

# 定向越野運動

## 課程設計及教學方法

### Orienteering



教材：中華民國鄭僥龍  
定向越野協會



# 定向越野運動各級教練培訓條件

教練級別	培訓對象	培訓課程名稱	參加資格	備註
C級教練	一般民眾	C級教練研習	年滿18歲國民	
B級教練	C級教練	B級教練研習	1.習畢山林定向越野技術。 2.C級教練資格2年。	
A級教練	B級教練	A級教練研習	1.習畢高級定向越野 2.B級教練資格3年。	

# 正置地圖練習-方格座標法(九宮格法)

小區域之正置地圖練習



# 簡易定向越野運動地圖製作

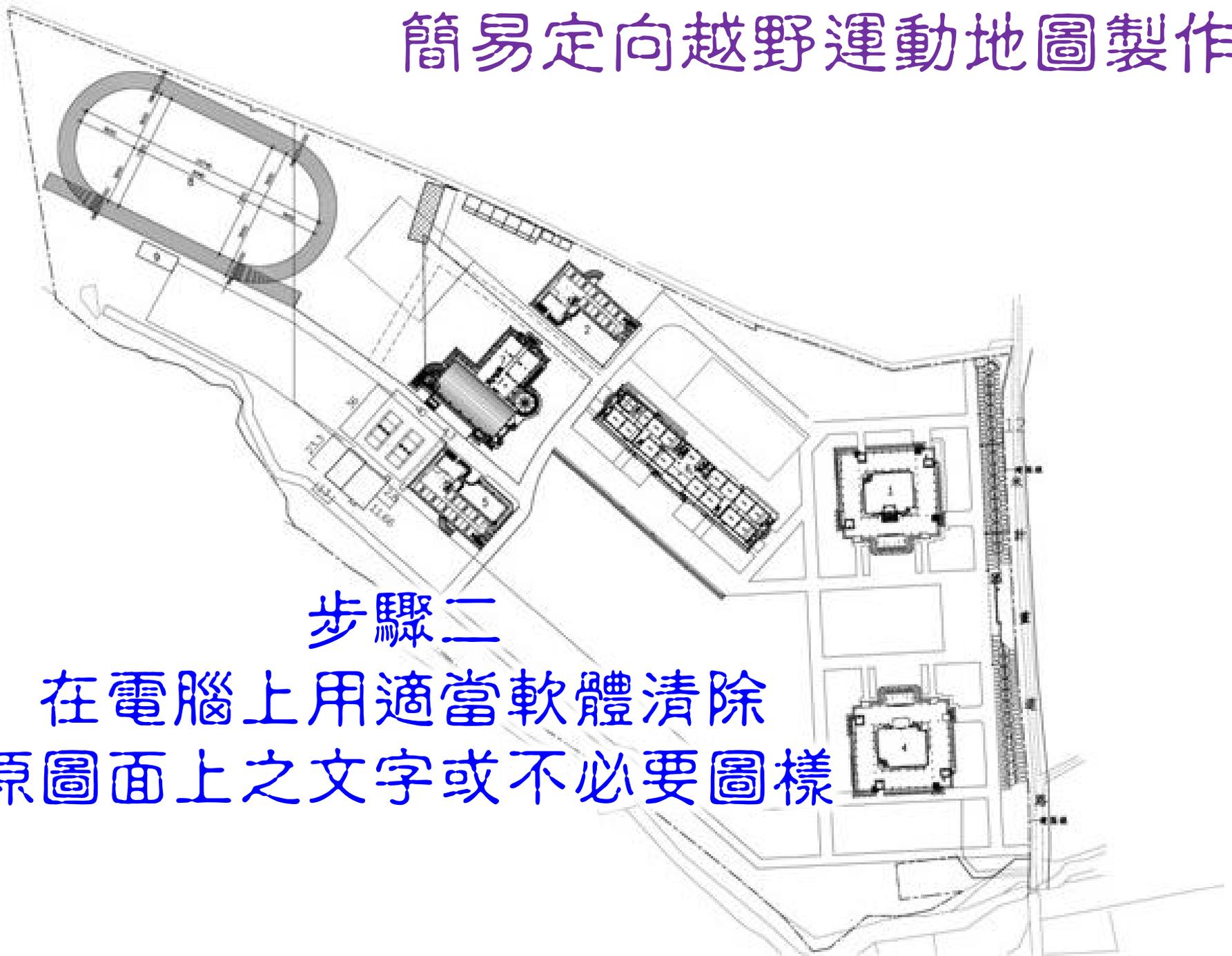


以平面圖或施工配置圖  
製作簡易定向越野運動地圖

## 步驟一

先取得繪製地區的平面圖  
或施工配置圖的電子圖檔

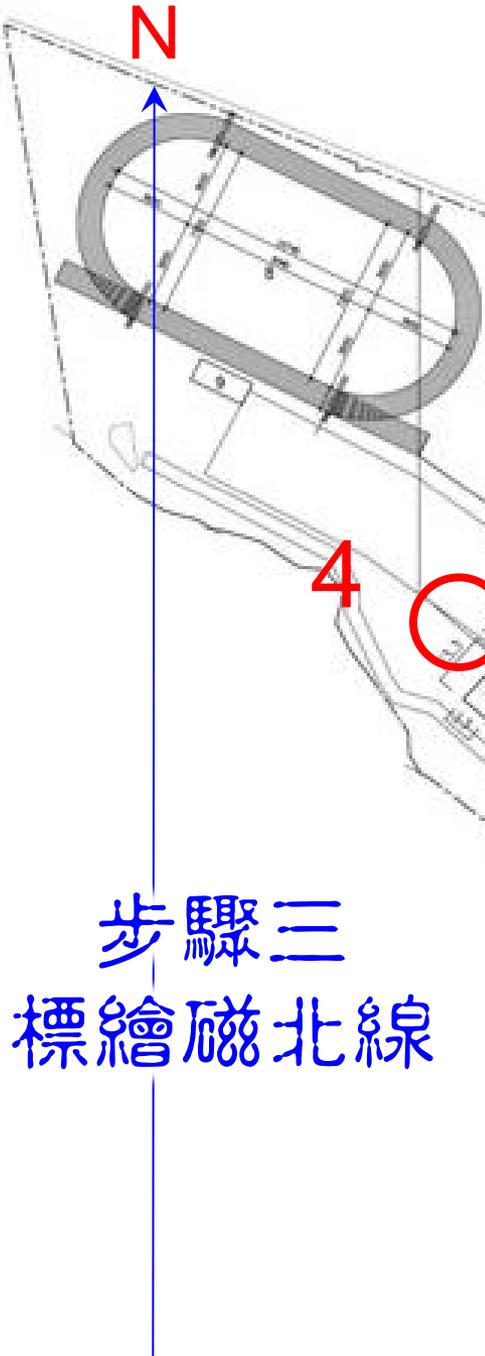
# 簡易定向越野運動地圖製作



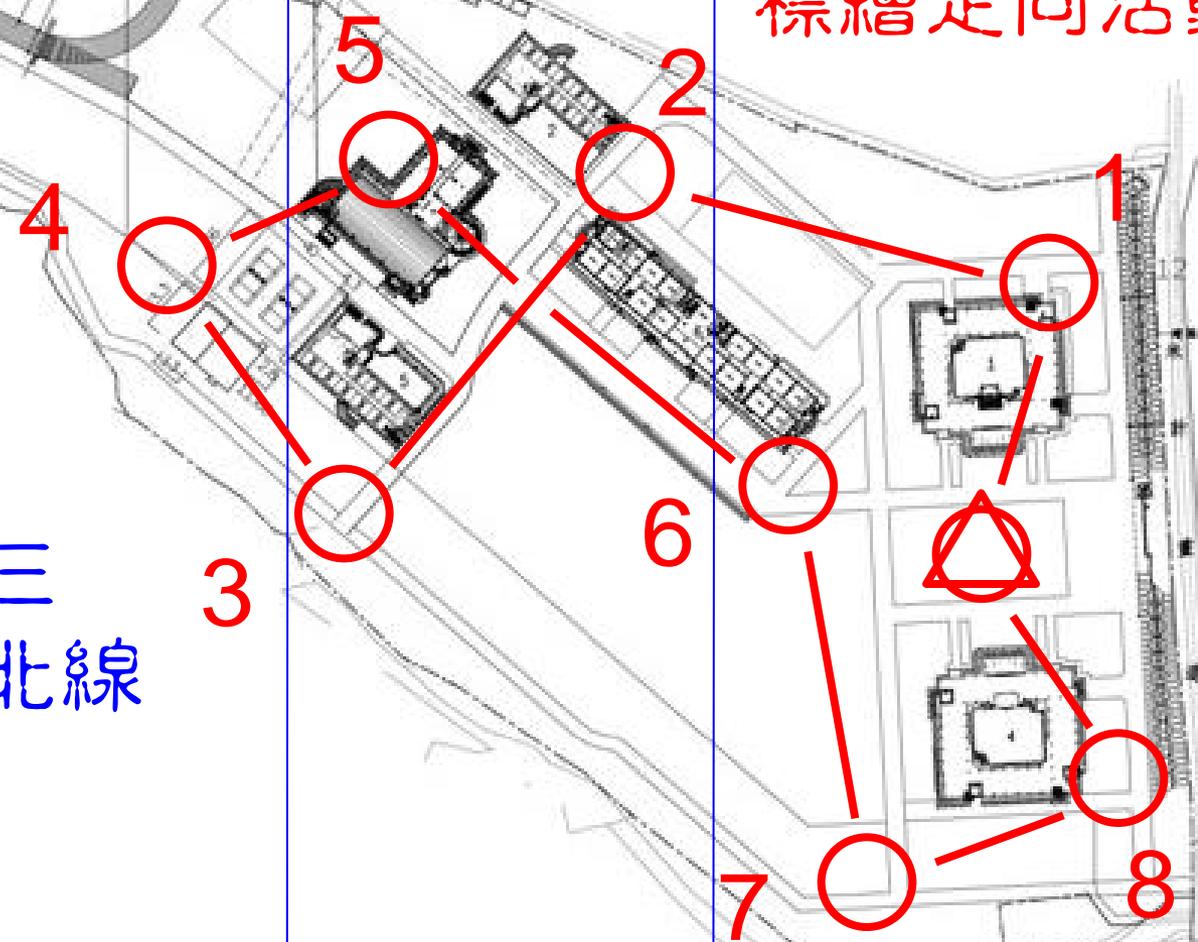
## 步驟二

在電腦上用適當軟體清除  
原圖面上之文字或不必要圖樣

# 簡易定向越野運動地圖製作



## 步驟四 標繪定向活動賽程





利用衛星正射影像圖或從google map上的衛星空照圖，取得預定繪製區域的電子圖檔。

Image  
not  
found

