**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：

㈠.參加人員請穿著運動服裝及運動鞋。

㈡.參加人員均投保場地意外保險(若須更高保障請自行投保)。

㈢.講習期間供應午餐，交通及住宿請自行處理。

㈣.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」。

㈤.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 |
|  | 08:30~09:00 | 報到 |  | 教室 |  |
|  | 09:00~09:1010’ | 始業式 |  | 教室 |  |
| 12月2日︵星 | 09:10~10:0050’ | 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 |
| 10:10~11:0050’ | 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 |
| 11:10~12:0050’ | 定向越野的運動科學理論 | 本會講師 | 教室 | 合堂講授 |
|  |  |  |  |  |
| 期 | 12:00~13:00 | 午餐 |
| 六︶第一日課程 |  |  |
| 13:00~13:5050’ | 定向越野【積分式】競賽活動實踐 | 本會講師 | 實作場 | 分組實作 |
| 14:00~14:5050’ | 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 |
| 15:00~15:5050’ | 指北針定向導航技術實地操作 | 本會講師 | 實作場 | 分組實作 |
| 16:00~16:5050’ | 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 |
|  | 17:00~17:5050’ | 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 | 08:30~10:20100’ | 校園定向越野運動課程設計及教學方法 |  | 教室 |  |
| 10:30~11:0030’ | 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 |
| 11:10~12:0050’ | 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 |  |  |  |
| 13:00~14:3090’ | 籃球場百米定向場地規劃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劃與實踐相片定向規劃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 |
| 14:30~15:0030’ | 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 |
| 15:00~17:00100’ | 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 |