

## 2026. 오리엔티어링지도사(3급) 교육강사 워크숍 신청안내

### □ 목 적

- 오리엔티어링지도사 3급 표준교재 개발, 교육과정 운영을 통해 지역별·강사별 교육 내용 및 방법의 편차 해소
- 최근의 규정 및 제도, 트렌드 변화를 반영함으로써 오리엔티어링의 보급, 확산에 기여

### □ 개 요

- 제 목: 2026. 오리엔티어링지도사(3급) 교육강사 워크숍
- 기 간: 2026. 3. 28(토)~29(일) <1박 2일>
- 장 소: 국립중앙청소년수련원(충남 천안)
- 참가대상: 본부 및 시도연맹 소속 오리엔티어링지도사(3급) 교육강사
- 참 가 비: 10만원/인
- 주요내용: 교육과정 개편에 따른 이론 및 실기과목 전과정 강습(시연)

### □ 진행일정표

| 구 분          | 시 간         | 교 육 내 용         |    | 진 행   |
|--------------|-------------|-----------------|----|-------|
| 3. 28<br>(토) | 14:00~15:00 | 오리엔티어링 개론       | 이론 | 차윤선   |
|              | 15:00~16:00 | 오리엔티어링 경기방법(1)  | 이론 | 권오삼   |
|              | 16:00~17:00 | 오리엔티어링 경기방법(2)  | 실습 | 권오삼 외 |
|              | 17:00~18:00 |                 |    |       |
|              | 18:00~19:00 | 석식              |    |       |
|              | 19:00~20:00 | 오리엔티어링 지도 이해(1) | 이론 | 안경섭   |
|              | 20:00~21:00 | 오리엔티어링 경기규정     | “  | 박미경   |
|              | 21:00~21:30 | 오리엔티어링 자격제도 안내  | -  | 소병조   |
|              | 21:30~      | 휴식, 취침          |    |       |

|              |             |                |    |       |
|--------------|-------------|----------------|----|-------|
| 3. 29<br>(일) | 08:00~09:00 | 조식             |    |       |
|              | 09:00~10:00 | 초급 경기기술(1)     | 이론 | 소병조   |
|              | 10:00~11:00 | 초급자 지도방법       | 이론 | “     |
|              | 11:00~12:00 | 오리엔티어링 프로그램(1) | 이론 | 이상태   |
|              | 12:00~13:00 | 중식             |    |       |
|              | 13:00~14:00 | 오리엔티어링 지도이해(2) | 실습 | 안경섭 외 |
|              | 14:00~15:00 | 오리엔티어링 프로그램(2) | 실습 | 이상태 외 |
|              | 15:00~16:00 |                |    |       |
|              | 16:00~17:00 | 초급 경기기술(2)     | 실습 | 소병조 외 |
|              | 17:00~18:00 |                |    |       |
|              | 18:00~      | 마무리            |    |       |

※ 세부일정은 사정에 따라 변경될 수 있음.

## □ 참가신청

- 신청대상: 본부 및 시도연맹 소속 오리엔티어링지도사(3급) 교육과정 운영  
강사(3급 이상 오리엔티어링지도사 자격 보유자)
- 신청마감: 2026. 3. 20(금)까지
- 신청방법: 시도 연맹별로 참가신청서 E-메일 제출([kof1@kof.or.kr](mailto:kof1@kof.or.kr))  
\* 개별 신청은 받지 않음.
- 참가비 입금: 10만원/인(신한은행 140-008-113703 대한오리엔티어링연맹)  
\* 참가자 개인별 입금 가능
- 신청문의: 031-455-2744, 010-5459-0939(사무처장)

## □ 참고사항

- 교재는 2026년 신규 발간하는 표준교재 사용  
- 인쇄본 및 강의용 PPT, 참고자료, 지도파일 제공
- 워크숍 참가자에게는 수료증 발급
- 참가자 준비물: 필기도구, 세면도구, 간편복 등

