒發章別及證書。詳情請參閱 https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/badges.html。 8. 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 210 元; 運動體驗計劃或外展教練計劃訓練班 420 元), 餘額由總會直接退還學校。 9. 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。 10. 如總會/康文署未能安排活動, 已遞交的支票將退還學校。 				
查詢電話/ 網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				