



學校體育推廣計劃 -
簡易(聯校)訓練課程 2017 - 公園定向訓練班
及
簡易運動大賽 2017 - 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-01/17	1/7/2017	(六)	上午 10 時至下午 1 時	大埔海濱公園
POL-02/17	1/7/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-03/17	2/7/2017	(日)	上午 10 時至下午 1 時	香港公園
POL-04/17	2/7/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-05/17	8/7/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	大埔海濱公園
POL-06/17	8/7/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-07/17	9/7/2017	(日)	上午 9 時半至中午 12 時半	香港公園
POL-08/17	9/7/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-09/17	15/7/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	香港公園
POL-10/17	15/7/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-11/17	16/7/2017	(日)	上午 9 時半至中午 12 時半	大埔海濱公園
POL-12/17	16/7/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-13/17	22/7/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	荔枝角公園
POL-14/17	22/7/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-15/17	23/7/2017	(日)	上午 9 時半至中午 12 時半	大埔海濱公園
POL-16/17	23/7/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-17/17	29/7/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	大埔海濱公園
POL-18/17	29/7/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園
POL-19/17	30/7/2017	(日)	上午 9 時半至中午 12 時半	香港公園
POL-20/17	30/7/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	香港公園
POL-21/17	5/8/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	荔枝角公園
POL-22/17	5/8/2017	(六)	上午 9 時半至中午 12 時半	沙田公園
POL-23/17	5/8/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-24/17	5/8/2017	(六)	下午 3 時至 6 時	沙田公園
POL-25/17	6/8/2017	(日)	下午 3 時至 6 時	大埔海濱公園

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 2017 - 公園定向比賽

參加者完成第一階段公園定向訓練班後，可參加簡易運動大賽 2017 - 公園定向比賽

日期：2017 年 8 月 20 日(星期日) [後備日期 8 月 27 日(星期日)]

時間：下午 3 時至 6 時

地點：北區公園

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

簡易運動大賽 2017 - 公園定向比賽：

	年齡	男子組(B)	女子組(G)
A 組	12 至 14 歲 (2003-2005 年出生)	B A	G A
B 組	10 至 11 歲 (2006-2007 年出生)	B B	G B
C 組	8 至 9 歲 (2008-2009 年出生)	B C	G C
D 組	6 至 7 歲 (2010-2011 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 50 元及港幣 8 元網上報名行政費用。
簡易運動大賽 2017-公園定向比賽名額為 360 人，每位港幣 20 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」，請上載有關證書以示證明。

- 五 報名辦法：請前往下列網站報名：https://regonline.activeglobal.com/pol_2017

- 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：2504 8112 (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/tc/ssp> (康樂及文化事務署學校體育推廣小組)

- 十 備註：
- (1) 申請如被接納，將以電郵形式通知上課時間及地點，若於上課前一星期仍未獲通知，請聯絡香港定向總會(電話：25048112)。
 - (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 12 日(六)或 8 月 13 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 2017-公園定向比賽參賽者可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。