○ 개편 교육과정 주요내용

| 영역    | 과 목          | 세 부 내 용 (예시)  | 교육시간 |    | 집필자 |
|-------|--------------|---|------|----|-----|
|       |              |   | 이론   | 실기 |     |
| 규정    | 오리엔티어링 개론    | 어원, 정의, 역사, 특징, 경기종목, 경기방법, 국내대회 종류, 자격제도 등               | 1    |    | 차윤선 |
|       | 오리엔티어링 지도 이해 | 특징, 지도기호의 색상과 특징물, 지도 축척, 식생의 통행가능도, 컨트롤 설명기준, 현장학습 등     | 1    | 1  | 안경섭 |
|       | 오리엔티어링 경기규정  | FootO 경기규정(클래스, 컨트롤, 출발 및 도착, 펀칭시스템, 실격 등)                | 1    |    | 박미경 |
| 기술    | 경기방법         | 출발 및 도착, 컨트롤 찾아가기, 펀칭기구 사용법, 페어플레이 등                      | 1    | 2  | 권오삼 |
|       | 초급경기기술       | 기본기술: 엄지독도법, 지도접기, 지도 정치 등<br>초급기술: 루트플랜, 핸드레일, 위치 바로잡기 등 | 1    | 2  | 소병조 |
| 지도 방법 | 초급자 지도방법     | 초급자에게 가르쳐야 할 지도에 대한 지식, 경기기술, 레이스 분석 등                    | 1    |    | 소병조 |
|       | 오리엔티어링 프로그램  | 프로그램 소개, 스쿨O 실습   | 1    | 2  | 이상태 |

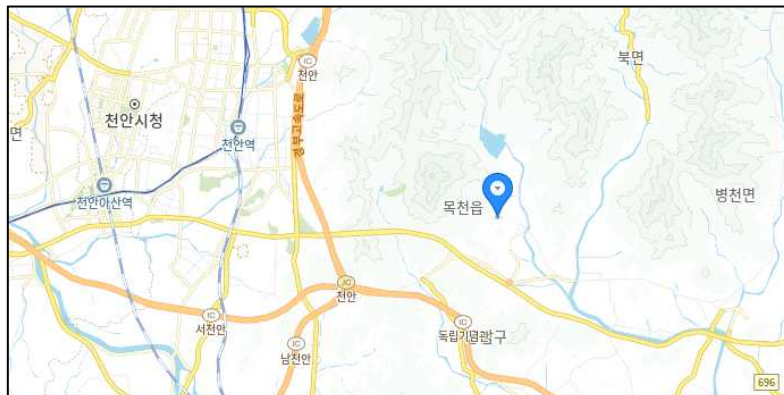
※ 실기 적용단계 구분: 입문(White)> 초급(Yellow)> 중급(Orange)> 상급(Red)

□ 워크숍 장소안내

○ 국립중앙청소년수련원

- 주소: 충남 천안시 동남구 목천읍 서리4길 48

<https://nyc.kywa.or.kr/center/intro?tab=map>



### 〈자가차량 이용 시〉

- 경부고속도로 목천(독립기념관) IC 에서 3km(3분)
- 천안에서 21번 국도 이용 시 13km(20분)
- 중부고속도로 진천IC 에서 30km(30분)

### 〈기차, 전철 이용 시〉

- 천안역 동부광장 우측 독립기념관 행 버스 이용
- 독립기념관을 경유하여 목천읍사무소 하차→도보 15분

## 〈KTX 이용 시〉

- 천안아산역 하차→남부오거리 하차(13번 버스)→목천읍사무소 하차(400번 버스)  
→ 도보 15분

### 〈고속· 시내버스 이용 시〉

- 고속버스 터미널 정류장 승차→목천읍사무소 하차(400번 버스)→도보 15분



2026. 2. 3

<참고자료>

## [오리엔티어링 자격 관리 기본규정] 주요내용 (3급 지도사 관련)

### 1. 직무내용 (제3조)

- 1) 오리엔티어링지도사: 오리엔티어링의 보급 및 발전을 위한 오리엔티어링 교육, 지도자 양성, 선수 육성, 대회운영, 기타 연맹에서 부여하는 업무
- 2) 3급 지도사: 동호인 대상의 오리엔티어링 보급 및 지도, 오리엔티어링지도사 교육 과정 운영(3급-실기), 오리엔티어링대회 운영

### 2. 교육강사 위촉 (제8조)

- 1) 교육과정에는 2명 이상의 교육강사를 위촉해야 하며, 책임강사, 이론강사, 실기강사로 구분
- 2) 3급 지도사 교육 강사위촉 기준
  - 책임강사이론강사: 오리엔티어링지도사 2급 이상의 자격 보유자
  - 실기강사: 오리엔티어링지도사 3급 이상의 자격 보유자

### 3. 수강자격 (제9조)

- 1) 연령: 18세 이상
- 2) 학력: 해당 없음
- 3) 오리엔티어링에 관심 있는 일반인 누구나 수강 가능

### 4. 표준교재 사용 (제13조)

- 1) 3급 교육과정 시행자는 교육과정 운영시 표준교재를 사용해야 한다.
- 2) 연맹은 3급 교육과정 표준교재를 발간하여 시행자에게 제공하고, 원활한 교육운영을 위해 강사워크숍을 개최할 수 있다.

