

106 年高雄定向越野 C 級教練講習會實施計畫

- 一、依據：依據 106 年 10 月 11 日體總輔字第 1060001629 號函辦理。
- 二、主旨：培育定向越野運動基層教練人才，推展定向越野運動，豐富民眾戶外休閒活動，擴展大眾對國內外定向越野運動之認知。
- 二、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 三、主辦單位：中華民國定向越野協會
- 四、協辦單位：輔英科技大學
- 五、講習地點：輔英科技大學體育館H204（高雄市大寮區進學路 151 號）
- 六、活動日期：106 年 12 月 2-3 日
- 七、研習內容：
 1. 定向越野運動簡介
 2. 定向越野專用地圖閱讀
 3. 地圖導航基礎技術
 4. 校園定向積分式競賽之實踐
 5. 指北針於定向越野之用途
 6. 指北針定向導航基礎技術
 7. 順點式競賽之實踐
 8. 定向越野運動訓練及傷害防護
 9. 定向越野運動教材之製作
 10. 校園(公園)定向賽程設計
 11. 設置檢查點的技巧與方法
 12. 教學型定向越野活動賽務組織
 13. 校園(公園)定向越野運動課程設計及教學方法
 14. 教練教學與競賽實習
 15. 性別平等教育課程
- 八、參加對象：年滿 18 歲之社會大眾。
- 九、參加人數：40 人(含)以上即開班，達 60 人即停止受理報名。
- 十、報名費：3000 元、輔英科技大學教職員生 2400 元(含教材費、講師教練費、保險費及檢定費)。
- 十一、課程表:如附件(講習會課程表)。

十二、報名方式：

- (一) 報名表：傳送 MAIL 至本會信箱 orienteeringtw@yahoo.com.tw 索取實施辦法與報名表格。可團體報名。
- (二) 填完表後請以電子郵件把報名表與大頭照電子檔(檔名為身份證字號)傳送至本會信箱 orienteeringtw@yahoo.com.tw。
- (三) 已完成上列報名手續者，請於七天內匯款至：國泰世華銀行建國分行 【代碼 013】 223-032-000-621 戶名：中華民國定向越野協會。
- (四) 匯款完成後請把匯款證明拍照(或掃描)上傳至傳送 MAIL 至本會信箱。
- (五) 報名截止日期：106 年 11 月 25 日。
- (六) 已完成報名手續者，概不退費。如因重大事故，得於活動前 7 日提出退費申請，但須扣除行政作業費 200 元整。

十三、附則：

- (一). 參加人員請穿著運動服裝及運動鞋。
- (二). 參加人員均投保場地意外保險(若須更高保障請自行投保)。
- (三). 講習期間供應午餐，交通及住宿請自行處理。
- (四). 課程全程參與者，將發給中華民國定向越野協會「C 級定向越野教練研習證書」。
- (五). 學科筆試及術科操作及格並完成 8 小時實習(另定)者，得核發中華民國定向越野協會「C 級定向越野教練證」。

十四、本活動辦法經奉准後實行，如有未盡事宜得由主辦單位修訂並公佈之。

106 年高雄定向越野 C 級教練講習會 課程表

	時間	內容	教師	地點	說明
12 月 2 日 (星 期 六) 第 一 日 課 程	08:30~09:00	報到		教室	
	09:00~09:10 10'	始業式		教室	
	09:10~10:00 50'	定向越野運動介紹與定向地圖閱讀	本會講師	教室	合堂講授
	10:10~11:00 50'	地圖定向導航基礎技術要領與實地操作	本會講師	教室 實作場	合堂講授分組 實作
	11:10~12:00 50'	定向越野的運動科學理論	本會講師	教室	合堂講授
	12:00~13:00	午餐			
	13:00~13:50 50'	定向越野【積分式】競賽活動實踐	本會講師	實作場	分組實作
	14:00~14:50 50'	指北針於定向越野之用途與使用要領	本會講師	教室 實作場	合堂講授
	15:00~15:50 50'	指北針定向導航技術實地操作	本會講師	實作場	分組實作
	16:00~16:50 50'	定向越野【順點式】競賽活動實踐	本會講師	教室 實作場	合堂講授 分組實作
	17:00~17:50 50'	定向越野的運動營養學與傷害防護	本會講師	教室	合堂講授
12 月 3 日 (星 期 日) 第 二 日 課 程	08:30~10:20 100'	校園定向越野運動課程設計及教學方法		教室	
	10:30~11:00 30'	檢查點設置的技巧與方法	本會講師	教室	合堂講授實地 示範
	11:10~12:00 50'	性別平等教育課程	本會講師	校園	合堂講授分組 實作
	12:00~13:00	午餐			
	13:00~14:30 90'	籃球場百米定向場地規畫與實踐 簡易百米定向場地規畫與實踐 迷宮式百米定向場地規畫與實踐 相片定向規畫設計與實踐 團隊定向活動規畫與實踐	本會講師	實作場	分組實作
	14:30~15:00 30'	教學型定向越野活動賽務組織	本會講師	教室	合堂講授分組 實作
	15:00~17:00 100'	教學型定向越野活動賽務組織實地演練	本會講師	校園	分組實作
	17:10~17:40	筆試	本會講師	教室	
17:40~18:00	結業式				
	12/4	C 級定向越野教練實習			場地另訂

