



香港定向總會

Orienteering Association of Hong Kong

國際野外定向聯盟成員及中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會員
Affiliated to: International Orienteering Federation and Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China

聯合名譽贊助人：
Joint Honorary Patron:

施德論先生
Mr. John E. Strickland

楊孝華先生
Mr. Howard Young

義務法律顧問：
Honorary Legal Advisor:

車偉恒律師
Mr. Allen W.H. Che

野外定向第二學習階段

- 教學目標：
1. 協助學員深入了解野外定向各項基本技術。
 2. 協助學員明白賽事規程及認識國際定向活動。
 3. 協助學員參與實際的野外定向比賽。

課程安排：

理論課： 一次(兩小時)
戶外實習： 一次(八小時)

- 課程總綱：
1. 指南針及其在野外定向運動中的用途。
 2. 野外定向基本導行技術。
 3. 速度控制與路線選擇。
 4. 國際視野與國際控制點提示符號。
 5. 比賽規則與程序。
 6. 定向比賽之實踐。

每班人數： 最多為每班三十人

考勸： 參加者須全期出席

獎勵： 由香港定向總會頒發布章及証書(參加者須自付港幣四十元正)

教練： 由香港定向總會委派一級或以上之教練擔任。

教練對學員人數比例：

12 歲或以上	：	一對六
8 至 11 歲	：	一對四