



學校體育推廣計劃 -
簡易(聯校)訓練課程 2018 - 公園定向訓練班
及
簡易運動大賽 2018 - 公園定向比賽

- 一 宗旨：為提高兒童及青少年對野外定向運動之認識及興趣，以推廣野外定向運動。
二 訓練計劃：分為訓練班及比賽兩個階段

(第一階段) 公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

*課程編號	日期	星期	活動時間	活動地點
POL-01/18	30/6/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-02/18	30/6/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-03/18	1/7/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-04/18	1/7/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-05/18	2/7/2018	(一)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-06/18	7/7/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-07/18	7/7/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-08/18	8/7/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	香港公園
POL-09/18	8/7/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-10/18	14/7/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-11/18	14/7/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-12/18	15/7/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	沙田公園
POL-13/18	15/7/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	沙田公園
POL-14/18	21/7/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-15/18	21/7/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-16/18	22/7/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-17/18	22/7/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-18/18	28/7/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-19/18	28/7/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-20/18	29/7/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	香港公園
POL-21/18	29/7/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-22/18	4/8/2018	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-23/18	4/8/2018	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-24/18	5/8/2018	(日)	上午 10 時至下午 1 時	沙田公園
POL-25/18	5/8/2018	(日)	下午 3 時至 6 時	沙田公園

***各課堂內容均相同**

- 訓練內容：
- | | |
|---|--|
| (1) 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法
(2) 比賽形式(越野式/奪分式)
(3) 比賽裝備 | (4) 小組打孔競技(飛龍陣)、圖例認識遊戲
(5) 正置地圖練習及越野式比賽體驗
(6) 圖地對照訓練
(7) 奪分式體驗賽 |
|---|--|

(第二階段) 簡易運動大賽 2018 - 公園定向比賽

參加者完成第一階段公園定向訓練後，可參加簡易運動大賽 2018 - 公園定向比賽

日期：2018 年 8 月 26 日(星期日) [後備日期 2018 年 9 月 2 日(星期日)]

時間：上午 9 時至下午 1 時

地點：鯽魚涌公園

- 三 參加資格：公園定向訓練班：
6 至 14 歲之兒童均可參加（年齡以出生年份計算）

簡易運動大賽 2018 - 公園定向比賽：

	年齡	男子組(B)	女子組(G)
A 組	12 至 14 歲 (2004-2006 年出生)	B A	G A
B 組	10 至 11 歲 (2007-2008 年出生)	B B	G B
C 組	8 至 9 歲 (2009-2010 年出生)	B C	G C
D 組	6 至 7 歲 (2011-2012 年出生)	B D	G D

- 四 名額及報名費用：公園定向訓練班每班 20 人，每位港幣 60 元
簡易運動大賽 2018-公園定向比賽名額為 360 人，每位港幣 25 元
（先到先得，額滿即止）
如曾經參與過往公園定向訓練班，可豁免參與訓練班而直接參與「簡易運動大賽」，請電郵證書至 winnietang@oahk.org.hk 以示證明。

- 五 報名辦法：請前往下列網站報名：
https://endurancecui.active.com/new/events/53589751/select-race?_p=9066014780980107

- 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一星期(先到先得，額滿即止)

- 八 查詢電話：3460 3177 (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：<http://www.oahk.org.hk> (香港定向總會)
<http://www.lcsd.gov.hk/lschemes/sch-sport> (康樂及文化事務署學校體育推廣小組)

- 十 備註：(1) 所有取錄名單及上課通知書將會於開班前 10 日於網上(<http://www.oahk.org.hk>)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，課程將會延期至 8 月 11 日(六)或 8 月 12 日(日)或由定向總會另行安排舉行。
(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) 如課程或比賽舉行前兩小時，該活動地點的空氣質素健康指數已達 10+屬「嚴重」健康風險時，當天活動將會取消。患有心臟、呼吸系統或慢性疾病的參加者，當空氣質素健康指數達 7 級屬「高」健康風險時，參加者應盡量減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，特別在交通繁忙地方，並在體能活動期間多作歇息；當空氣質素健康指數達 8 級或以上屬「甚高」健康風險時，參加者應避免體力消耗及在戶外逗留，特別在交通繁忙地方。
(7) 如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
(8) 本章程如有未盡善處，主辦單位可隨時作出修改。
(9) 簡易運動大賽 2018-公園定向比賽參賽者請於賽事舉行前一星期瀏覽網站 www.oahk.org.hk，以參閱有關賽事的資料及訊息。