

定向越野之分享

主講人：蔡明憲老師

國立新竹科學園區實驗高級中等學校

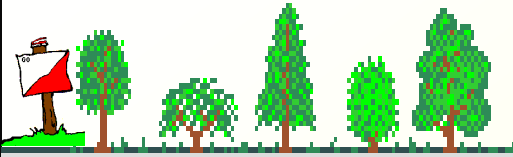


MERRELL[®]

挑戰體智

MERRELL[®]

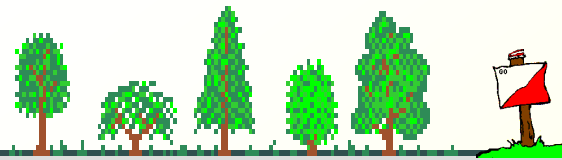
挑戰體智



什麼是Orienteering？

Orienteering 「定向越野」運動，是一種由參與活動的人員憑藉著定向地圖及各種定向技術的正確使用，在活動區域內從起點逐一的到訪各個檢查點並完成註記後回到終點，以全程使用時間最少而且正確到訪各檢查點的紀錄，作為活動競賽的依據。

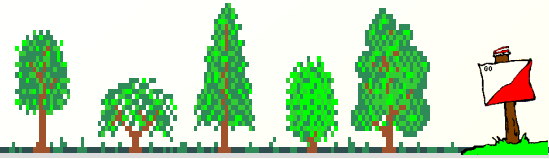




Orienteering的由來

「Orienteering」這個名詞最早出現在1886年的瑞典，Orienteering 一詞的出現，與居住於北歐的維京人族群有關，該地區的人除了航海需要定向外，也須經常穿梭於 Scandinavia半島的廣闊土地上，該地區覆蓋著一望無際的森林，其中還散佈著無數的湖泊及沼澤與疏落的村莊，因此當地的居民需要有精確的定向技能，才不至於迷路，所以在該地區的挪威及瑞典兩國就成了「Orienteering」的先驅。





定向越野運動的名稱

O或OL是世界通用的定向越野的簡稱。

Orienteering在台灣稱為定向越野，

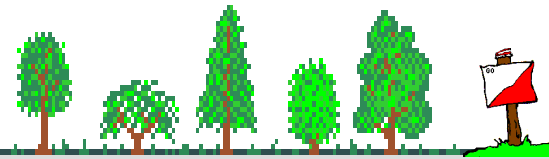
在日本稱作越野識途，在香港稱為野外定向，

而在海峽對岸的中華人民共和國則是定向運動，

各地都有其不同的翻譯名稱，

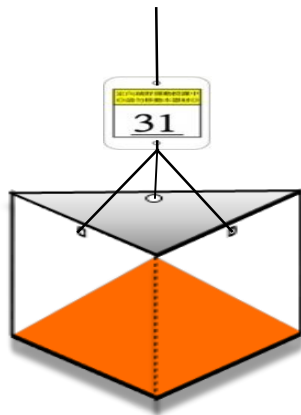
但其內在精神與運動方式都是相同的。

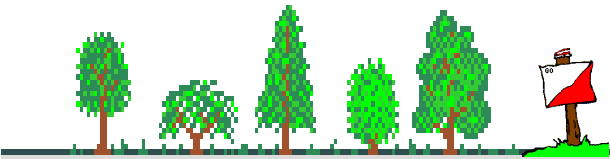




定向越野運動介紹

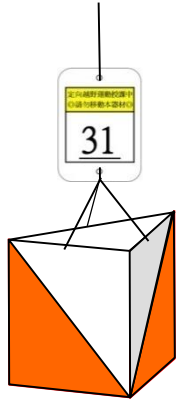
定向越野不單是靠體力的競速，它同時也須藉由臨場的路線規劃與當下路線選擇的決斷能力來完成的一種「全方位」運動項目。

