



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

野外定向第一學習階段

- 教學目標：
1. 協助學員認識野外定向運動及其精神。
 2. 協助學員了解並能安全進行簡單之定向比賽。
 3. 協助學員對野外定向建立長遠的興趣。

課程安排： 理論課 ： 一次(兩小時)
 戶外實習 ： 一節(四小時)
本課程最理想為於一天內完成，否則，建議以一戶外實習，輔以一夜間理論課。

- 課程總綱：
1. 野外定向介紹
 2. 香港之野外定向活動
 3. 實地地圖導讀
 4. 基礎定向技術介紹
 5. 安全活動之守則
 6. 完成一個體驗組賽事

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(參加者須自付港幣三十元正)

教練 ： 由香港定向總會委派準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