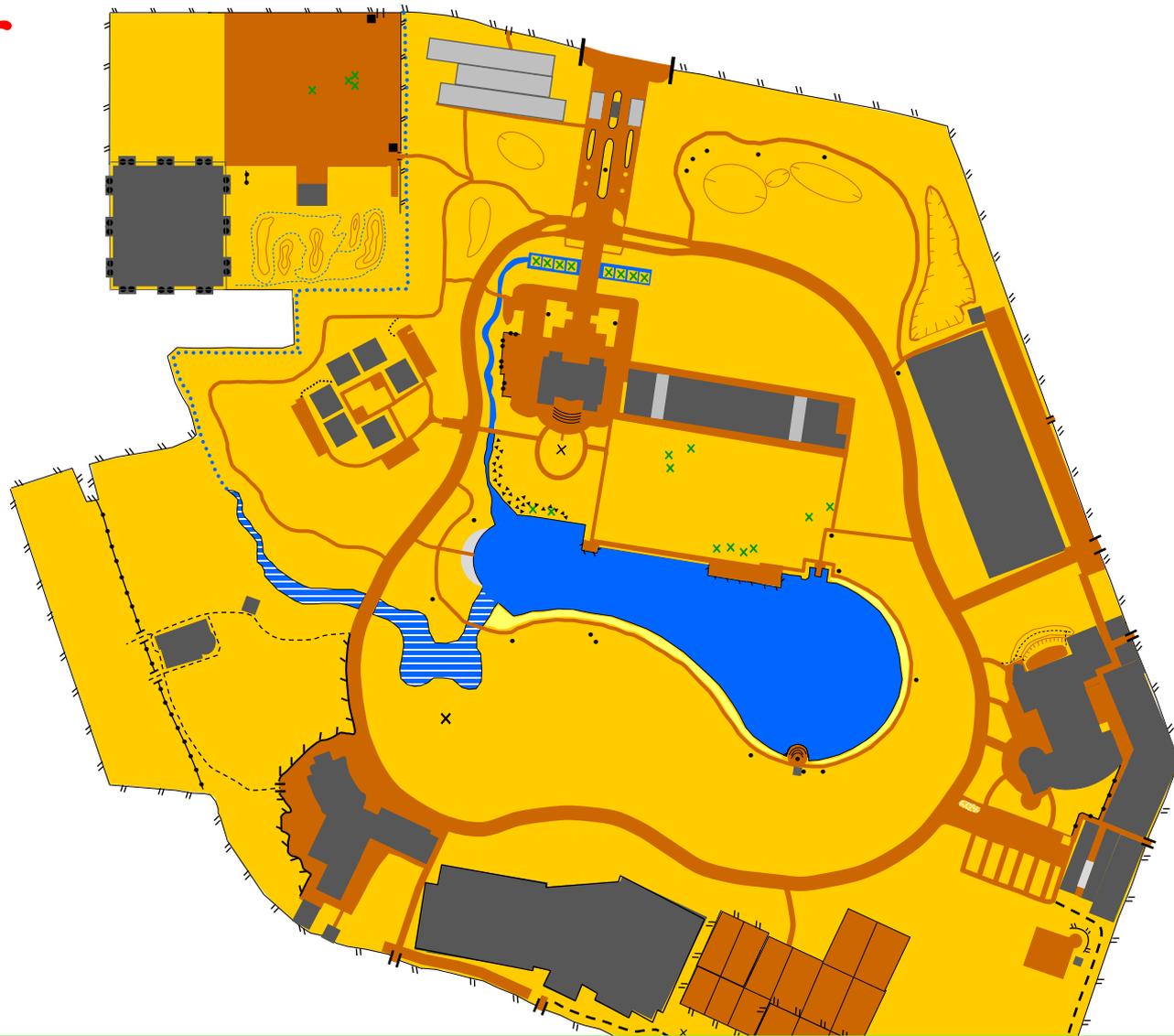
Image © 2005 DigitalGlobe

found



以前述的方式，將取得的衛星空照圖做為模板底圖之後，運用熟習的繪圖軟體，或一般有繪圖功能的電腦軟體，依模板底圖描繪製作。

N



N



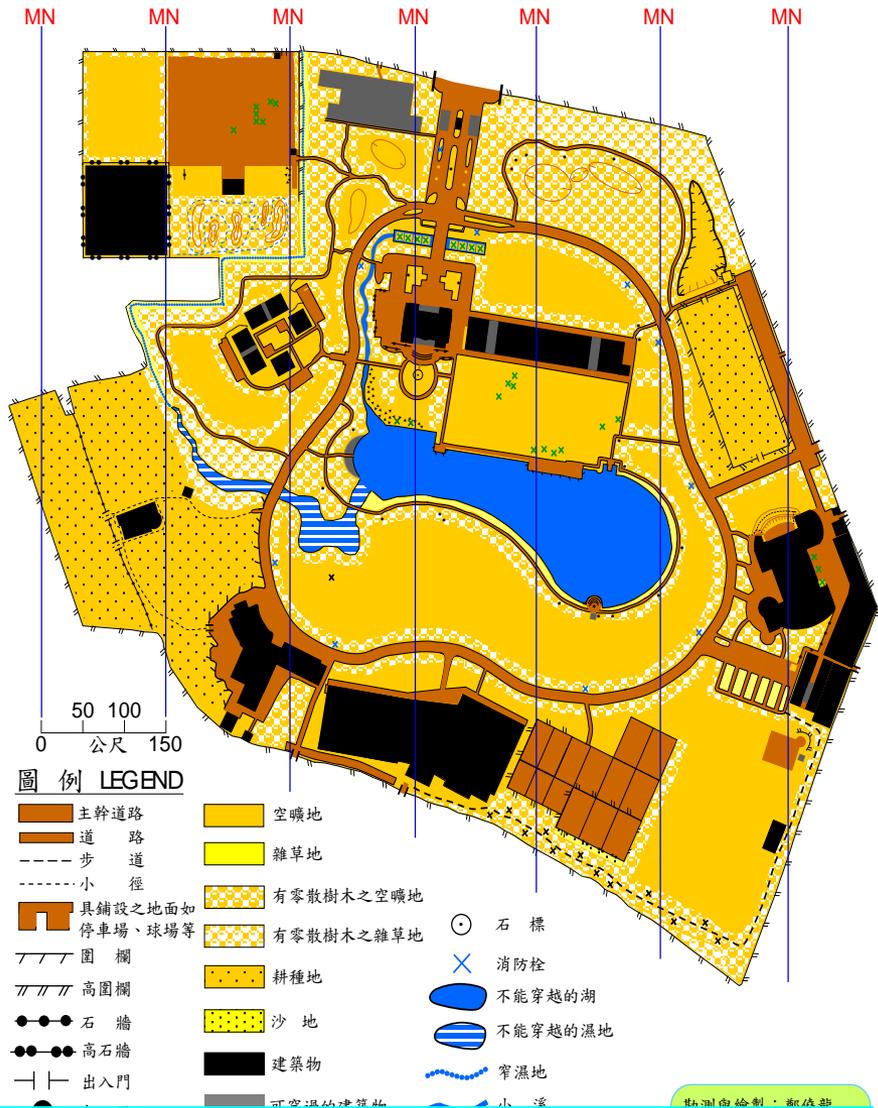
繪製完成後，將模板底圖剪下即完成  
地面植披，用單一描述方式即可

# 明道管理學院校園定向運動地圖

MINGDAO UNIVERSITY CAMPUS ORIENTEERING MAP

地圖比例：1：3800

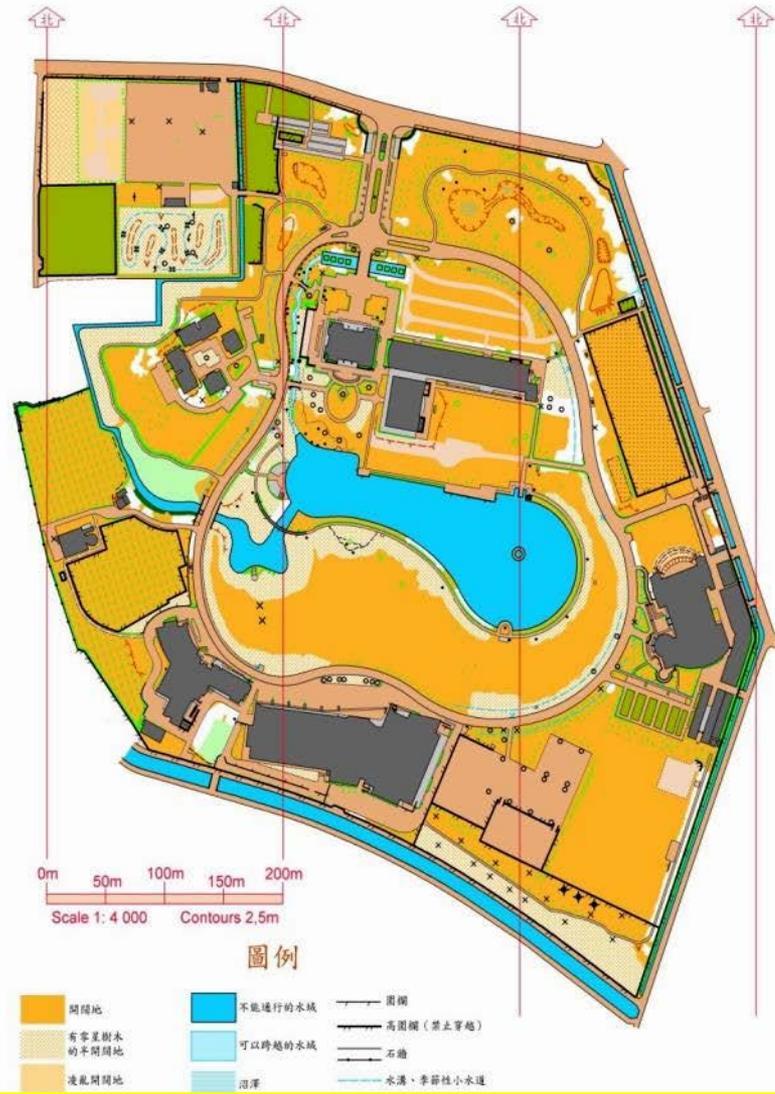
等高線間隔：1公尺



使用Power Point 軟體繪製

# 明道大學校園定向運動地圖

Mingdao University Campus Orienteering



使用定向圖專用OCAD 軟體繪製

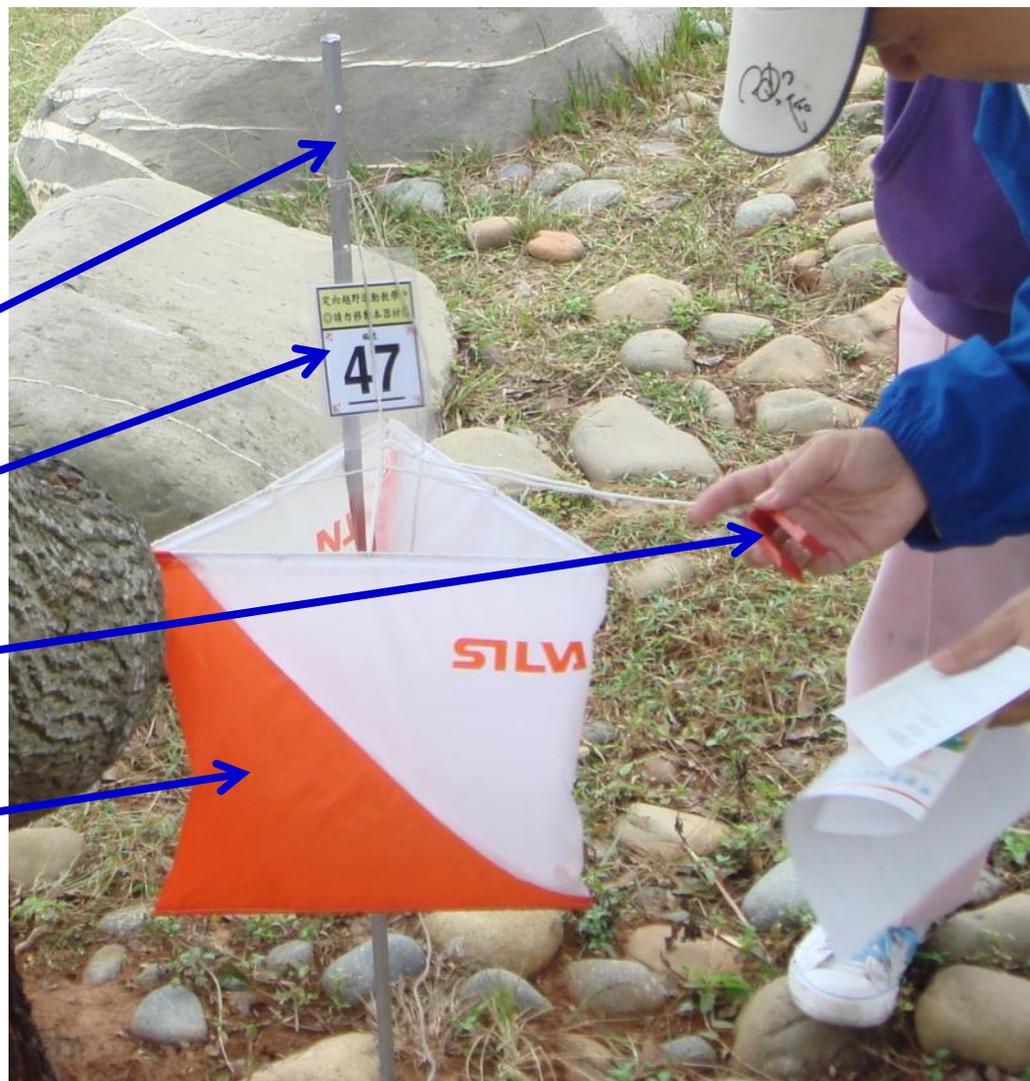
# 傳統式檢查點

1. 鋁合金固定標竿

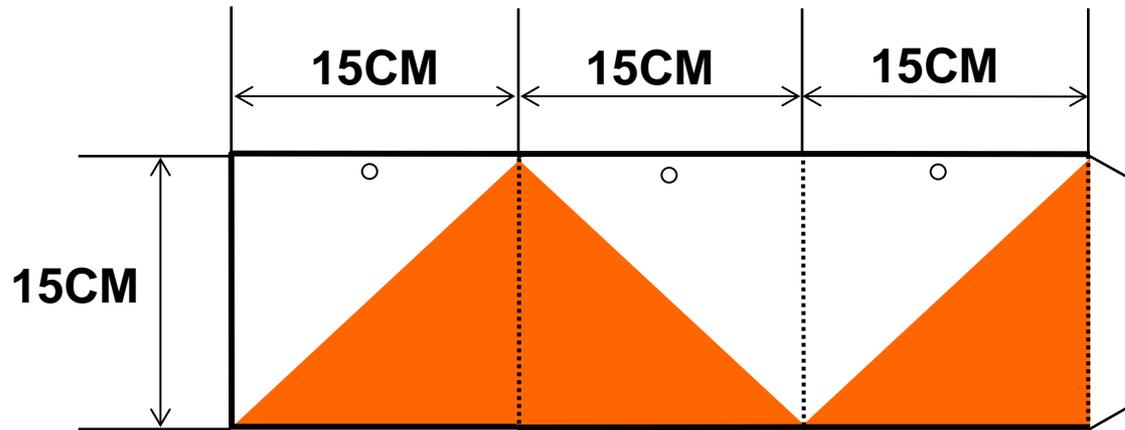
2. 檢查點編號牌

3. 打孔器

4. 標誌旗



# 定向越野運動標誌旗簡易製作



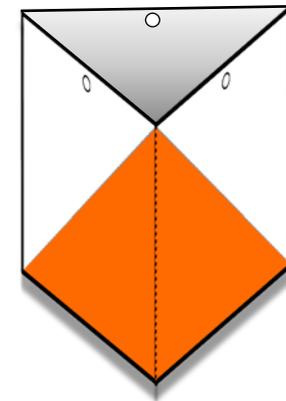