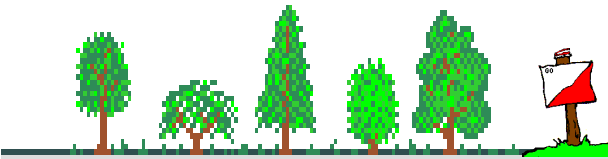




定向越野運動介紹

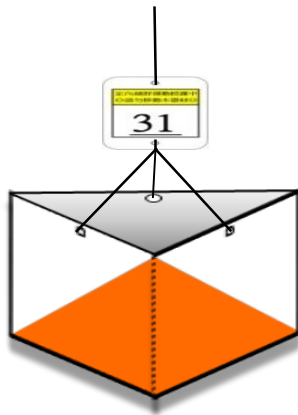
它也是一個不分男女，老少皆宜的運動！





定向越野運動介紹

它也是一項可適用於日夜及各種天候的運動！





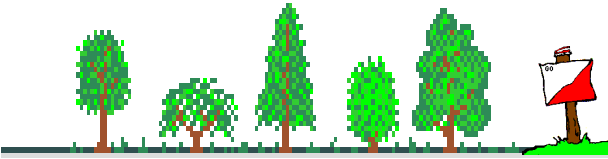
定向越野四大比賽項目

Foot-O 徒步定向越野

MTB-O 登山車定向

Ski-O 滑雪定向

Trail-O 沿徑定向



定向越野運動介紹

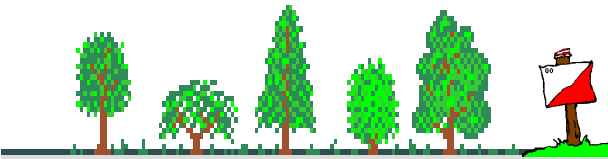
目前獲國際定向越野總會承認的定向越野運動專項有下列四個項目：徒步定向（Foot Orienteering）



定妥方向和路徑
尋找指定的目標







定向越野運動介紹



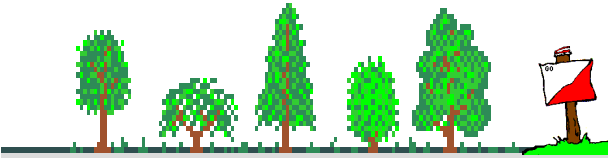
登山車定向 (Mountain Bike Orienteering)



定妥方向和路徑
尋找指定的目標







定向越野運動介紹

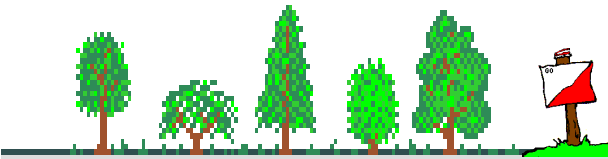
 滑雪定向 (Ski Orienteering)



定妥方向和路徑
尋找指定的目標







定向越野運動介紹

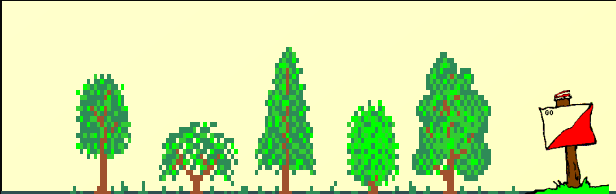
沿徑定向 (Trail Orienteering)



定妥方向和路徑
尋找指定的目標







檢查點位置說明表

常見的競賽形式有 ---- 積分賽



- 開闢地
- 有零星樹木的半開闢地
- 凌亂開闢地
- 有零星樹木或灌木的凌亂半開闢地
- 低矮林叢
- 難跑低矮林叢
- 易奔跑的樹林
- 樹林(慢跑)
- 樹林(慢行)
- 樹林(通行困難)
- 不能通過的植被
- 花園(禁止穿越)
- 不能通行的水域
- 可以通行的水域
- 不能通行的沼澤
- 可通行的沼澤
- 不明顯的沼澤
- 禁止通行的建物
- 可以通行的建物
- 道路
- 有舖砌的地面
- 小徑
- 不明顯的小徑
- 可通過的石牆
- 不可通過的高石牆
- 可通過的柵欄
- 不可通過的高柵欄
- 可通行的陡坡
- 可通行的碧壁
- 不能通行的陡崖
- 季節性水道
- 橋
- 等高線
- 輔助等高線
- 廢棄損毀的建物
- 石塊
- 大石塊
- 石堆
- 石群
- 碎石地
- 長形小土丘
- 小土丘
- 凹凸不平之地
- 土坑
- 特別人造物
- 水系特別人造物
- 石雕
- 樹林(可跑)不可跑
- 樹林(可跑)不可跑
- 明顯的植被線
- 起點
- 檢查點
- 終點
- 起、終點



積分賽			
序號	編號	檢查點說明	分值
1	231	道路連接處	5
2	158	山坡	10
3	268	茂密植物叢	5
4	212	灌木叢	15
5	116	水泥地	5
6	253	密林東南邊	20
7	123	特別人造物	30
8	242	特別人造物	15
9	168	山丘	20
10	288	圓形建築物	10
11	290	石塑	10
12	201	山頂	15
13	200	樹圍籬北端	20



