

定向越野基礎技術

地圖導航（無指北針定向）



教材：中華民國定向越野協會 鄭僥龍

定向越野運動基本技術



地圖導航（無指北針定向）

- 1、正置地圖（地圖歸北）
- 2、拇指輔行法：
- 3、扶手法：
- 4、沿途確認路線：
- 5、路向抉擇～定向四部曲（4S）

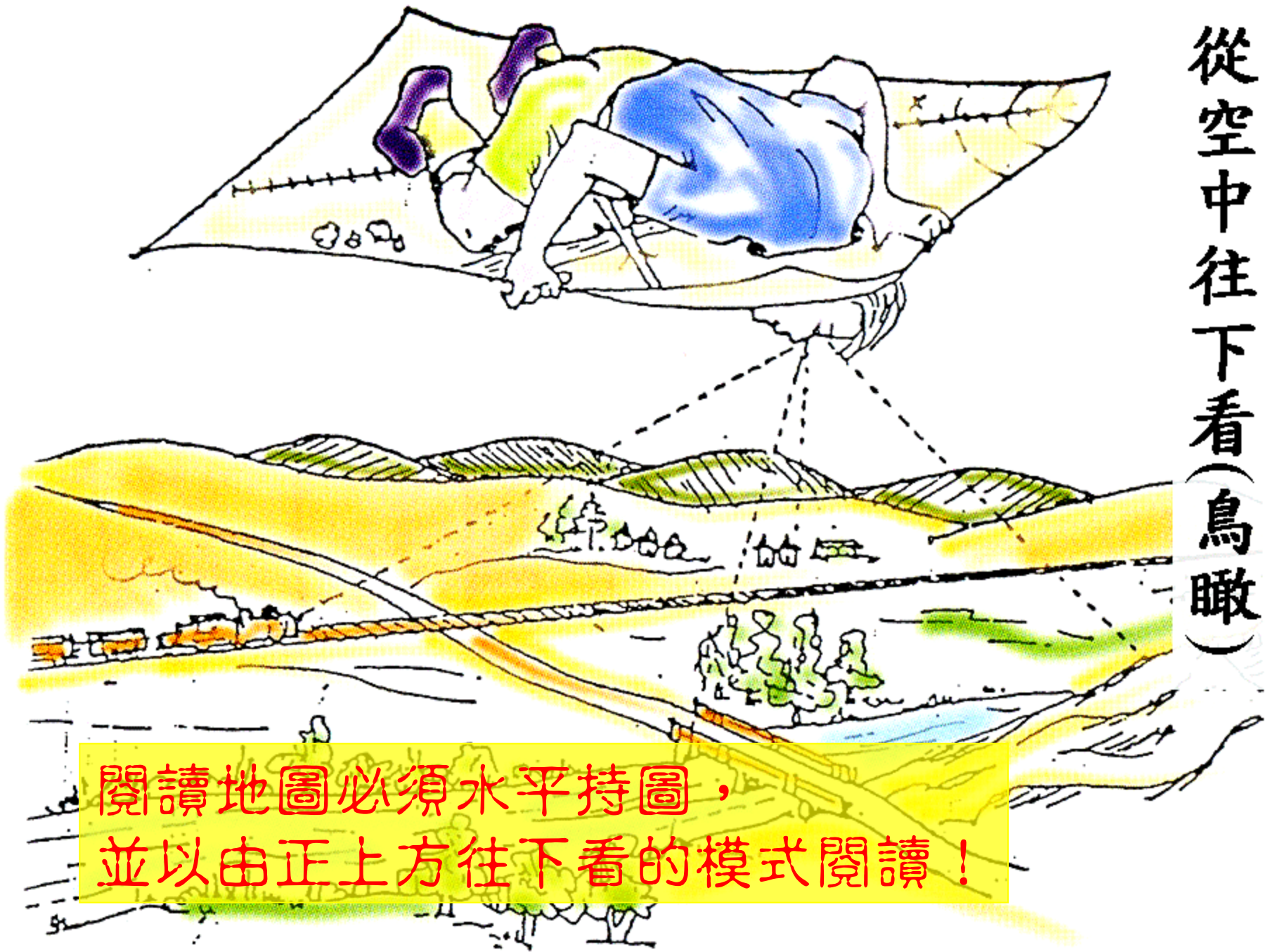