## 5. 자격 등급별 교육과목, 이수시간 (제10조)

| 영역   | 과 목          | 3급(16시간)  | 이론 | 실기 | 2급(20시간)   | 이론 | 실기 | 1급(24시간)                                   | 이론 | 실기 |
|------|--------------|---|----|----|--|----|----|--|----|----|
| 규정   | 오리엔티어링 개론    | 어원, 정의, 역사, 특징, 경기종목, 경기방법, 국내대회 종류, 자격제도 등               | 1  |    |  |    |    |  |    |    |
|      | 경기종목 이해      |   |    |    | TrailO, SkiO   | 1  |    | 릴레이, 녹아웃 스프린트, 스코어O 등                      | 2  |    |
|      | 오리엔티어링 지도 이해 | 특징, 지도기호의 색상과 특징물, 지도 축척, 식생의 통행가능도, 컨트롤 설명기준, 현장학습 등     | 1  | 1  |  |    |    |  |    |    |
|      | 오리엔티어링 경기규정  | FootO 경기규정(클래스, 컨트롤, 출발 및 도착, 편칭시스템, 실격 등)                | 1  |    | FootO 경기규정(클래스, 컨트롤, 출발 및 도착, 편칭시스템, 실격 등)                             | 1  |    | FootO 경기규정(클래스, 컨트롤, 출발 및 도착, 편칭시스템, 실격 등) | 1  |    |
|      | 오리엔티어링 대회운영  |   |    |    | 대회의 종류, 운영 기준, 운영 방법, 심판제도 이해 등  | 1  |    | 대회의 종류, 운영 기준, 운영 방법, 대회감독관 제도 이해 등        | 1  |    |
| 기술   | 경기방법         | 출발 및 도착, 컨트롤 찾아가기, 편칭기구 사용법, 페어플레이 등                      | 1  | 2  |  |    |    |  |    |    |
|      | 경기기술         | 기본기술: 엄지독도법, 지도접기, 지도 정치 등<br>초급기술: 루트플랜, 핸드레일, 위치 바로잡기 등 | 1  | 2  | 기본기술: 지도 정치 등<br>중급기술: 루트플랜, 단순화, 맵 메모리, 핸드레일, 에이밍오프, 어택포인트, 위치 바로잡기 등 | 1  | 2  | 상급 경기기술(루트선택, 등고선 이해, 위치찾기 등)              | 1  | 2  |
|      | 코스설정법        |   |    |    | 코스설정의 원칙, 포인트O 종목별 코스설정 실습(초/중급)                                       | 1  | 2  | 코스설정의 원칙, 포인트O 종목별 코스설정 실습(중/상급)           | 1  | 2  |
|      | 오리엔티어링 지도제작  |   |    |    | 지도제작 개론  | 1  |    | 지도제작 개론, OCAD 실습, 현장조사 실습                  | 1  | 4  |
|      | 기록계측시스템 이해   |   |    |    | 시스템 구성 이해, 장비사용법, 운영 실습 등  | 1  | 2  |  |    |    |
| 지도방법 | 지도방법         | 초급자에게 가르쳐야 할 지도에 대한 지식, 경기기술, 레이스 분석 등                    | 1  |    | 중급자에게 가르쳐야 할 지도에 대한 지식, 경기기술, 레이스 분석 등                                 | 1  |    | 상급자에게 가르쳐야 할 지도에 대한 지식, 경기기술, 레이스 분석 등     | 1  |    |
|      | 오리엔티어링 프로그램  | 프로그램 소개, 스쿨O실습  | 1  | 2  | 프로그램 소개, 응용O실습   | 1  | 2  |  |    |    |
|      | 피지컬 트레이닝     |   |    |    |  |    |    | 운동강도와 심박수, 스트레칭과 준비운동, 안전관리 등              | 1  |    |
|      | 대회운영 실습      |   |    |    |  |    |    | 대회운영 및 보고서 작성                              |    | 4  |
| 기타   | 온라인 학습       | 주최자 재량  | 2  |    | 스포츠인권, 안전, 도핑 등 (수료증 제출)   | 3  |    | 스포츠인권, 안전, 도핑 등 (수료증 제출)                   | 3  |    |