積分賽活動基本規則



在活動區域內依範圍大小設置許多檢查點，
並依據各檢查點所在位置的地形地貌難易程度、
距離遠近等因素，而賦予每個檢查點不同的分數

參加活動的人員**不需依檢查點序號逐一到訪各檢查點**，參加活動的人員**必須在統一限定的時間內**，憑技術和體能做出判斷，選擇規劃最有利的路線到訪自己所選擇的檢查點而獲取分數，凡超過時間抵達終點者將被扣除一定的分數，成績以積分最高者為優勝。

通常限定的操作時間，刻意設計成使參加活動人員都不可能在限定的時間內到訪各檢查點取得全部的分數！



檢查點位置說明表

常見的競賽形式有 ---- 順點賽



圖例

- 閑園地
- 有零散樹木的閑園地
- 雜草地
- 有零散樹木的雜草地
- 樹林(可跑)
- 樹林(慢跑)
- 樹林(慢行)
- 底層植被(慢跑)
- 底層植被(慢行)
- 濃密植被(穿越困難)
- 花園(禁行)
- 不可穿越的建築物
- 可穿越的建築物
- 不可穿越的水域
- 小徑
- 不明顯小徑
- 矮石牆
- 高石牆
- 矮柵欄
- 高柵欄
- 不能通過的陡壁
- 可通過的陡壁
- 階梯
- 空中索道
- 有鋪設的地面
- 道路
- 泥坡
- 等高線
- 獨立樹
- 小樹
- 灌木叢
- 小沖溝
- 石坑
- 高塔
- × 特別人造物
- △ 起點
- 終點
- 檢查點
- △ 起、終點