STOP —— 停止

SET MAP —— 正置地圖

SELECT —— 選擇路線

SET MAP —— 正置地圖

從空中往下看（鳥瞰）

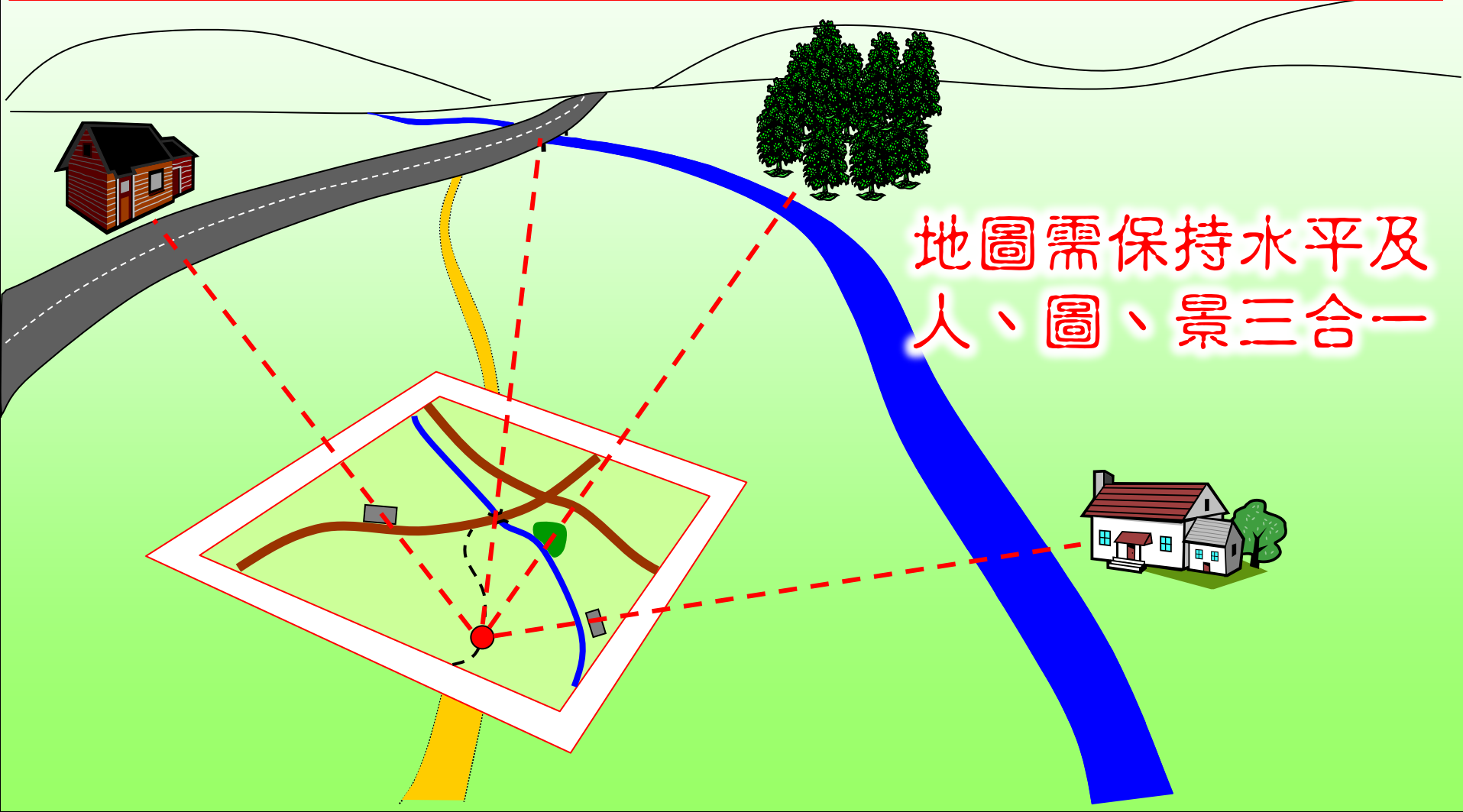


閱讀地圖必須水平持圖，
並以由正上方往下看的模式閱讀！

基本技術1~1

正置地圖~水平轉動地圖正置法：