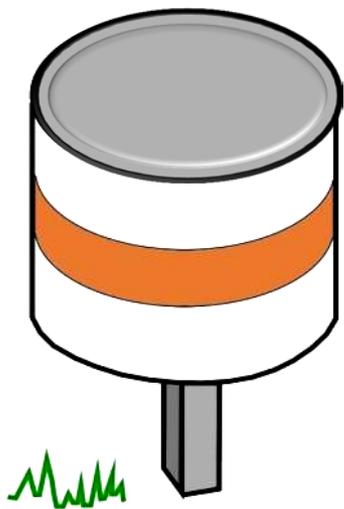
材質-西卡紙

規格-如上圖(亦可用標準30×30cm)

顏色-橘紅與白色

形狀-如右圖

其它方式如左圖



# 編號牌簡易製作

材質-西卡紙

定向越野運動授課中  
◎請勿移動本器材◎

31

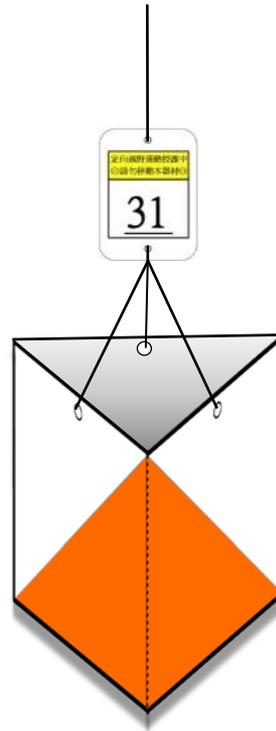
9cm

31

9cm

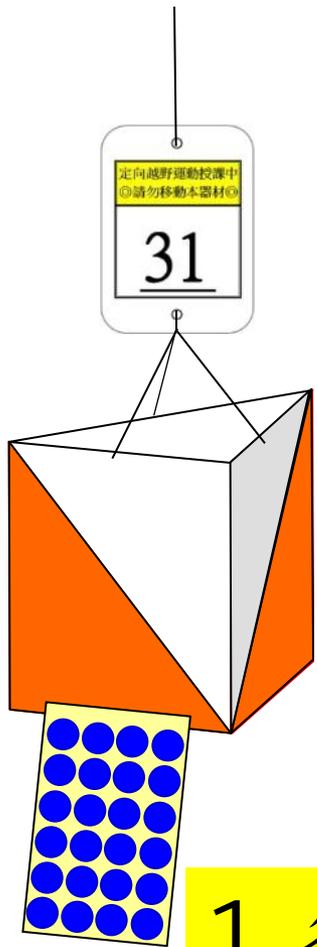
定向越野運動授課中  
◎請勿移動本器材◎

8cm



用3 x 5相片膠膜護貝防水

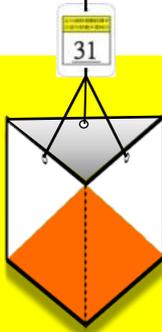
# 核對卡的其它記錄方法



定向越野運動核對卡 參賽員出發後 必須向終點報到							日期 DATE .....			名次 POSITION .....		
							組別 CLASS .....			號碼 NO. ....		
姓名 NAME .....							出發 START : : 00"			需時 TIME : :		
21	22	23	24	25	26	27	R1	R2	R3			
	12	22	32	42	52	62	72	R1	R2	R3		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

