



學校體育推廣計劃 -
簡易(聯校)訓練課程 2019 - 公園定向訓練班
及
簡易運動大賽 2019 - 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-01/19	29/6/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	馬鞍山公園
POL-02/19	29/6/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	馬鞍山公園
POL-03/19	30/6/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-04/19	30/6/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-05/19	1/7/2019	(一)	上午 10 時至下午 1 時	單車館公園
POL-06/19	1/7/2019	(一)	下午 3 時至 6 時	單車館公園
POL-07/19	6/7/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	單車館公園
POL-08/19	6/7/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	單車館公園
POL-09/19	7/7/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-10/19	7/7/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-11/19	13/7/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	馬鞍山公園
POL-12/19	13/7/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	馬鞍山公園
POL-13/19	13/7/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-14/19	13/7/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-15/19	14/7/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	單車館公園
POL-16/19	14/7/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	單車館公園
POL-17/19	20/7/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-18/19	20/7/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-19/19	21/7/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-20/19	21/7/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-21/19	27/7/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	馬鞍山公園
POL-22/19	27/7/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	馬鞍山公園
POL-23/19	28/7/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	單車館公園
POL-24/19	28/7/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	單車館公園
POL-25/19	3/8/2019	(六)	上午 10 時至下午 1 時	馬鞍山公園
POL-26/19	3/8/2019	(六)	下午 3 時至 6 時	馬鞍山公園
POL-27/19	4/8/2019	(日)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-28/19	4/8/2019	(日)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園

***各課堂內容均相同，每位參加者只可報名其中一班。**

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

(第二階段) 簡易運動大賽 2019 - 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 2019 - 公園定向比賽

日期：2019 年 8 月 17 日(星期六) [後備日期 2019 年 8 月 24 日(星期六)]
時間：下午 2 時至下午 6 時
地點：香港公園 / 九龍公園

- 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 2019 - 公園定向比賽：

	年齡	男子組(B)	女子組(G)
A 組	12 至 14 歲 (2005-2007 年出生)	B A	G A
B 組	10 至 11 歲 (2008-2009 年出生)	B B	G B
C 組	8 至 9 歲 (2010-2011 年出生)	B C	G C
D 組	6 至 7 歲 (2012-2013 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 2019-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 samchau@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/62305554/select-race?_p=8398194757954942
- 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)
簡易運動大賽 2019 - 公園定向比賽截止日期為：4/8/2019 (日)
- 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 10 日(六)或 8 月 11 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 2019-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。