

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 活動摘要	運動示範	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校公園定向訓練計劃
			非校隊訓練	校隊訓練	
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（捉腳、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"> - 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/ 鰂魚涌公園</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	簡易運動計劃	外展教練計劃		聯校公園定向 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
報名表格	運動示範報名表 （第 139 頁）	簡易運動計劃報名表 （第 150 頁）	外展教練計劃報名表 （第 153 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	<div>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。</div> <div>2. 學員應穿著運動服及運動鞋參加活動。</div> <div>3. 學校須自行安排交通工具往返場地。</div> <div>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。</div> <div>5. 曾參與 2024 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 2025 年舉辦之「簡易運動大賽－公園定向比賽」，詳情將稍後公布。</div> <div>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。</div> <div>7. 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；簡易運動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。</div> <div>8. 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。</div> <div>9. 如總會／康文署未能安排活動，已遞交的支票將退還學校。</div>				
查詢電話/網址	2601 7602 / http://www.lcsd.gov.hk/tc/ssp/index.html				