**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](mailto: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](mailto:å‚³é€è‡³æœ¬æœƒä¿¡ç®±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 |  |
|  | 09:00~09:10  10’ | 始業式 |  | 教室 |  |
| 12  月  2  日  ︵  星 | 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 |
|  |  |  |  |  |
| 期 | 12:00~13:00 | 午餐 |
| 六  ︶第一日課程 |  |  |
| 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 |
| 14:30~15:00  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 | |