1. 各檢查點設置不同顏色的貼紙，作為到訪記錄在核對卡的註記！

2. 或於檢查點設置號碼章或各種圖形印章。





# 核對卡的製作

製作紙張材質-西卡紙為佳或厚度較厚的模造紙(約 150磅)

以Word文書作業軟體繪製後即可印製。

A4規格的紙張大小，可印製三張核對卡(盡可能以雷射列表機印製)

<h2 style="text-align: center;">定向越野運動核對卡</h2> <p style="text-align: center;">參賽員出發後 必須向終點報到</p>							日期 DATE .....			名次 POSITION .....		
							組別 CLASS .....			號碼 NO. ....		
姓名 NAME .....							出發 START : : 00"					
							需時 TIME : :					
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			
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

1-籃球場百米定向 ▶

2-簡易式百米定向 ▶

3-迷宮式百米定向 ▶

4-相片定向 ▶

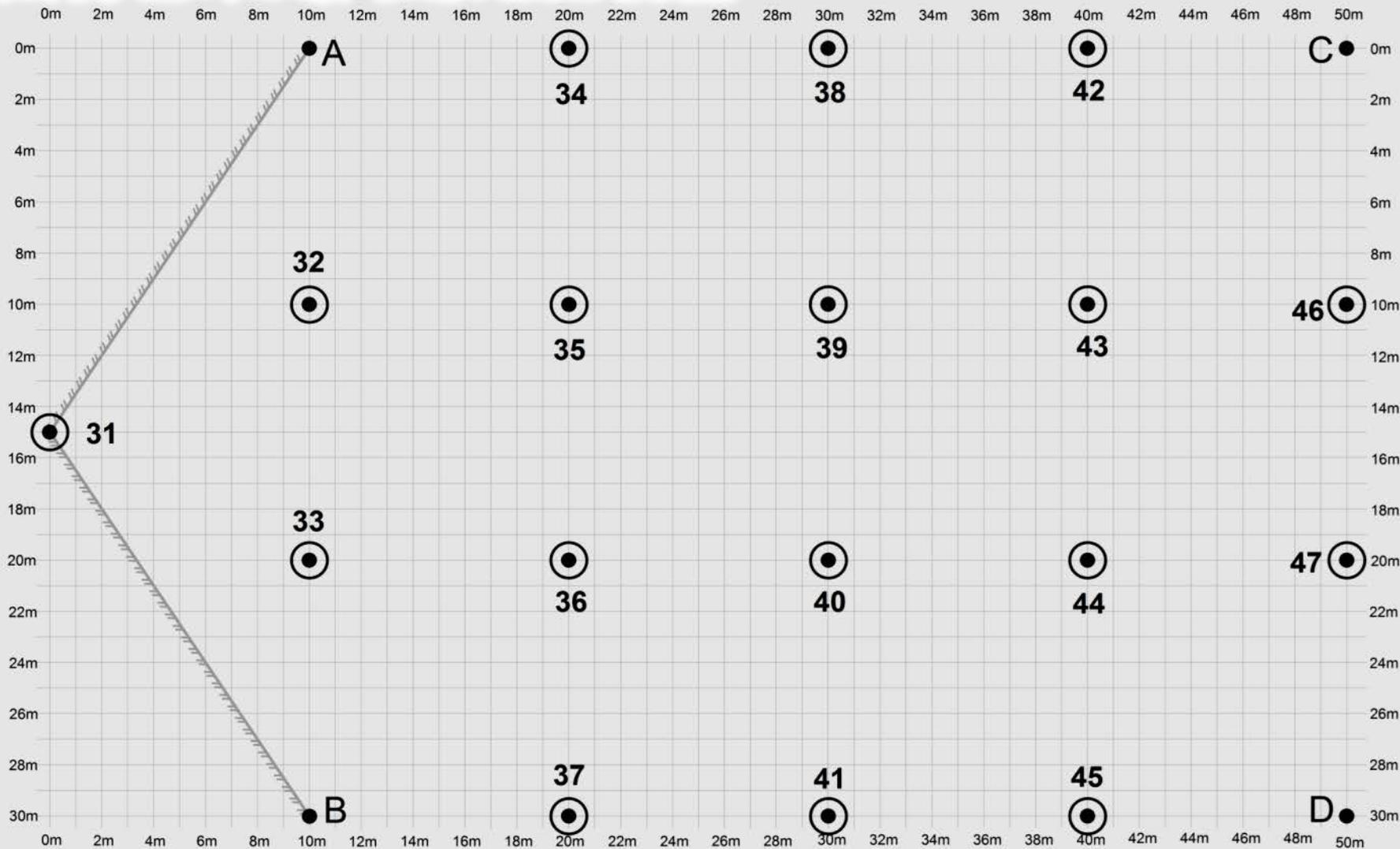
5-沿徑定向 ▶

6-其它定向方式 ▶

# 利用小區域的平坦開闊地規劃 百米定向場地與製作定向地圖



# 簡易百米定向場地結構圖 百米定向運動-場地設置規劃結構圖-I



● 固定柱 21支

○ 檢查點 17 組 31號-47號

圖欄(紅色串旗)總長度 36 公尺

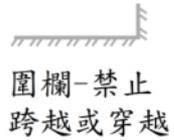
場地設計：鄭俊龍  
 電腦製圖：鄭俊龍  
 繪製軟體：OCAD 8.0  
 繪製日期：2010年11月  
 地圖規範：ISSOM

# 百米定向運動地圖

比例尺 1:200

**組別**  
**A-1**

## 圖例

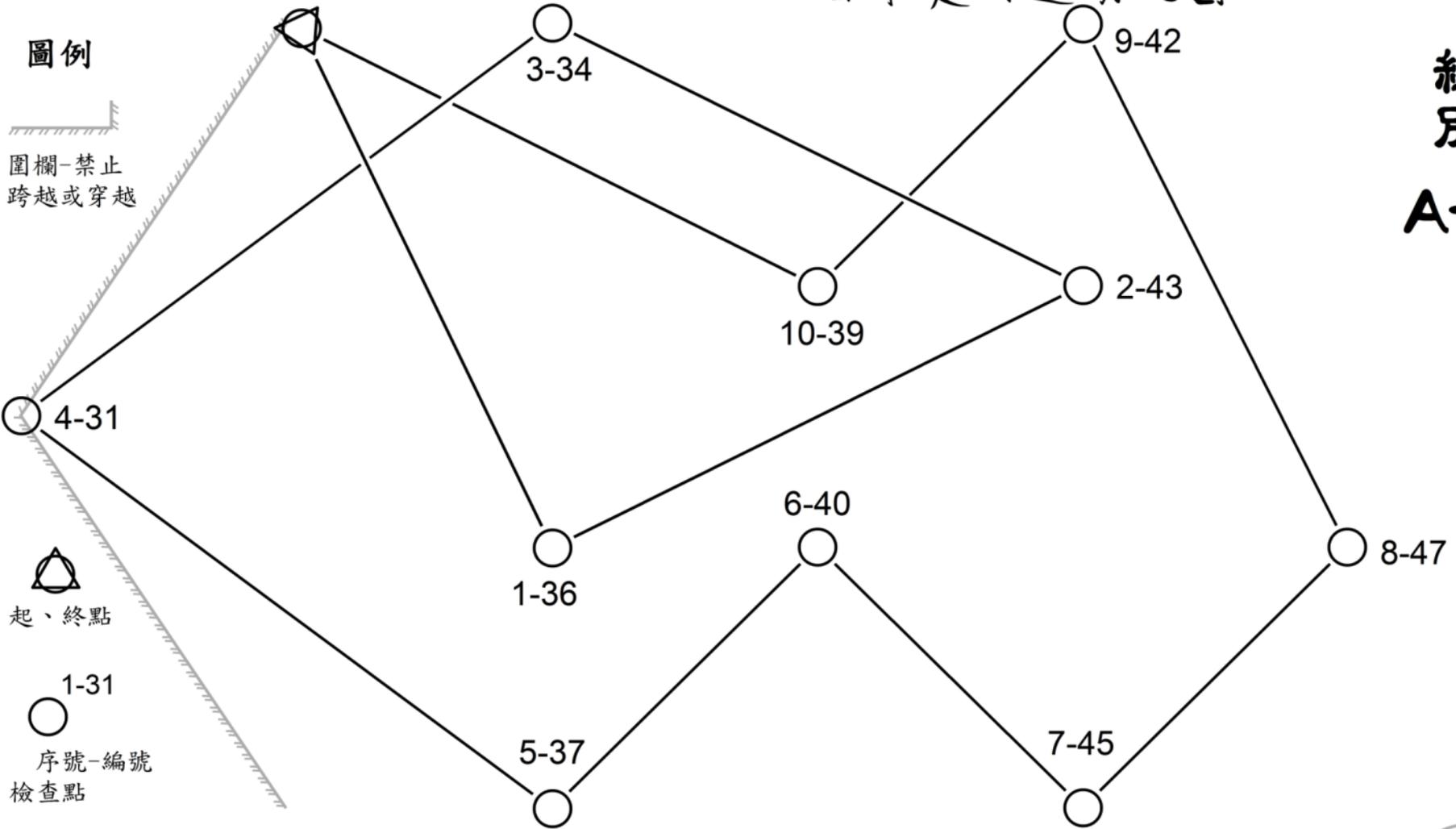


起、終點



1-31

序號-編號  
檢查點



11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

姓名: \_\_\_\_\_

抵達終點時間:     :     :

起點出發時間:     :     :

全程使用時間:     :     :