勘查與測繪：鄭僥龍
 電腦製圖：鄭僥龍
 繪製軟體：OCAD 8.0
 製作日期：96年8月
 中華民國定向越野協會
www.ctoa.org.tw



順點賽		
序號	編號	檢查點說明
1	31	高塔
2	32	圍欄
3	33	特別人造物
4	34	獨立樹
5	35	道路連接處
6	36	建築物東角

最後檢查點距終點尚有120公尺

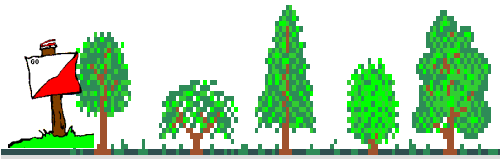


順點賽活動基本規則

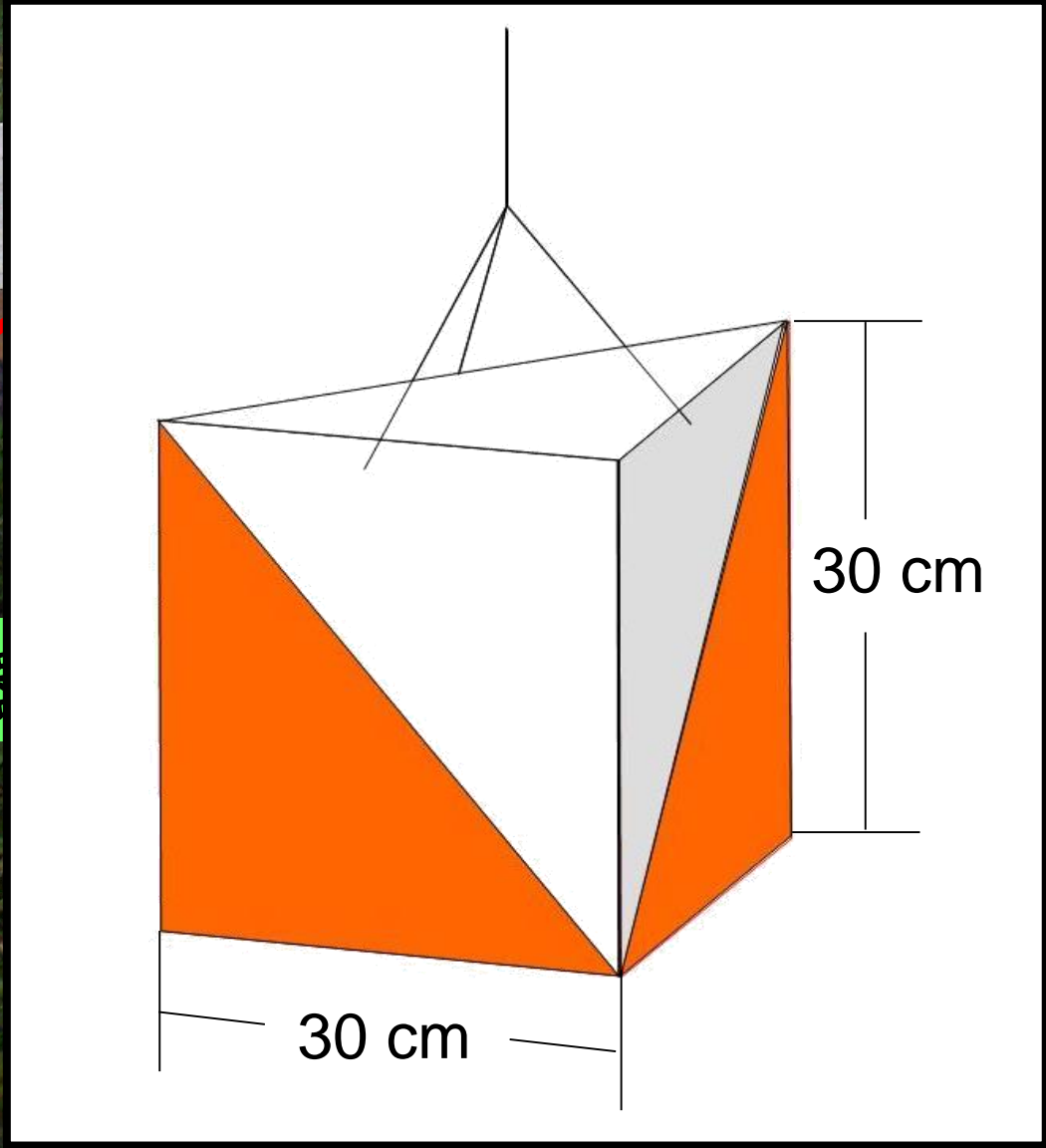
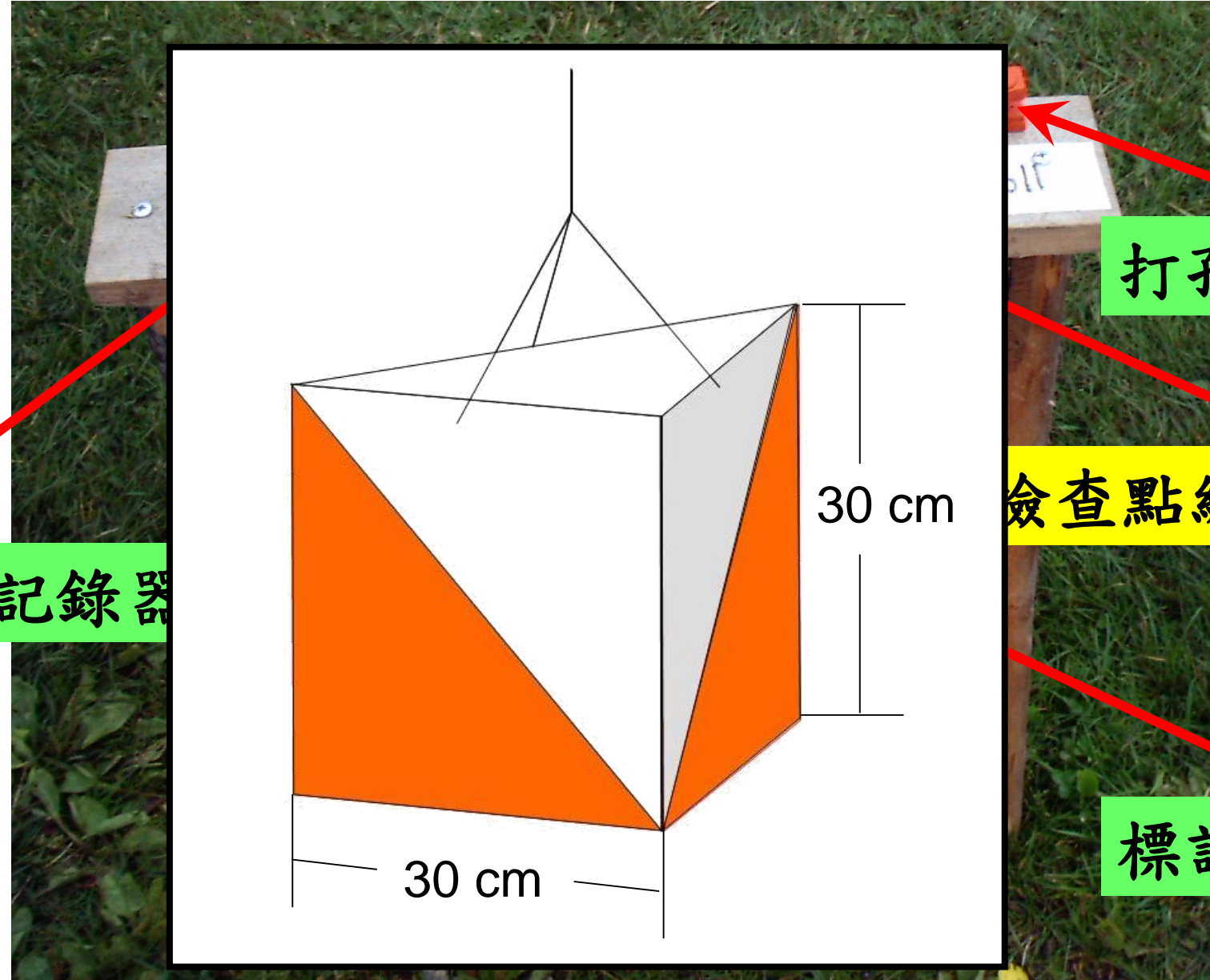