◎使現地周圍景物與其在地圖上的位置方向一致◎

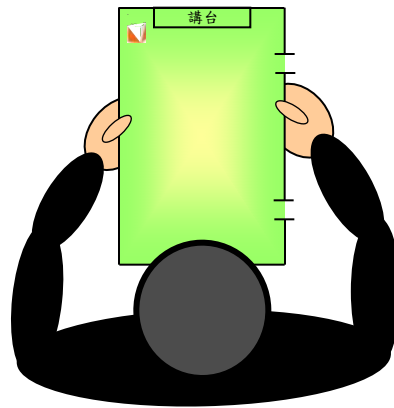




螢幕

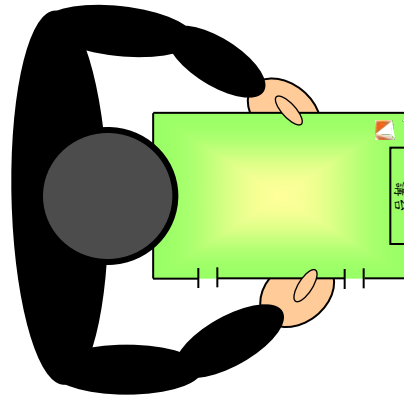


螢幕



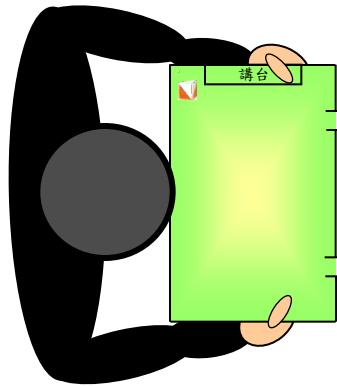
地圖方向正確 (已正置)