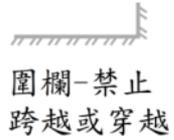
場地設計: 鄭俊龍  
電腦製圖: 鄭俊龍  
繪製軟體: OCAD 8.0  
繪製日期: 2010年11月  
地圖規範: ISSOM  
賽程設計: 鄭俊龍

# 百米定向運動地圖

比例尺 1:200

組別  
**A-2**

## 圖例

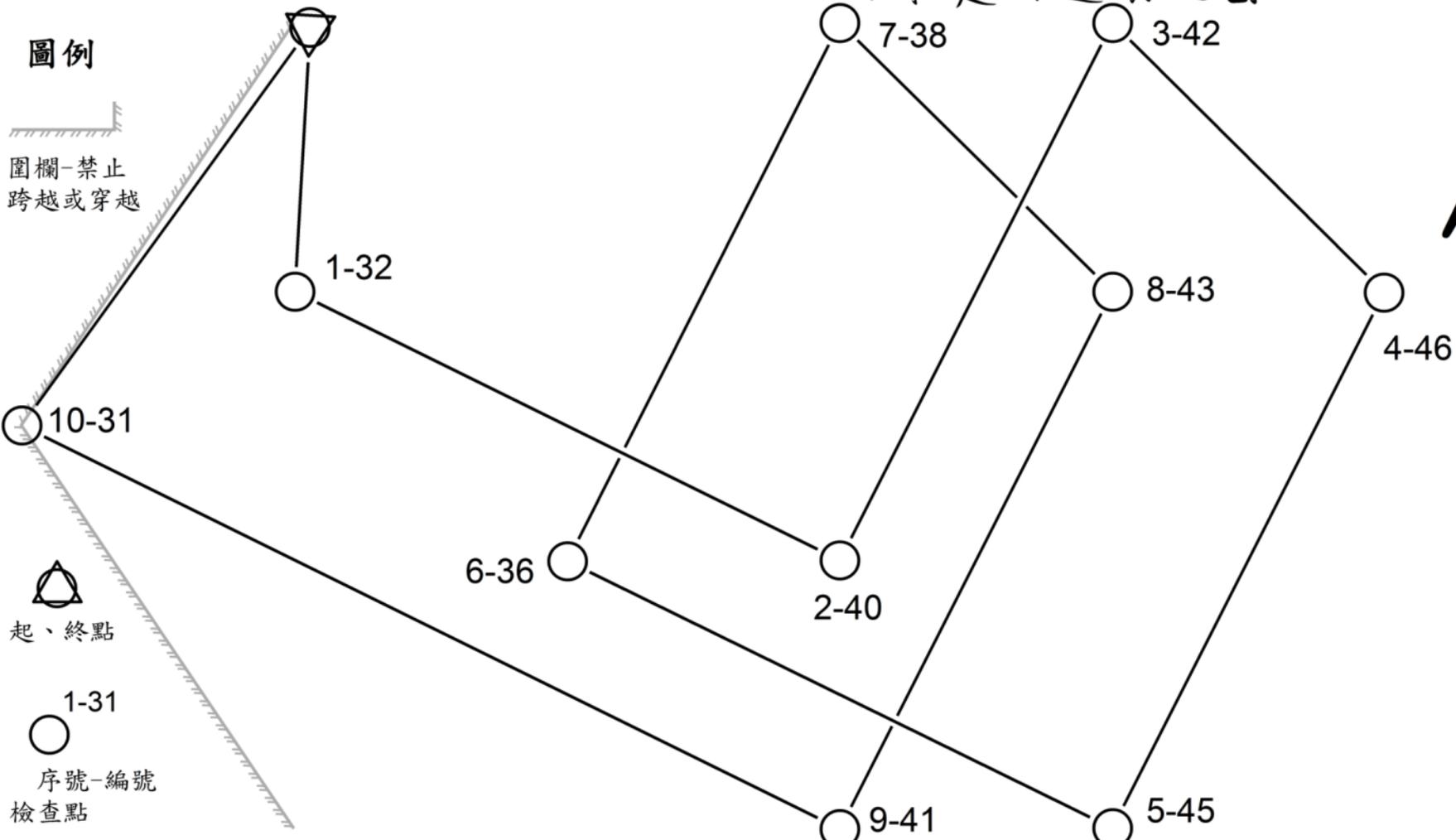


起、終點



1-31

序號-編號  
檢查點



姓名: \_\_\_\_\_

抵達終點時間:     :     :

起點出發時間:     :     :

全程使用時間:     :     :



場地設計: 鄭俊龍  
電腦製圖: 鄭俊龍  
繪製軟體: OCAD 8.0  
繪製日期: 2010年11月  
地圖規範: ISSOM  
賽程設計: 鄭俊龍

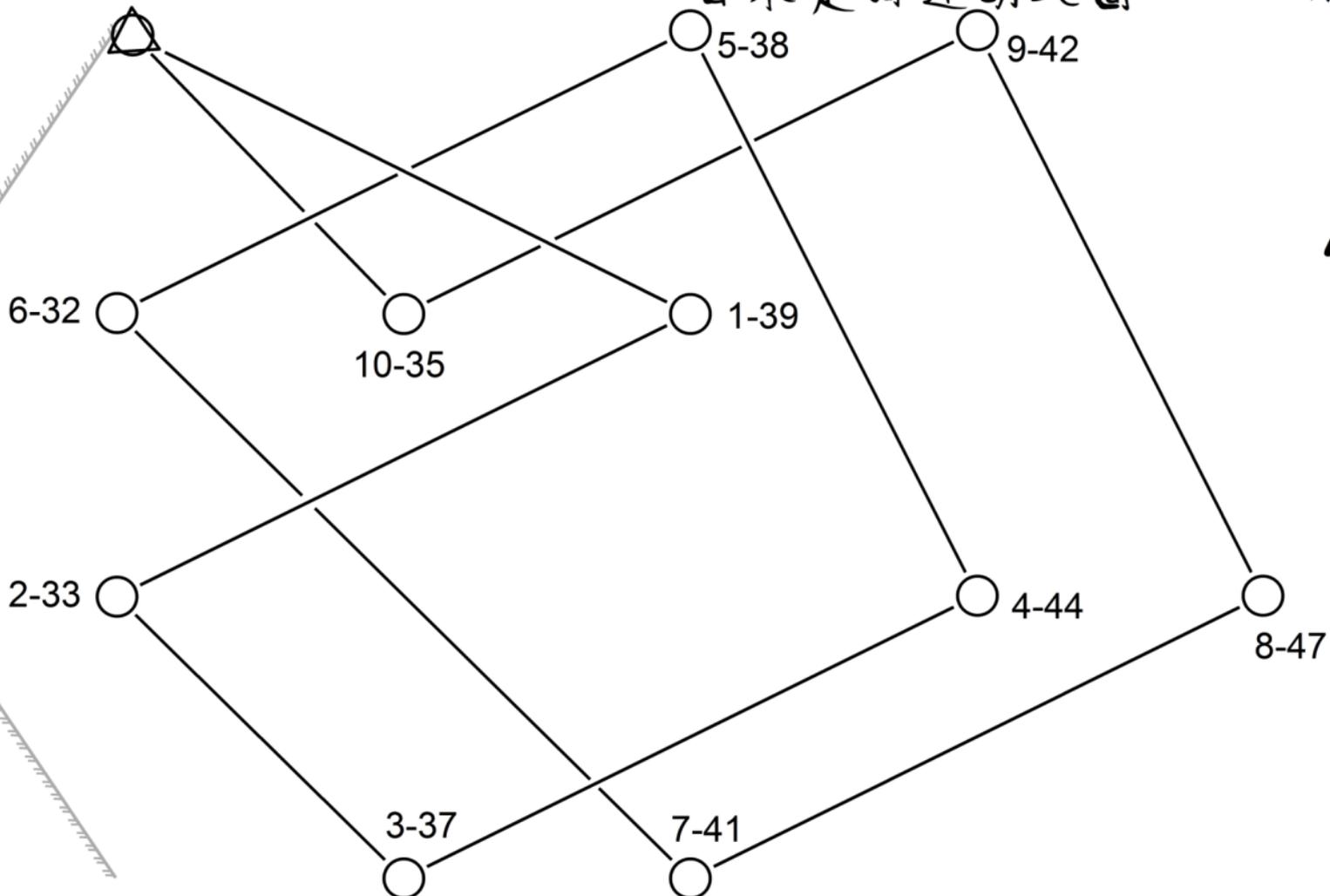
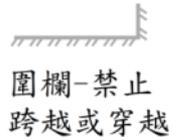
11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# 百米定向運動地圖

比例尺 1:200

組別  
A-3

## 圖例



11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

姓名: \_\_\_\_\_

抵達終點時間:       :       :

起點出發時間:       :       :

全程使用時間:       :       :