必需依地圖內各檢查點的序
號順序，逐一到訪各檢查點並完
成註記，。

國際定向競賽都以順點式為
正式比賽項目。



國際定向競賽檢查點標準配備



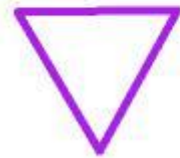
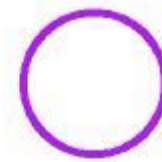
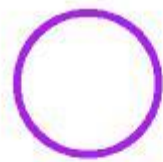
電子記錄器

打孔器

檢查點編號

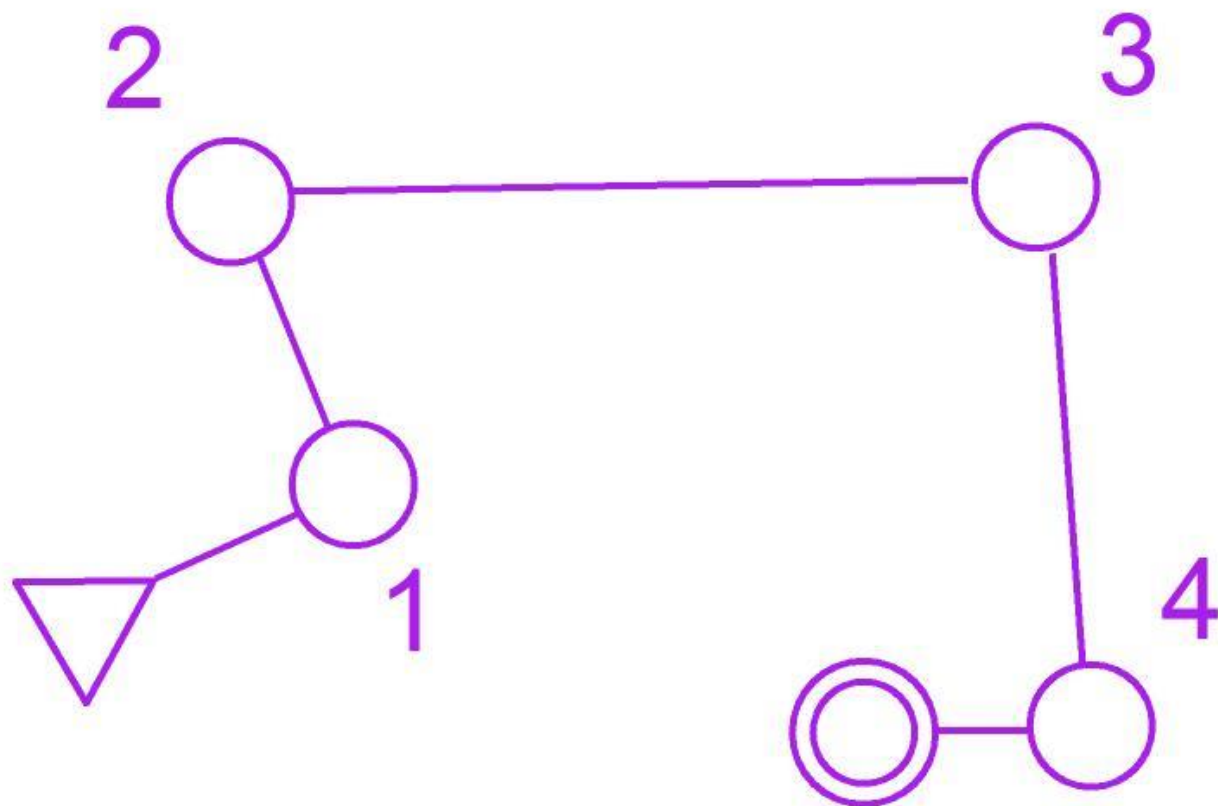
標誌旗

檢查點 Control



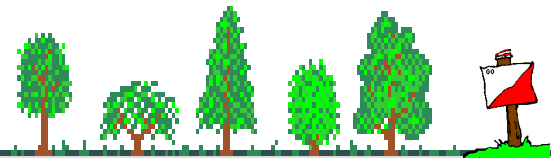
檢查點序號 與 檢查點編號

Control number & Control code



檢查點標誌旗 Control flag

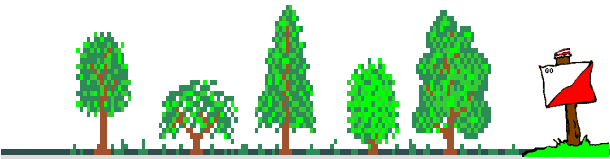




定向越野運動的相關器材

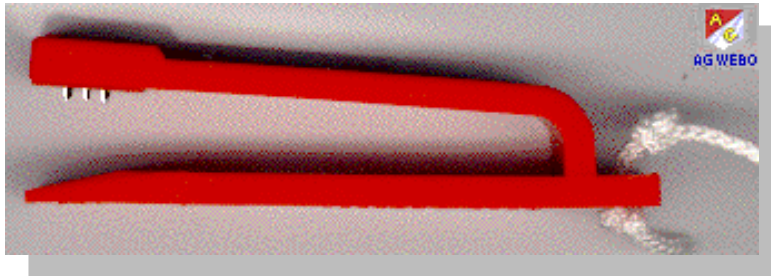
電子打卡系統—檢查點電子感應紀錄器





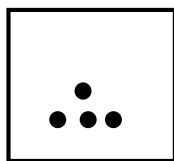
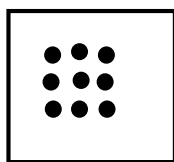
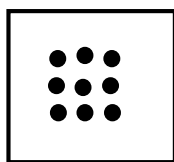
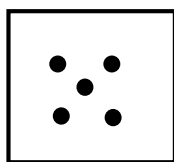
定向越野運動的相關器材

手動打卡器

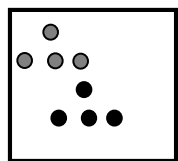
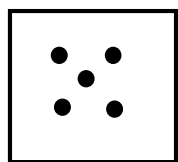
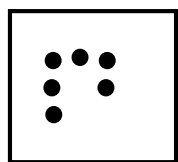
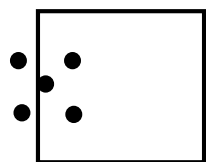


核對卡打孔注意事項

正確



錯誤



錯誤原因

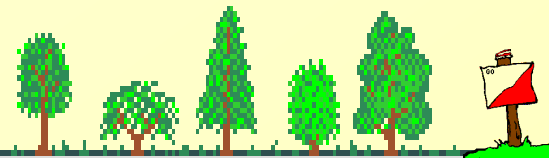
打出方格外

打孔力度不夠

打孔器錯誤

重打後，分不清楚正確密碼





定向越野運動核對卡

定向運動核對卡
必須向終點報到

檢查點序號

日期：△△年△月△日

名 次：

組別： 號碼：

完成時刻： : : :

姓名：△△△

出發時刻： :00' :00"

需 時： 分 秒

21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	修正方格		10



新竹實驗中學定向體驗

組別：A9999
姓名：王大明
王小明

到達： 時 分 秒

名次

逾時扣分

總成績

21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
							●●●●●	●●●●	
21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●				●●●●●	

OK OK OK

NO!!!