螢幕



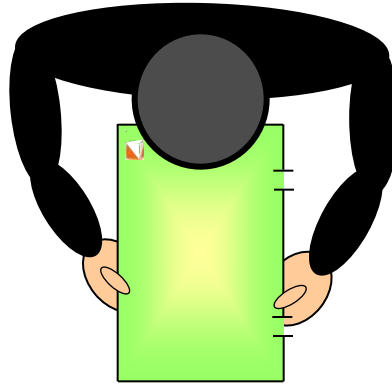
地圖方向錯誤（沒有正置）

螢幕



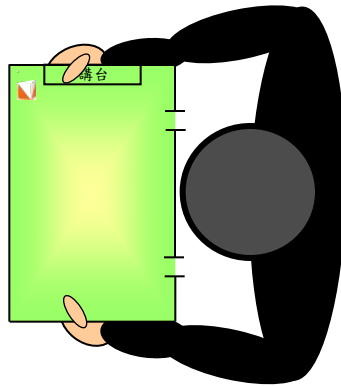
地圖方向正確（已正置）

螢幕



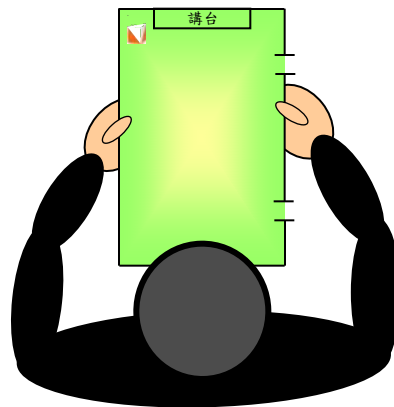
地圖方向正確（已正置）

螢幕



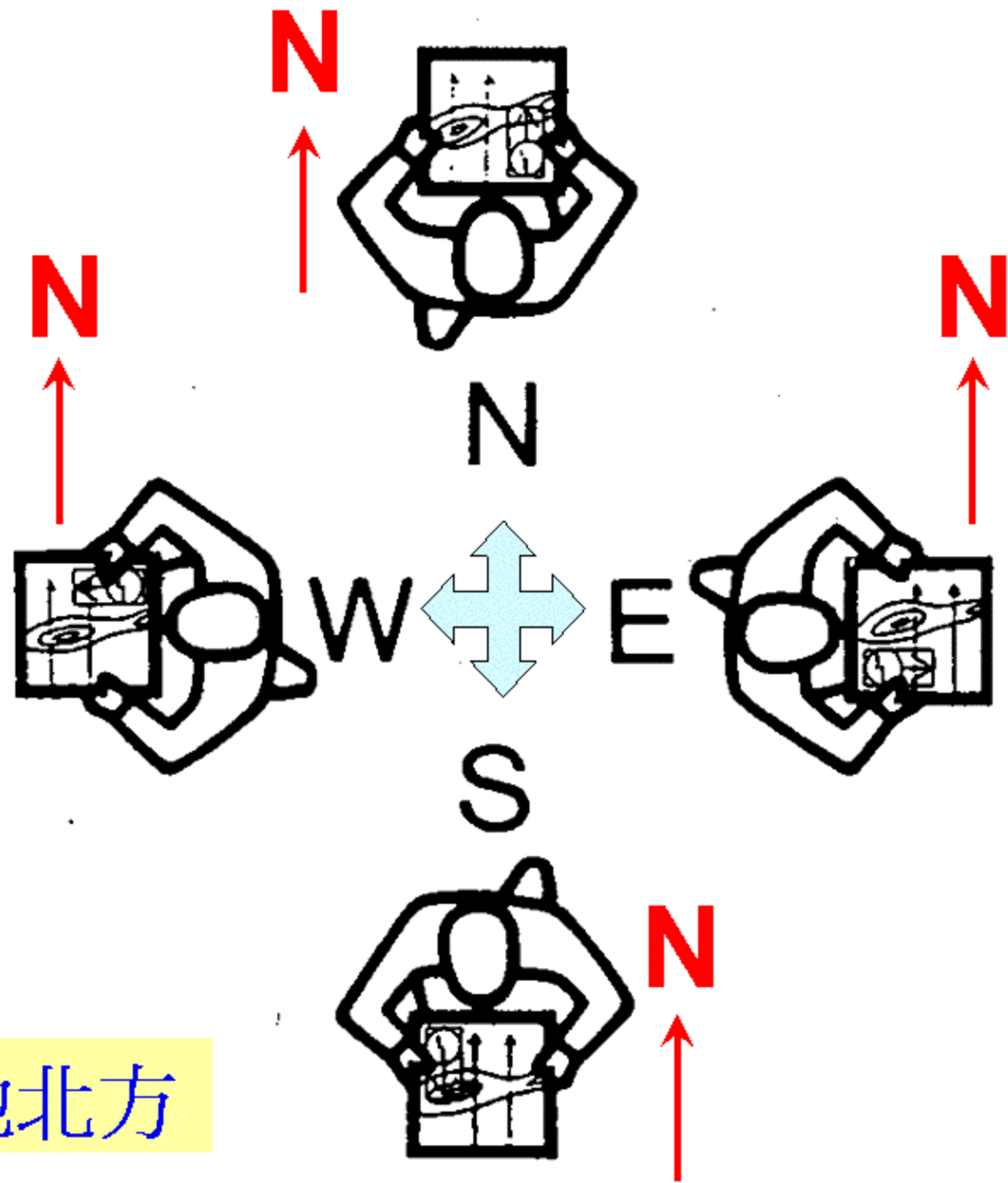
地圖方向正確（已正置）

螢幕



地圖方向正確 (已正置)

