

學校體育推廣計劃 -
2025 – 26 年度聯校公園定向訓練計劃(第一季)

一 宗旨 : 為提高兒童對定向運動之認識及興趣，以推廣定向運動。

二 訓練計劃 : 公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

課程編號 (第一階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL-1/2526	5/7/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	北區公園
POL-2/2526	5/7/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	北區公園
POL-3/2526	6/7/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園
POL-4/2526	6/7/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園
POL-5/2526	12/7/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園
POL-6/2526	12/7/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園
POL-7/2526	13/7/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	北區公園
POL-8/2526	13/7/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	北區公園
POL-9/2526	19/7/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	馬鞍山公園
POL-10/2526	19/7/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	馬鞍山公園
POL-11/2526	20/7/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園
POL-12/2526	20/7/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園
POL-13/2526	26/7/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	馬鞍山公園
POL-14/2526	26/7/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	馬鞍山公園
POL-15/2526	27/7/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	北區公園
POL-16/2526	27/7/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	北區公園

POL-17/2526	2/8/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	馬鞍山公園
POL-18/2526	2/8/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	馬鞍山公園
POL-19/2526	3/8/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園
POL-20/2526	3/8/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園
POL-21/2526	9/8/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	北區公園
POL-22/2526	9/8/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	北區公園
POL-23/2526	10/8/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	牛池灣公園
POL-24/2526	10/8/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	牛池灣公園
POL-25/2526	16/8/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	馬鞍山公園
POL-26/2526	16/8/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	馬鞍山公園
POL-27/2526	17/8/2025	(日)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	北區公園
POL-28/2526	17/8/2025	(日)	下午 2 時至 5 時	北區公園

*如遇天氣惡劣情況預留補堂日期

後補日期: 23/8/2025 & 24/8/2025 (牛池灣公園)

POL 比賽日 >> 24/1/2026(六) 鴨脷洲公園 後補日期: 31/1/2026 (六)

課程編號 (第二階段)	日期	星期	活動時間	活動地點*
POL2-1/2526	6/9/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園(待定)
POL2-2/2526	6/9/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園(待定)
POL2-3/2526	13/9/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園(待定)
POL2-4/2526	13/9/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園(待定)
POL2-5/2526	20/9/2025	(六)	上午 9 時 30 分至下午 12 時 30 分	沙田公園(待定)
POL2-6/2526	20/9/2025	(六)	下午 2 時至 5 時	沙田公園(待定)

*活動地點將以上課通告公佈為準

訓練內容

第一階段

- | | |
|------------------------------|-------------|
| (1) 簡介定向運動，控制點，密碼夾及電子控制咁使用方法 | (5) 正置地圖練習 |
| (2) 比賽形式介紹及體驗(越野式/奪分式) | (6) 圖地對照訓練 |
| (3) 比賽裝備介紹 | (7) 越野式定向體驗 |
| (4) 定向地圖認識遊戲 | (8) 奪分式體驗比賽 |

第二階段 (訓練內容以當日安排為準)

- | | |
|---------------|------------------|
| (1) 重溫定向基本技術 | (5) 國際定向提示符號基本認識 |
| (2) 指南針基本用法 | (6) 圖地對照訓練 |
| (3) 等高線閱讀基本認識 | (7) 定向比賽實習(越野式) |
| (4) 定向技術進階 | (8) 電子打孔系統使用方法 |

三 參加資格

- : 第一階段：6 至 12 歲之兒童 (年齡以出生年份計算)
第二階段：8 至 12 歲之兒童 (年齡以出生年份計算)
報名第二階段時必須提交以下文件：
1) 公園定向訓練班證書(第一階段)

四 名額及報名費用

- : 公園定向訓練班名額每班 20 人，每位港幣 86 元
(先到先得，額滿即止)

五 報名辦法

- : 於網上填寫報名表格: (<https://jotform.com/251181219196457>)

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 截止日期

- : 由即日起至每個訓練班開課日期前 8 日
(先到先得，額滿即止)

八 查詢電話

- : 2504 8614 (中國香港定向總會)
2601 7613 (康樂及文化事務署 學校體育推廣小組)

九 網址

- : 中國香港定向總會 <https://oahk.org.hk/zh/>
康樂及文化事務署學校體育推廣小組
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/>

十 備註

- : (1) 所有取錄名單及上課通知書將於開班前 10 日於中國香港定向總會網頁公布，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、任何熱帶氣旋警告信號，課程將會另訂日期安排舉行或取消。
- (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) 報名一經接納，恕不退款。如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
- (7) 本會保留最後修訂章則之權利。