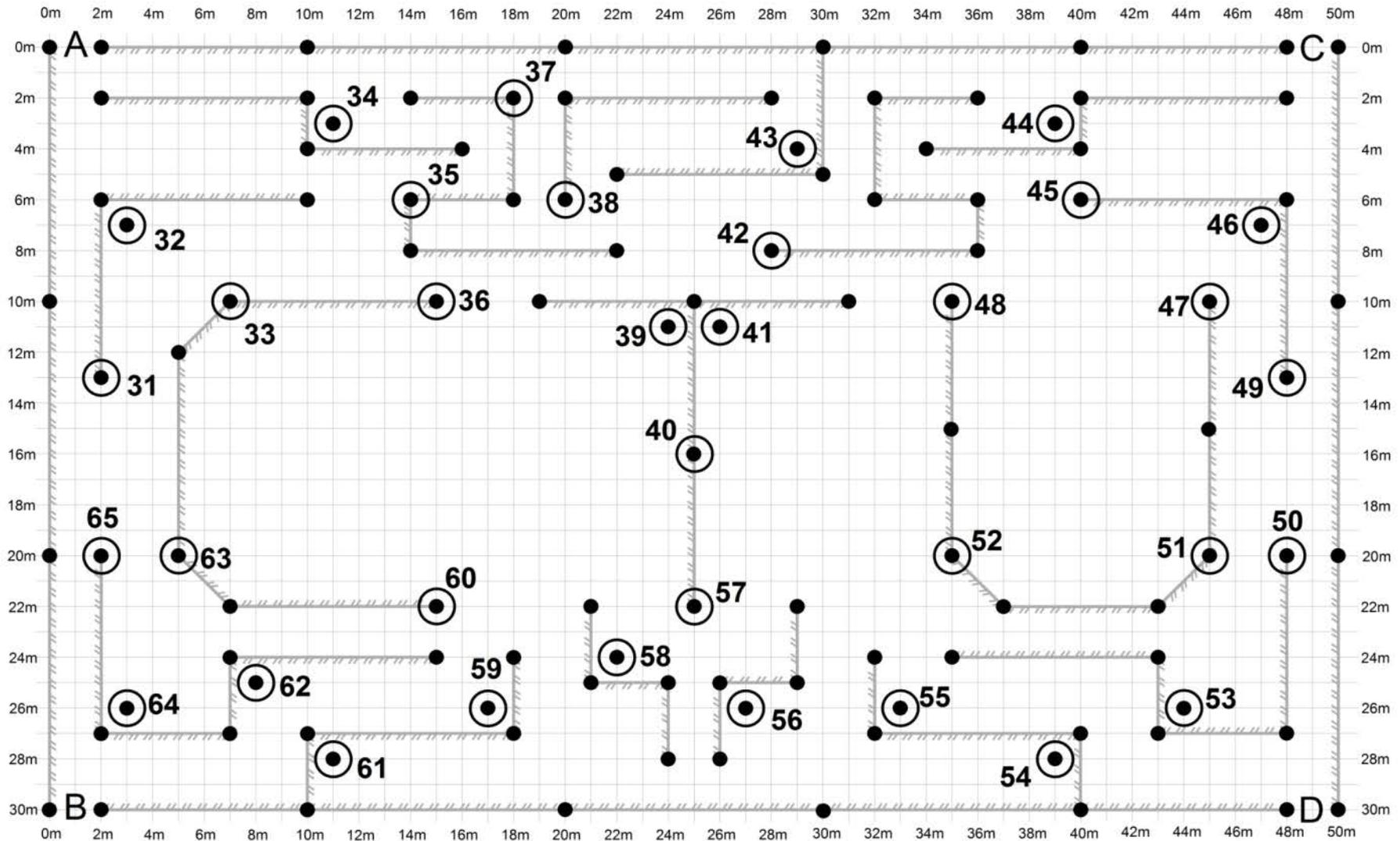


場地設計: 鄭俊龍  
電腦製圖: 鄭俊龍  
繪製軟體: OCAD 8.0  
繪製日期: 2010年11月  
地圖規範: ISSOM  
賽程設計: 鄭俊龍





# 迷宮式百米定向場地結構圖



● 圍欄固定柱 94支+16支檢查點固定柱=110支

//// 圍欄(串旗)總長度 461 公尺

○ 檢查點 35 組 31號-65號

場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年11月  
地圖規範：ISSOM





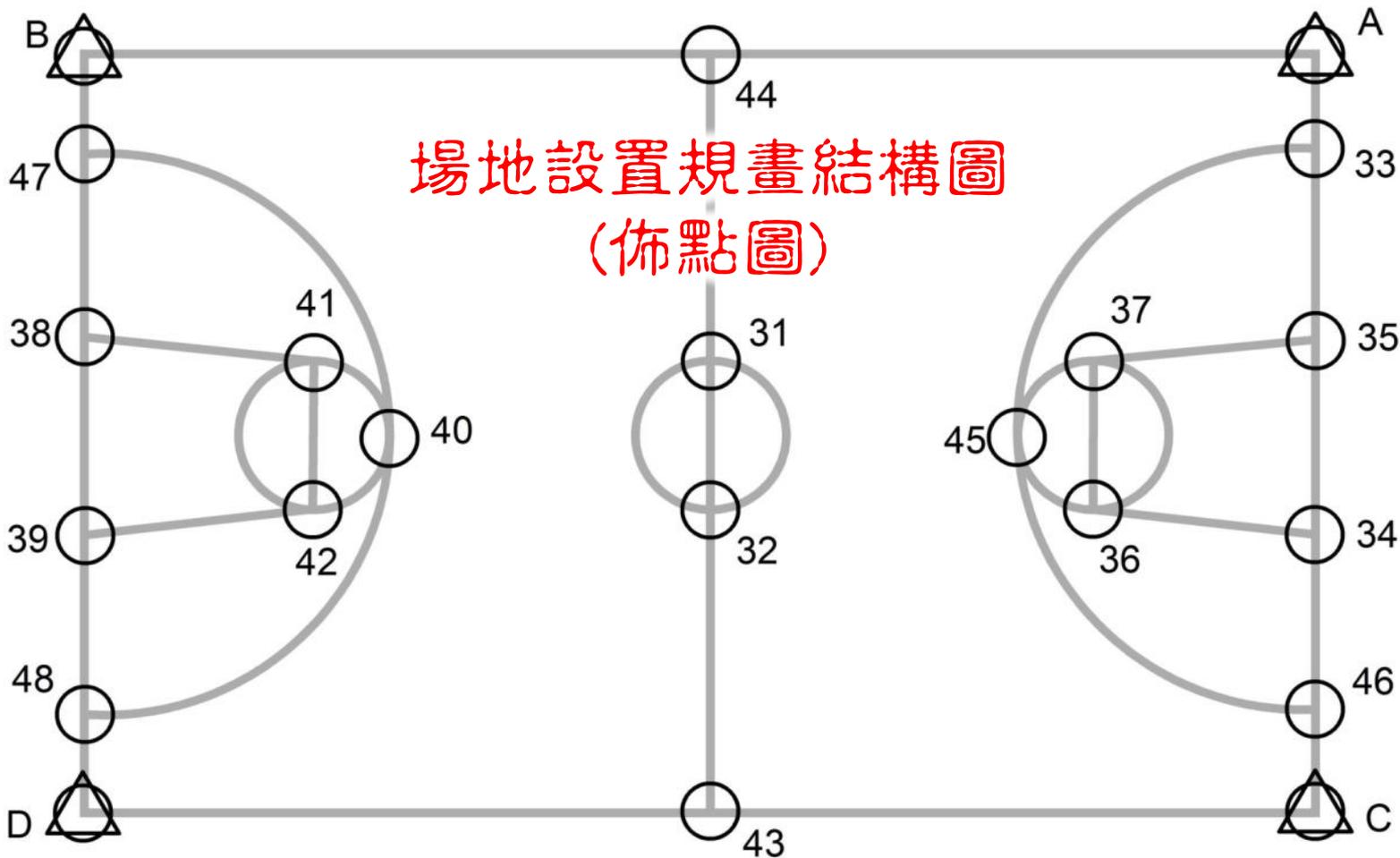








# 籃球場百米定向運動-場地設置規劃結構圖

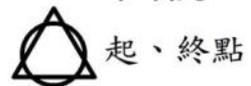


場地設置規畫結構圖  
(佈點圖)