每次閱讀地圖
一定要先做好
正置地圖的動
作，確保地圖
顯示的方位與
實地一致。



地圖北方=實地北方

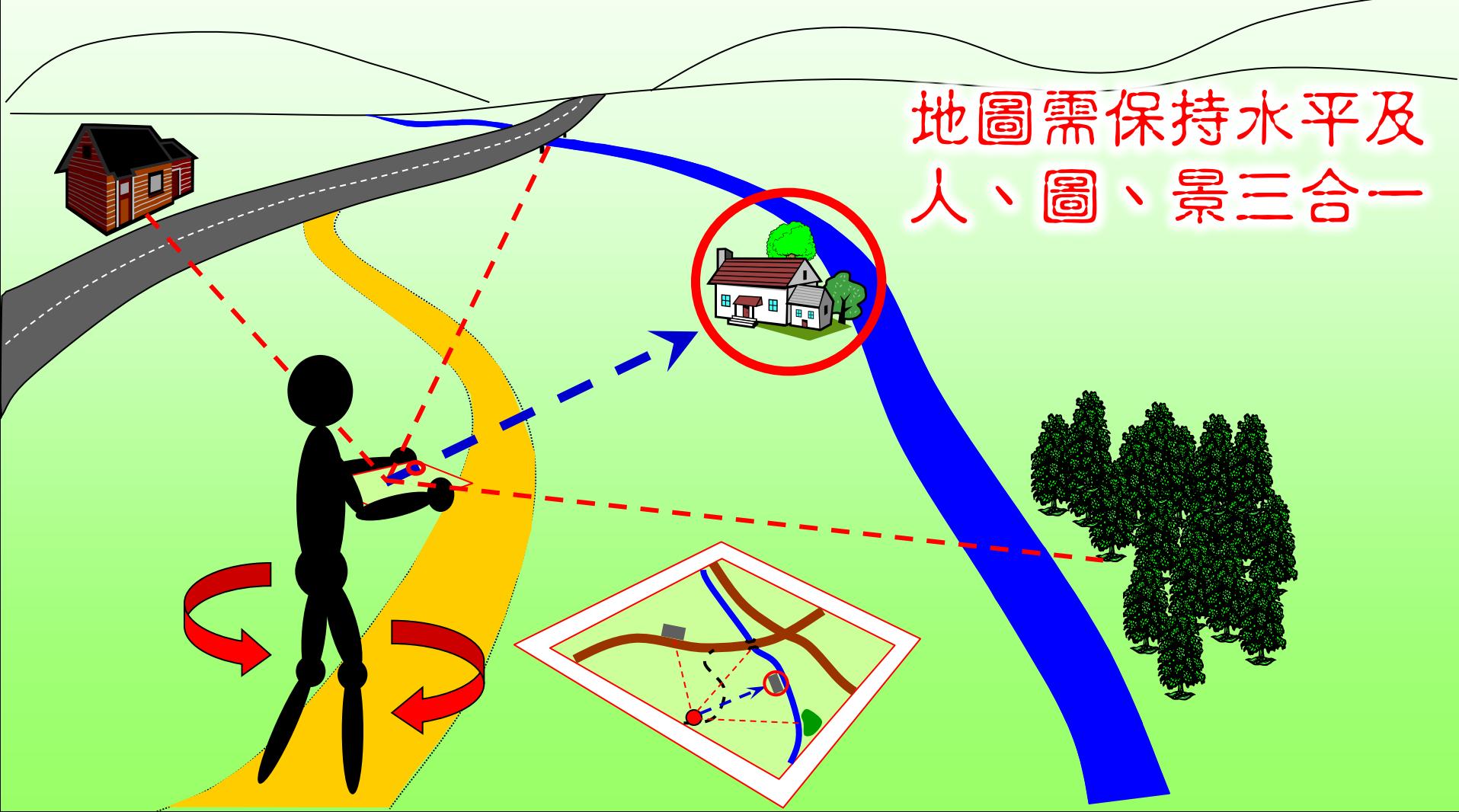
正置地圖過程中，地圖需保持水平

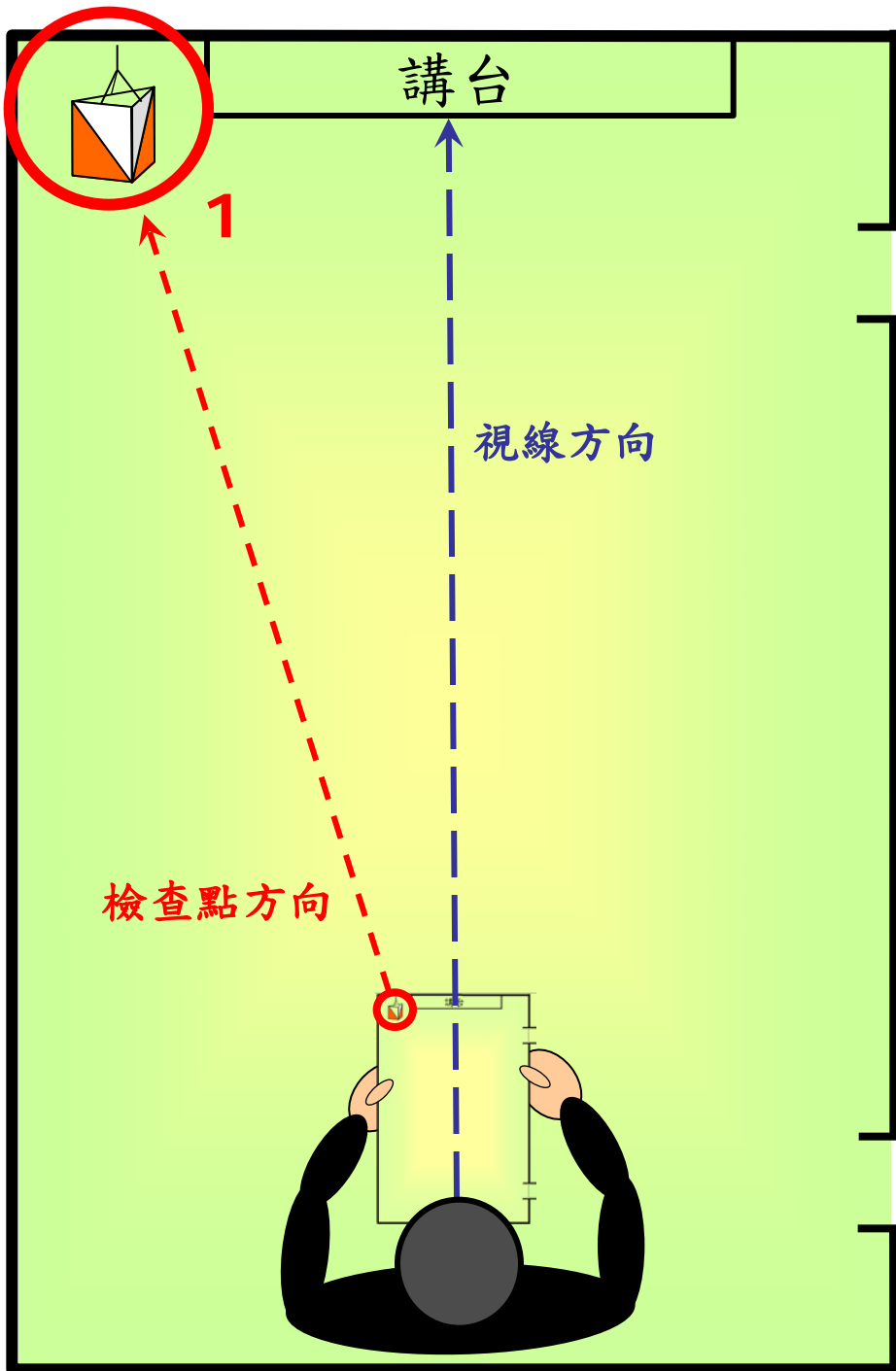


基本技術1~2

正置地圖～水平持圖轉動身體正置法：