在R處打上正確記號，並到終點時標註。



新竹實驗中學定向體驗

組別：A9999
姓名：王大明
王小明

出發： 時 分 秒

到達： 時 分 秒

成績： 時 分 秒

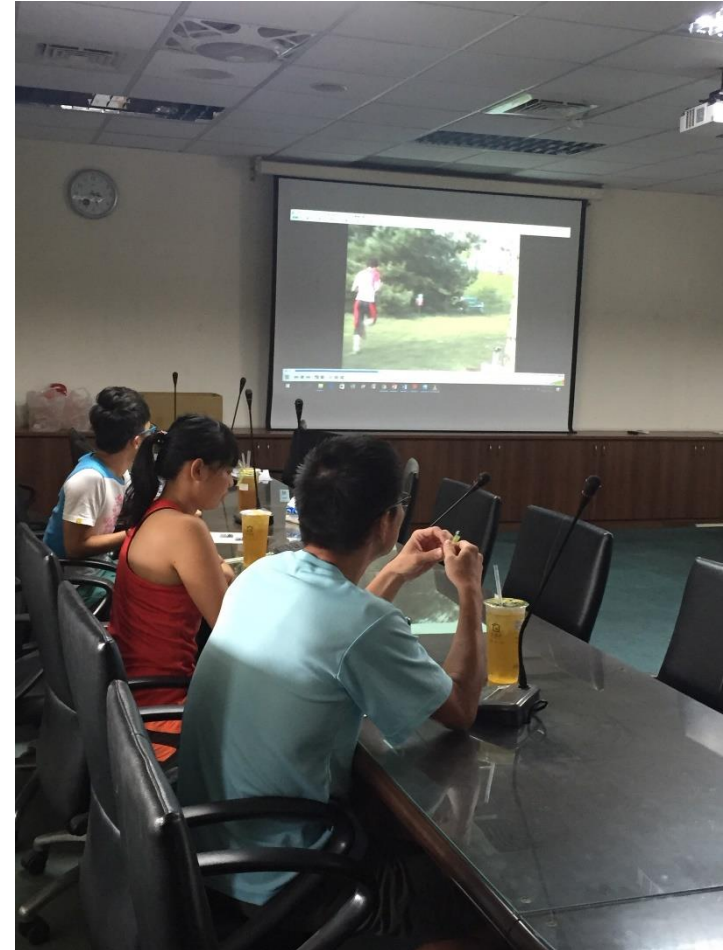
名次 **1**

違規扣分 **1**

總成績 **10**

21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

新竹中學PLC教師專業社群 — 定向越野





新竹中學PLC – 定向越野



台中家商-教師專業社群研習







教學科目： 定向越野

課程目標 (Course Objectives)：培養學生認識地圖並判斷方位

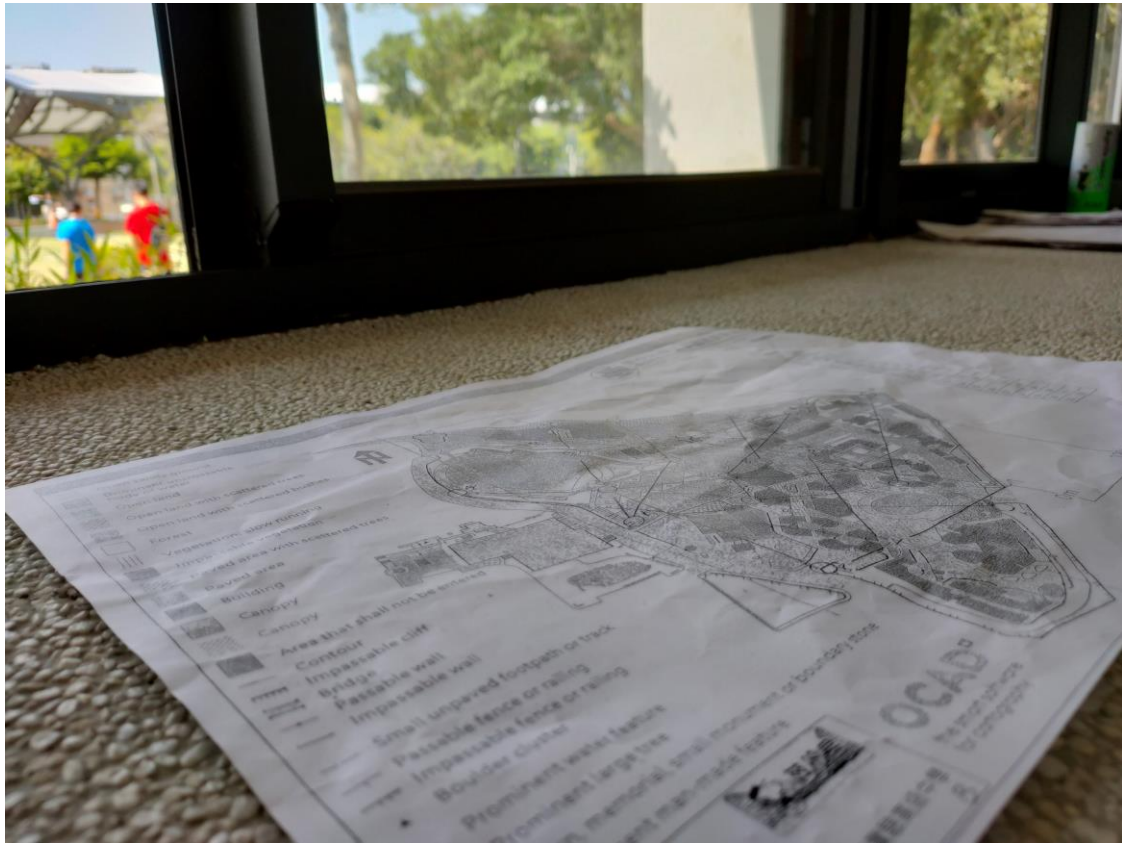
學習內容(Learning Content)：學會判定方位並尋找到地圖上所設的點