規劃方向與路徑  
奔向指定的目標

11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

圖例



起、終點



36

檢查點與編號



場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年08月  
地圖規範：ISSOM

# 籃球場百米定向運動地圖

## 賽程圖

### A組

姓名: \_\_\_\_\_

抵達終點時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

起點出發時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

全程使用時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

**規劃方向與路徑  
奔向指定的目標**

C

圖例



起、終點



5-36

檢查點，序號與編號



場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年08月  
地圖規範：ISSOM

A

B

D

11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# 籃球場百米定向運動地圖

## 賽程圖

### B組

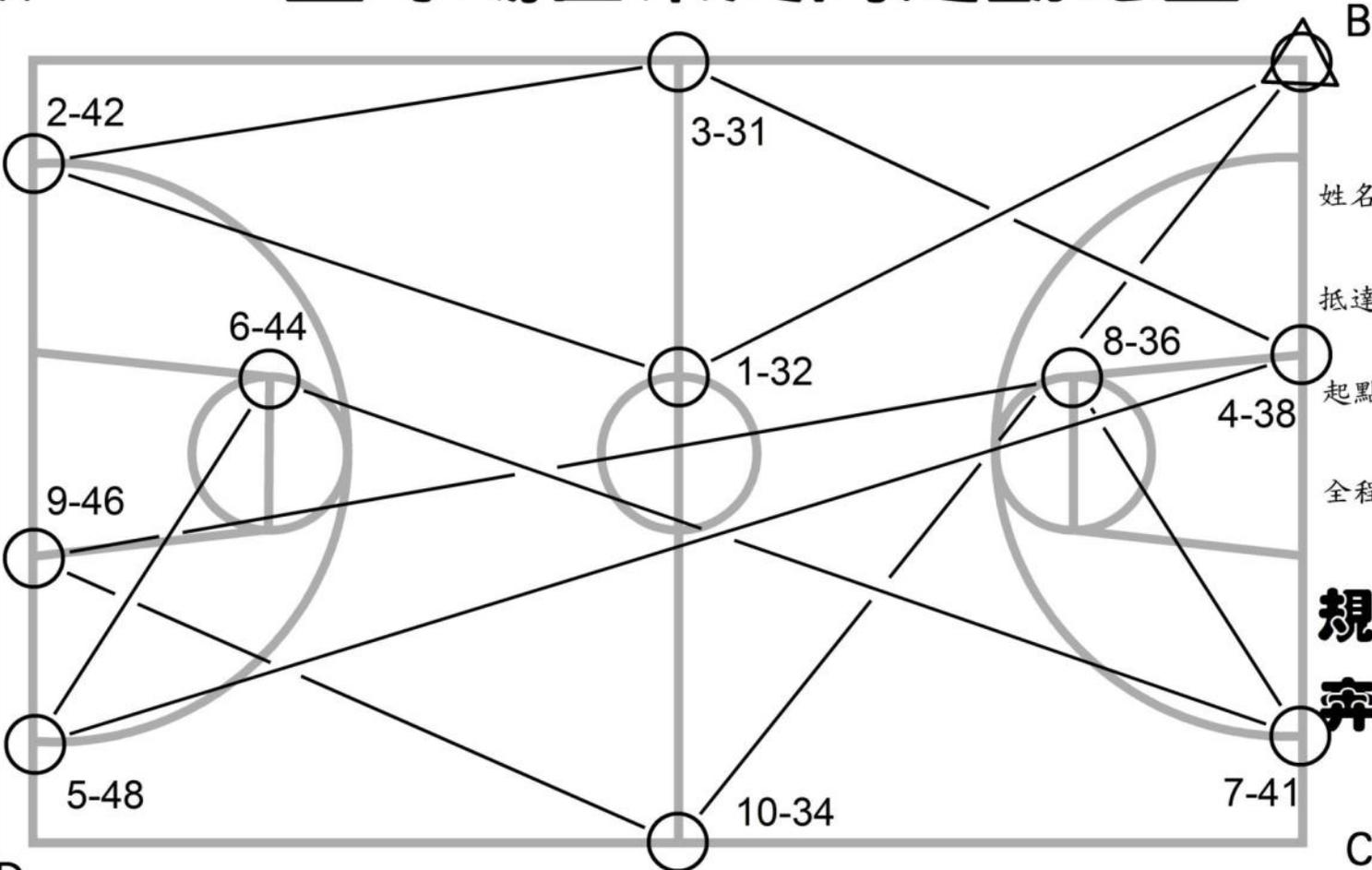
姓名：\_\_\_\_\_

抵達終點時間：\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

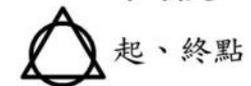
起點出發時間：\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

全程使用時間：\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

**規劃方向與路徑  
奔向指定的目標**



#### 圖例



場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年08月  
地圖規範：ISSOM

11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# 籃球場百米定向運動地圖

## 賽程圖

### C組

姓名: \_\_\_\_\_

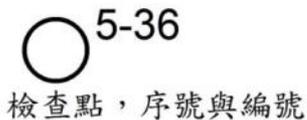
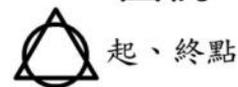
抵達終點時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

起點出發時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

全程使用時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

**規劃方向與路徑  
奔向指定的目標**

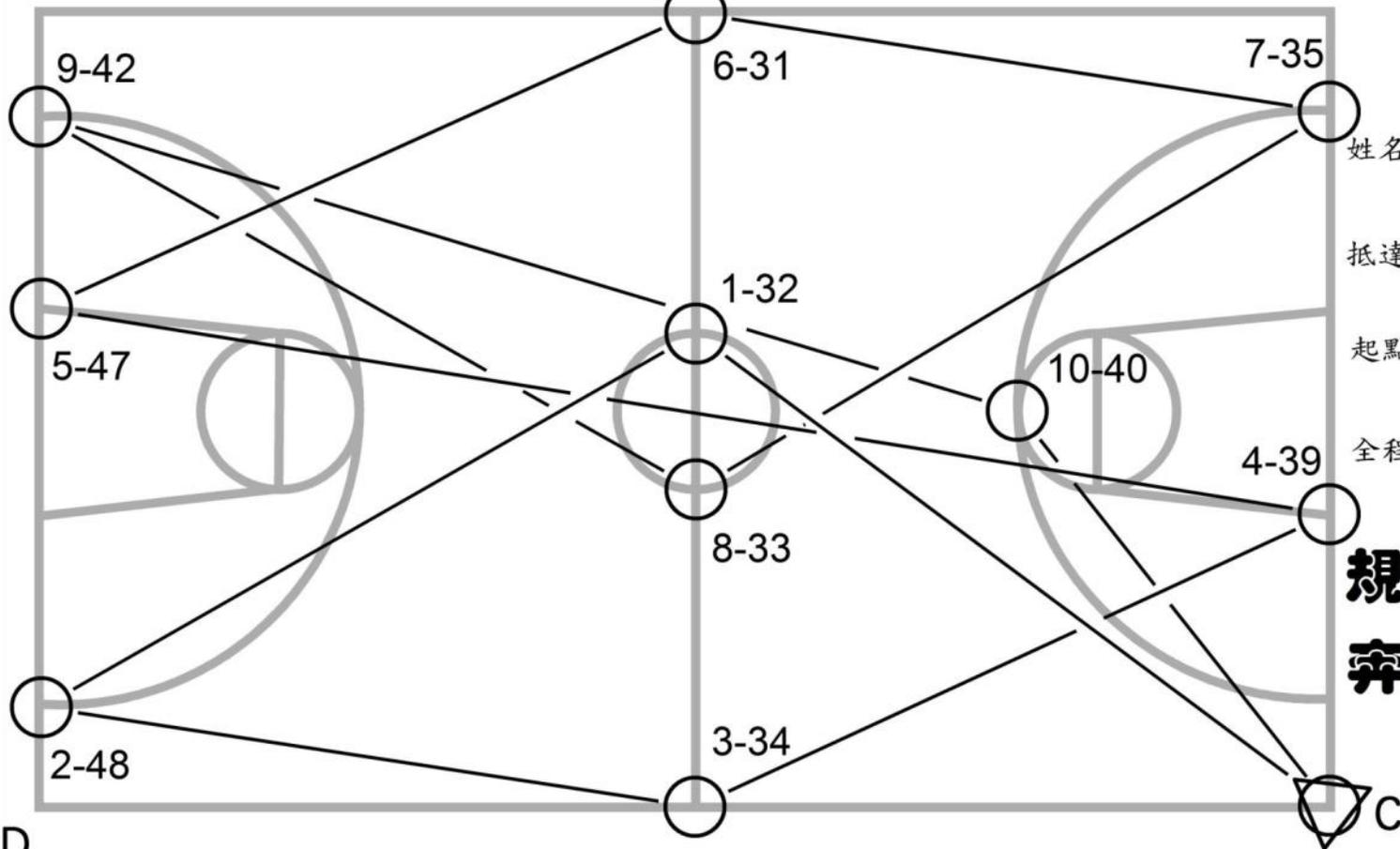
#### 圖例



場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年08月  
地圖規範：ISSOM

A

B



D

11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# 籃球場百米定向運動地圖

## 賽程圖

### D組

B

姓名: \_\_\_\_\_

抵達終點時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

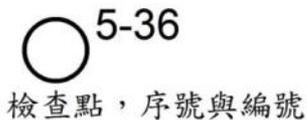
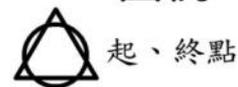
起點出發時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