◎將地圖上要前往的檢查點水平置於身體正前方◎





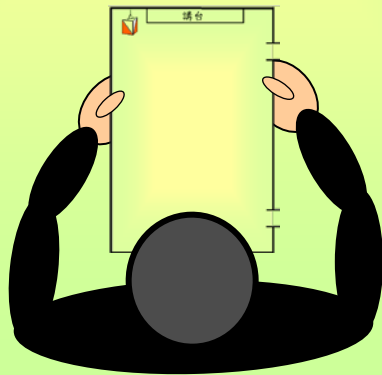
注意！

檢查點方向與視線方向不在同一條方向線時，容易在前進中產生偏移狀況！



講台

1



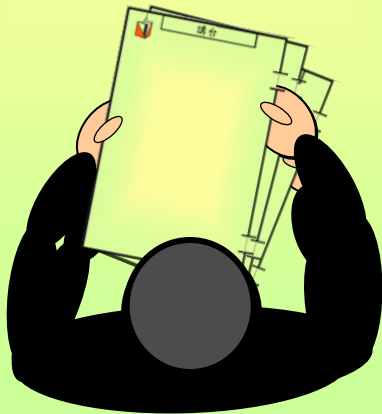
正確要領！

將地圖上**檢查點**位置轉到身體正前方後再正置地圖，使**檢查點方向**與**視線**方向一致！



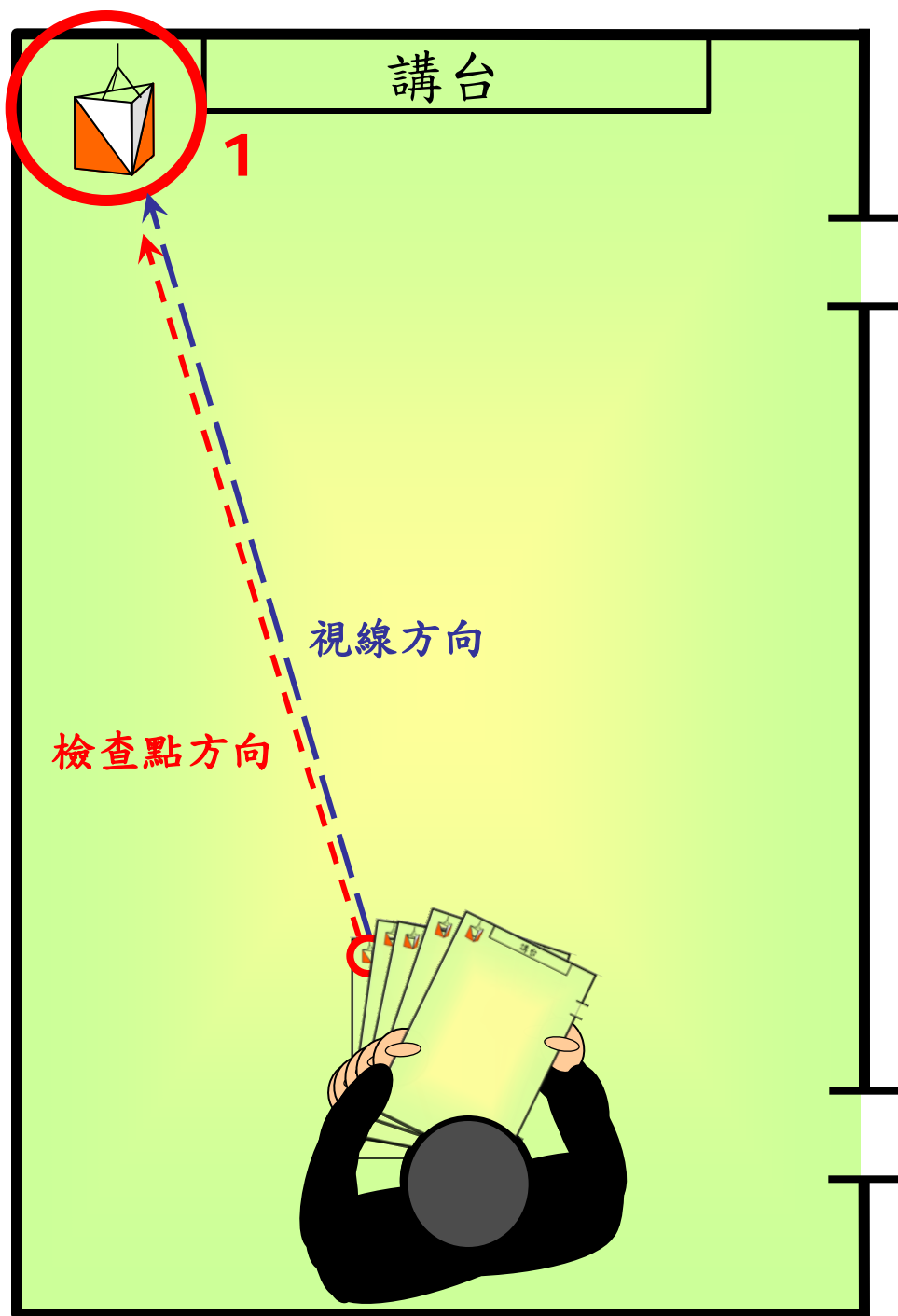
講台

1



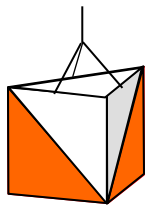
正確要領！

將地圖上**檢查點**位置轉到身體正前方後再正置地圖，使**檢查點方向**與**視線**方向一致！