拍攝班級：H205 科學班

上課人數：26人

上課地點：實中校園

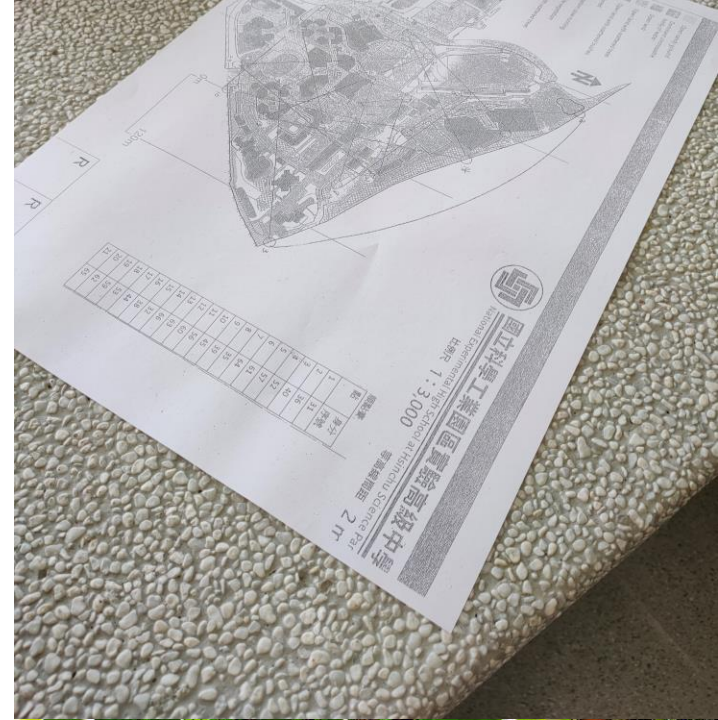
課程進度：順點賽制 (point-to-point orienteering)



MAPS AND ANSWER SHEET



定向越野 Orienteering
































國立科學工業園區實驗高級中學

National Experimental High School at Hsinchu Science Park

比例尺 1 : 3,000 等高線間距 2 m

-  Open sandy ground
-  Dominant uncrossable body of water
-  Open land
-  Open land with scattered trees
-  Open land with scattered bushes
-  Forest
-  Vegetation: slow running
-  Impassable vegetation
-  Paved area with scattered trees
-  Paved area
-  Building
-  Canopy
-  Canopy
-  Area that shall not be entered
-  Contour
-  Impassable cliff
-  Bridge
-  Passable wall
-  Impassable wall
-  Small unpaved footpath or track
-  Passable fence or railing
-  Impassable fence or railing
-  Boulder cluster
-  Prominent water feature
-  Prominent large tree
-  Cairn, memorial, small monument or boundary stone
-  Prominent man-made feature



賽程設計：
 繪圖員：賴韋倫
 日期：2020/04
 規範：ISSpr0M2019
 版權：國立科學工業園區實驗高級中學
 WLL0M.APR20.012#0059-300094

OCAD⁺
 the smart software
 for cartography

R	R	R
---	---	---

The opening

Good morning, good to see you again in this week.

Before starting our class, our P.E. coordinator try to lead everyone to warm up in 2-3 minutes, and don't forget to do the 20 jumping jacks.

Everybody come close to me and have a seat, and at the same time our vice class president _____, please do the Roll Call, let me know who is here or not.

Today's P.E. lesson progress is about Orientation in our campus. Firstly, we also need to divide students into several groups (2-3 _____) And please sit down in pairs there. Try to find this _____ we called 燈籠) and we said that is _____ it then punch it on _____ our fi

Orienteering 逐字稿

- Today's P.E. lesson progress is about Orientation in our campus.
- One week ago, we had the same curriculum/course in orienteering, but it was "A Points match" last time. And nowadays I changed the competition format. It is "Point-to-point orienteering". There are several kinds of map this time.
- Firstly, we also need to divide students into several groups (2-3 persons in a group) And please sit down in pairs there. Try to find this stuff (something like lantern, we called 燈籠) and we said that is "control point" in the map, and when you find it then punch it on your answer sheet immediately. And that's all you will finish your first point.
- However, you can not follow others' running this time because you will never know whether you would take the same map or not. Every group will have different type of maps this time. And the most important thing in this activity is find the control point by order. (or follow the sequence) After ending all of the points, remember backing to the original place rapidly.

謝謝聆聽！

