

99 年度定向越野運動研習會參加辦法

—B、C 級教練培訓

- 一、依據：教育部 99 年 3 月 24 日台體(一)字第 0990037751 號函
- 二、宗旨：培育定向越野運動基層與進階教練人才，以推展定向越野運動及強化選手競技能力，並擴展大眾對國內外定向越野運動認知。
- 三、指導單位：教育部
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會、中華民國定向越野協會
- 五、承辦單位：國立中正大學
- 六、協辦單位：國立中正大學體育中心、國立中正大學運動技術系、嘉義縣體育會定向越野委員會
- 七、日期：99 年 10 月 15、16、17 日，為期三天（17 日為比賽實習日）。
- 八、地點：國立中正大學·體育館（嘉義縣民雄鄉三興村大學路 168 號）
- 九、研習內容：

(一)B 級教練培訓內容：

- 1.國際定向越野運動規則之研討
- 2.定向越野運動電子計時系統之認識
- 3.山林定向越野運動地圖之閱讀
- 4.山林定向越野運動的技術
- 5.山林定向越野運動的實際演練
- 6.指北針之進階操作技巧
- 7.定向越野運動的戰術與戰略
- 8.國際定向越野比賽之組織及場地配置
- 9.山林定向越野賽程設計及教學之探討
- 10.定向越野運動教練實習
- 11.定向越野運動科學
- 12.定向越野運動傷害防護
- 13.基礎運動訓練學

(二)C 級教練培訓內容：

- 1.定向越野運動之介紹、歷史沿革及現況
- 2.定向越野運動相關器材之認識
- 3.簡易定向越野運動地圖之閱讀
- 4.定向越野運動的基本技術
- 5.定向越野運動的實際演練
- 6.指北針之簡易使用
- 7.定向越野運動常見的比賽種類及規則
- 8.定向越野比賽之組織、賽程設計及場地配置
- 9.校園定向運動課程設計及教學之探討

10.定向運動教學與比賽服務實習

11.基礎運動科學概論

12.運動傷害防護法

13.基礎運動訓練學

十、參加對象及資格：

(一)B 級教練培訓對象及資格：

1.年滿 20 歲。

2.具中華民國定向越野協會、台北市定向越野委員會或高雄市定向越野委員會頒發之 C 級定向越野教練證者，自受證之日起，實際擔任指導定向越野 2 年以上。

(二)C 級教練培訓對象及資格：

1.年滿 18 歲。

2.高級中等學校（含同等學力）以上畢業者。

十一、參加人數：B 級教練培訓與 C 級教練培訓各 60 人。

十二、報名費：含午餐、教材、講師費、保險費及檢定費。

(一) B 級—2,000 元（連同報名表傳真或郵寄 C 級教練證正反面影本）

(二) C 級—1,600 元

十三、日 程 表：如附件一和附件二

十四、報 名 表：如附件三

十五、附 則：

(一)因故無法參加請於活動舉行前十日通知本會研究發展組，否則概不退費。

(二)參加學員請向所屬單位申請公（差）假。

(三)研習期間供應午餐，如須住宿請自行處理。

(四)參加學員於報到時繳交 2 吋相片 2 張。

(五)參加學員請穿著運動服裝及運動鞋。

(六)全程參與者由大專體總頒發研習證書。

(七)全程參與者可參加 B、C 級定向越野教練檢定測驗，及格且參與定向越野競賽實習優良者，將核發中華民國定向越野協會 B、C 級教練證。

附件一

99 年度定向越野運動研習會日程表—B 級教練培訓

| 時 間 | 內 容 | 主持(講)人 | 地 點 |
|--------------------|-------------|-----------------------------------|----------------|
| 10 月 15 日 | 12:40~13:00 | 報到 | 中正大學體育館 |
| | 13:00~13:10 | 始業式(B、C 級) | 體育館演講廳 |
| | 13:10~14:40 | 定向越野的運動科學 | 林志遠 中正大學體育館 |
| | 14:50~16:20 | 山林定向越野技術—室內 | 林志遠 中正大學體育館 |
| | 16:30-18:00 | 山林定向越野技術—戶外(一) (等高線與地形) | 謝清良 中正大學校園 |
| 10 月 16 日 | 09:00~09:50 | 定向越野競賽規則與競賽策略探討 (含電子計時系統) | 陳俊民 中正大學體育館 |
| | 10:00~10:50 | 山林定向越野指導與教材教法 (含山林賽程設計) | 林志遠 中正大學體育館 |
| | 11:00~12:00 | 山林定向越野技術—戶外(二) (攻擊點、攔截特徵操作) | 教練群 中正大學校園 |
| | 12:00-13:00 | 午 餐 | |
| | 13:00~14:30 | 山林定向越野技術—戶外(三) (指北針進階，長廊與窗式定向) | 謝清良 中正大學校園 |
| | 14:40~16:10 | 術科測驗(模擬教學) | 教練群 中正大學校園 |
| | 16:20~18:00 | 筆試、比賽影帶觀摩及討論(B、C 級) | 教練群 體育館演講廳 |
| 10 月 17 日 | 09:00~17:00 | 術科實作—山林場地模擬訓練 (含教練教學演練及訓練實務) | 教練群 中正大學 |

附件二

99 年度定向越野運動研習會日程表—C 級教練培訓

| 時 間 | 內 容 | 主持(講)人 | 地 點 | |
|--------------------|-------------|---|---------|-------------------|
| 10 月 15 日 | 12:40~13:00 | 報到 | 中正大學體育館 | |
| | 13:00~13:10 | 始業式(B、C 級) | 體育館演講廳 | |
| | 13:10~14:40 | 定向越野運動教練之角色與職責 運動訓練學—定向越野體能訓練法 | 邱榮基 | 中正大學體育館 |
| | 14:50~16:20 | 認識定向越野運動(歷史與現況、 裝備與器材、地圖閱讀、基本技術、 圖例)無針定向之實際演練 | 陳俊民 | 中正大學體育館 中正大學校園 |
| | 16:30~18:00 | 校園定向積分賽之實踐 透明基板式指北針之用途 指北針與定向越野運動地圖的配合 | 鄭僥龍 | 中正大學體育館 中正大學校園 |
| 10 月 16 日 | 09:00~09:50 | 定向越野國際競賽規則與排名制度 | 林志遠 | 中正大學體育館 |
| | 10:00~12:00 | 校園定向技術(順點賽操作與體驗) | 教練群 | 中正大學校園 |
| | 12:00~13:00 | 午 餐 | | |
| | 13:00~14:30 | 定向越野運動教材之製作 校園定向賽程設計 設置檢查點的技巧與方法 | 鄭僥龍 | 中正大學體育館 中正大學校園 |
| | 14:40~16:10 | 定向越野運動指導技術理論 定向越野運動指導技術實務演練 | 鄭僥龍 | 中正大學體育館 中正大學校園 |
| | 16:20~18:00 | 筆試、比賽影帶觀摩及討論(B、C 級) | 教練群 | 體育館演講廳 |
| 10 月 17 日 | 09:00~17:00 | 術科實作—校園模擬教學 (含教練教學演練及定向圖例說明實務) 定向越野競賽實習 | 教練群 | 中正大學 |