全程使用時間: \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

**規劃方向與路徑  
奔向指定的目標**

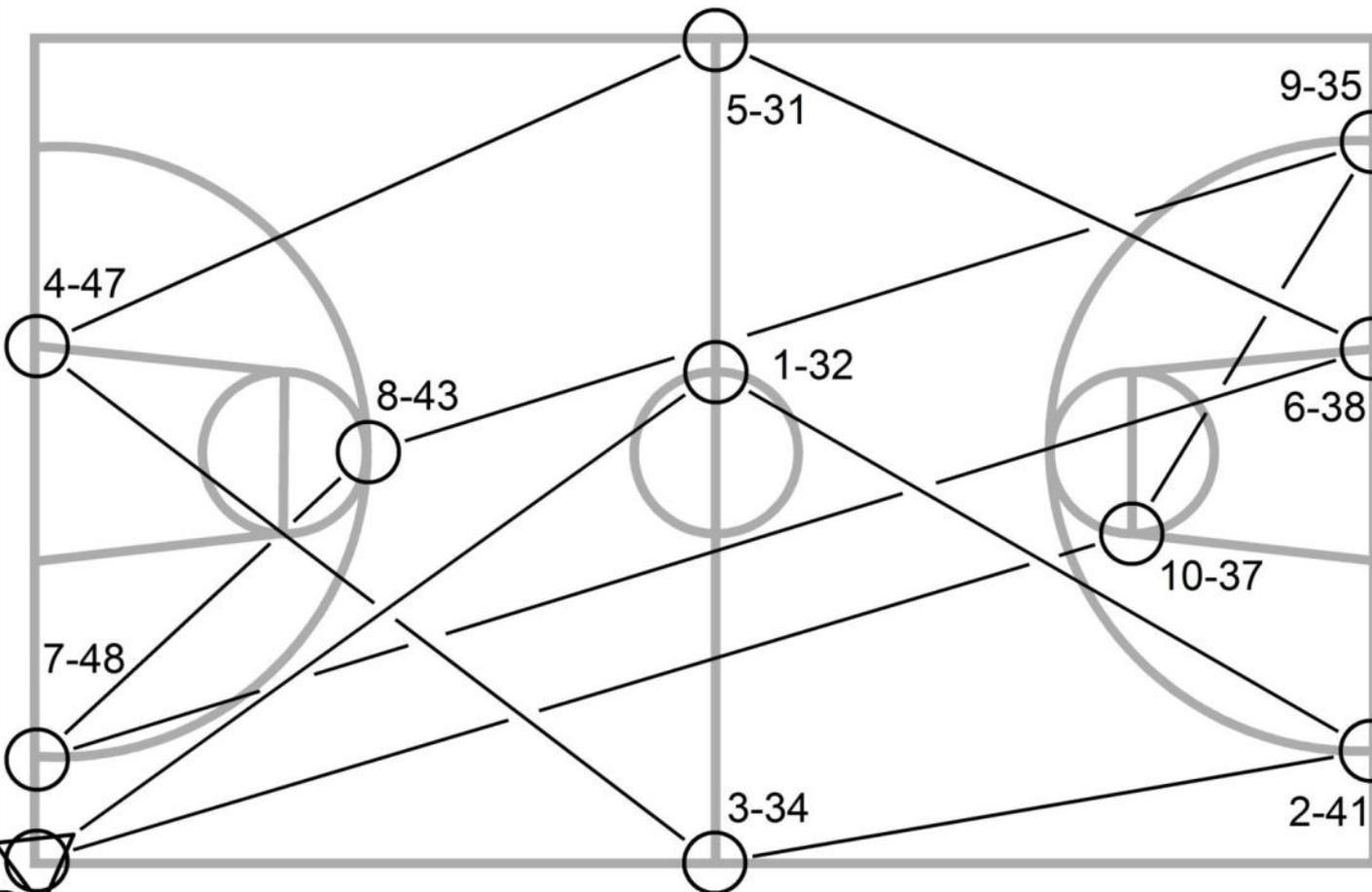
C

圖例



場地設計：鄭俊龍  
電腦製圖：鄭俊龍  
繪製軟體：OCAD 8.0  
繪製日期：2010年08月  
地圖規範：ISSOM

A

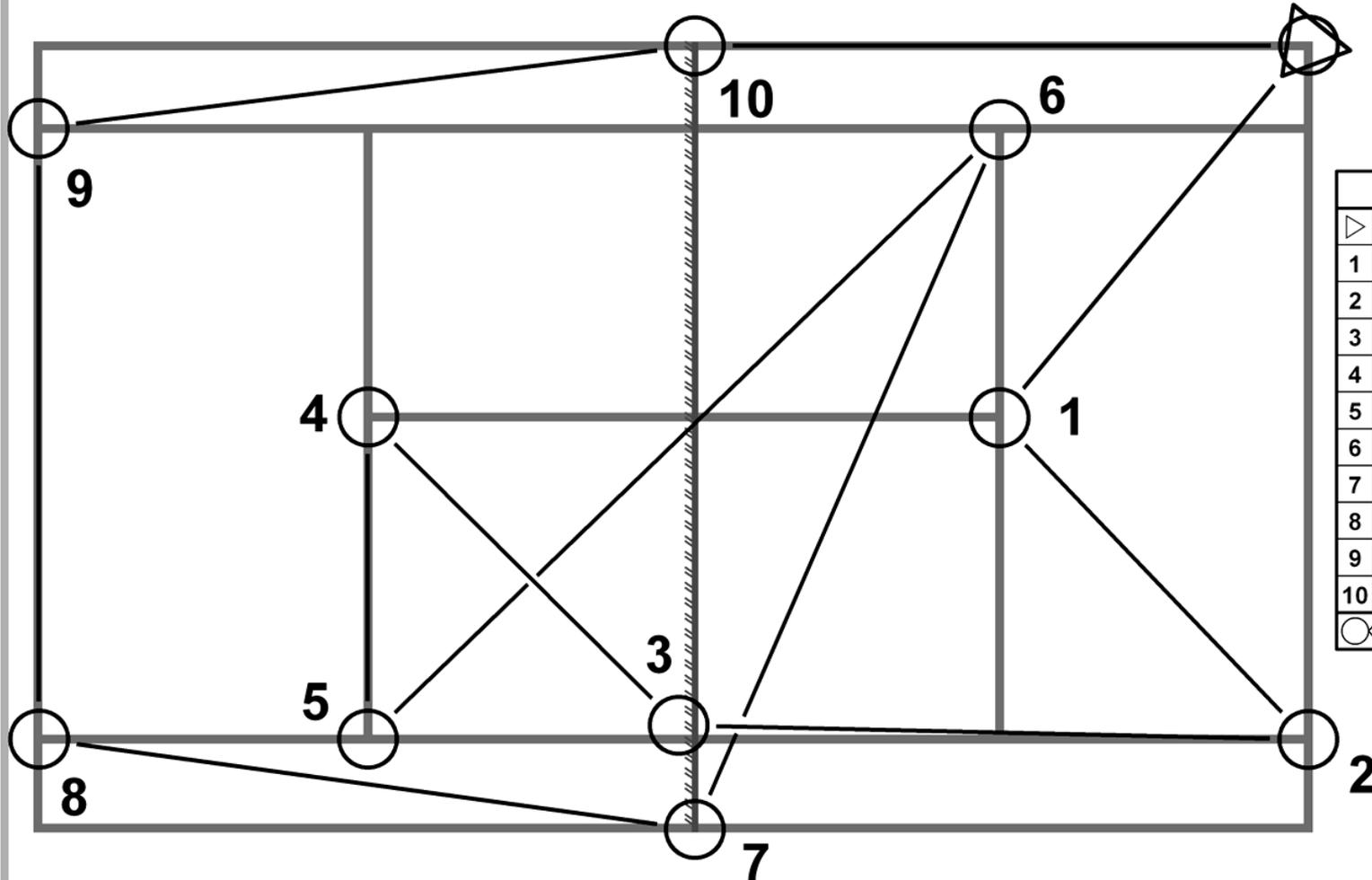


11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3	
	11	12	13	14	15	16	17	R1	R2	R3
1	2	3	4	5	9	7	8	6	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



# 網球場定向運動場地-賽程實施範例

## 網球場



	1	0.160		
▷		/	/	<
1	32	/	/	Y
2	36	/	/	Y
3	39	/	↗	X
4	42	/	/	Y
5	43	/	/	Y
6	34	/	/	Y
7	40		↗	↓
8	45	/	/	Y
9	44	/	/	Y
10	37	↗		T
⊙	10		⊙	



**圖例**

圍欄(禁止從圍欄上方或下方翻越通行)

起點

檢查點與編號

終點

起、終點

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

場地設計：鄭僥龍  
 電腦製圖：鄭僥龍  
 繪製軟體：OCAD 8.0  
 繪製日期：2010年04月  
 地圖規範：ISSOM

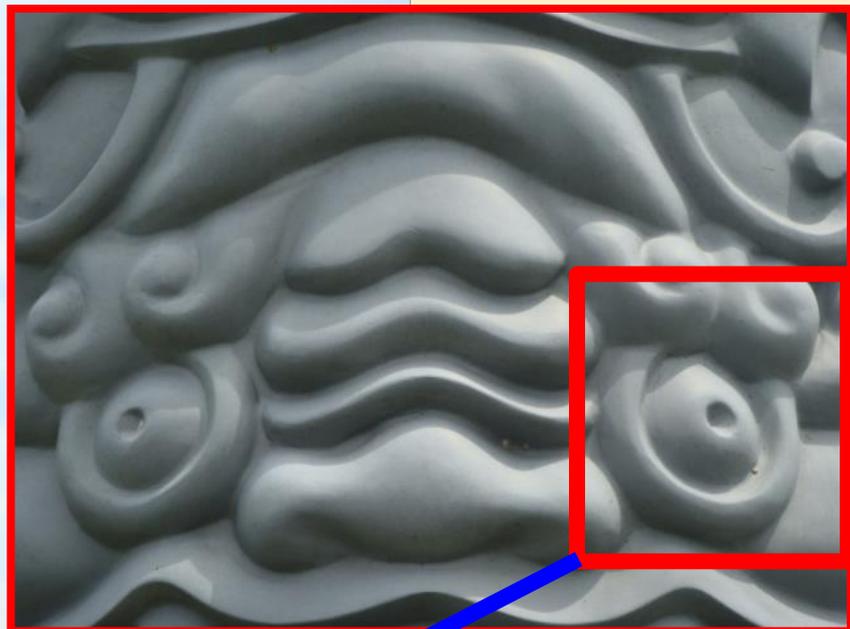
富有尋幽  
挑戰耐心與觀察力  
的相片定向

Photo Orienteering





選擇活動區域內具有特色或特殊意義的目標，並以數位相機拍攝目標裡的一個小區域，作為辨認用圖片。



# 台灣首府大學校園相片定向地圖

Taiwan ShouFu University Campus Photo Orienteering Map

請依圖片內特徵，填入檢查點序號

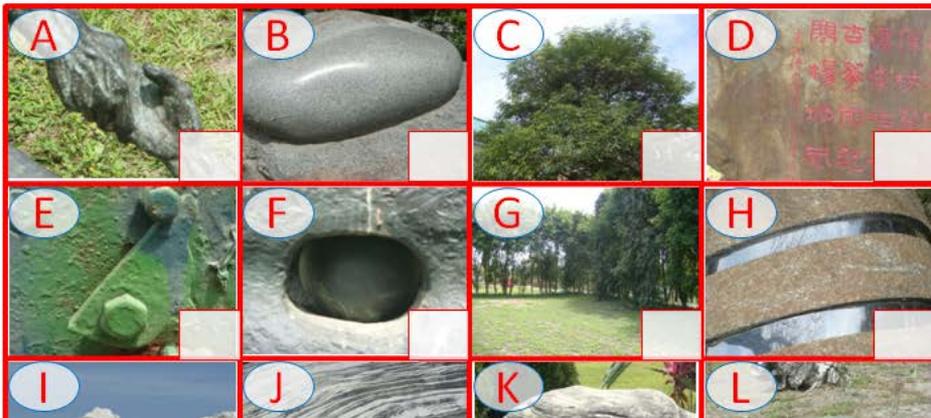


將全部目標在定向地圖內圈示位置

，再將各目標辨認圖片任意排列。

地圖比例尺 1:4,000 等高線間隔 2 公尺

# 明道大學-校園相片定向-答案圖卡-1



# 明道大學-校園相片定向-答案圖卡-2



操作人數眾多時，可製作排列順序不同的辨認圖卡!



別忘了也要製作不同順序的答案圖卡!

系所、年級: \_\_\_\_\_  
 學號、姓名: \_\_\_\_\_  
 使用時間:       '       ''

限時30分鐘內親自回到終點報到



系所、年級: \_\_\_\_\_  
 學號、姓名: \_\_\_\_\_  
 使用時間:       '       ''

限時30分鐘內親自回到終點報到

# 定向越野運動 ORIENTEERING



現在去體驗有趣的定向！

感謝各位的聆聽！

