

# 113 年度台北市定向越野 C 級教練講習會實施計畫

- 壹、依據：依據 年 月 日體總業字第 號函辦理。
- 貳、目的：培育定向越野運動教練，提昇定向越野運動競技水準與實力，推展定向越野運動。
- 參、指導單位：教育部體育署、中華民國體育運動總會
- 肆、主辦單位：中華民國定向越野協會
- 伍、承辦單位：台灣定向運動協會
- 陸、協辦單位：文山區體育會定向越野委員會
- 柒、活動日期、地點、對象及人數：

## 一、第一階段：定向越野 C 級教練講習

- (一) 日期：113 年 01 月 27-28 日(共計 2 天)
- (二) 地點：洲美運動公園主題館
- (三) 實施對象及人數：**年滿 20 歲**，高中畢業，對定向越野運動有興趣之人士。

## 二、第二階段：定向越野 C 級教練術科操作

- (一) 日期：113 年 02 月 03 日
- (二) 地點：新生公園

## 捌、實施方式與活動目標：

### 一、課程內容：

- (一) 第一階段：定向越野 C 級教練講習，計 16 小時
- (二) 第二階段：定向越野 C 級教練術科操作，計 8 小時。

玖、報名費：2,000 元（不含住宿、交通、餐飲）

## 壹拾、報名辦法：

- (一) 報名方式：採網路填表報名

<https://www.beiclass.com/rid=284b432657fcb384d202>。

### ★ 需上傳資料：

1. 2 吋證件照片一張(檔名姓名+身分證字號)
2. 最近一個月內核發之無違反前條規定之警察刑事紀錄證明（良民證）。

良民證請逕向各縣市政府警察局申請。

可寄到 frank7562b@yahoo.com.tw 信箱

- (二) 繳費方式：

銀行匯款：陽信銀行北投分行【銀行代碼 108】

銀行帳號：003-45-000045-3

戶名：台灣定向運動協會

- (三) 匯款後將繳費收據傳送至：電子信箱 frank7562b@yahoo.com.tw
- (四) 報名截止日期與時間：113 年 1 月 21 日（星期日）下午 17:00。
- (五) 已完成報名手續者，概不退費。如因重大事故，得於活動前提出退費申請，但須扣除行政費 200 元整。

壹拾壹、課程表，如附件。

壹拾貳、附則

- (一) 參加人員請穿著運動服裝及運動鞋。
- (二) 研習期間交通、住宿及餐飲事宜煩請自理。
- (三) 課程全程參與完畢者，可參加 C 級教練檢定測驗，及格者且參與定向越野活動實習優良者，中華民國體育運動總會將核發 C 級定向越野教練證。
- (四) 課程全程參與完畢者，核發研習(時數)證書。
- (五) 活動期間本會辦理 300 萬元公共意外責任險，參加人員若有其他保險之需求，請自行處理。

壹拾參、本實施計畫經本會報中華民國體育運動總會核備後實行，修正時亦同。

113 年度台北市定向越野 C 級教練講習會課程表				
活動日期		113 年 01 月 27 日(星期六)		
活動地點		洲美運動公園主題館		
項次	時間	課程內容	講師	備註
1	0745-0800	學員報到		
2	0800-0810	始業式		
3	0810-0900	定向越野運動術語(專業外語)	本會聘任	
4	0910-1000	定向越野運動規則	本會聘任	
5	1010-1200	運動防護與急救	本會聘任	
6	1200-1300	午膳		
7	1310-1400	性別平等教育	本會聘任	
8	1410-1500	運動禁藥	禁藥防制基金會派員-	
9	1510-1600	運動生理學	本會聘任	
10	1610-1700	運動心理學	本會聘任	
	1700	賦歸		

註：本課表如有調整以當日公告為準

113 年度台北市定向越野 C 級教練講習會課程表				
活動日期		113 年 01 月 28 日(星期日)		
活動地點		洲美運動公園主題館		
項次	時間	課程內容	講師	備註
1	0745-0800	學員報到		
2	0800-0900	運動教練、訓練學	本會聘任	
3	0910-1000	運動選才學	本會聘任	
4	1010-1100	訓練計畫擬定	本會聘任	
5	1110-1200	競賽策略的擬定與應用	本會聘任	
6	1200-1300	午膳		
7	1310-1400	運動團隊經營管理	本會聘任	
8	1410-1500	運動情報蒐集及其分析	本會聘任	
9	1510-1600	運動疲勞及恢復		
10	1610-1700	兒少運動訓練注意事項	本會聘任	
11	1700	學科測驗		

註：本課表如有調整以當日公告為準

113 年度台北市定向越野 C 級教練講習會課程表				
活動日期		113 年 02 月 03 日(星期六)		
活動地點		新生公園		
項次	時間	課程內容	講師	備註
1	0745-0800	報到		
2	0800-1200	專項技術操作	本會聘任	
4	1200-1300	午膳		
5	1310-1700	專項戰術演練	本會聘任	
6	1700-	術科測驗	本會聘任	

註：本課表如有調整以當日公告為準