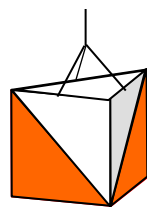
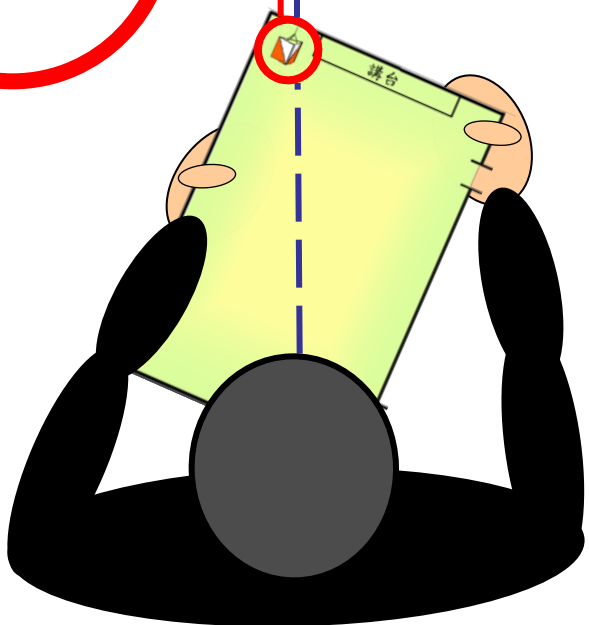
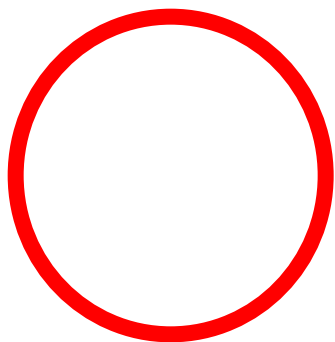


正確要領！

將地圖上**檢查點**位置轉到身體正前方後再正置地圖，使**檢查點方向**與**視線**方向一致！

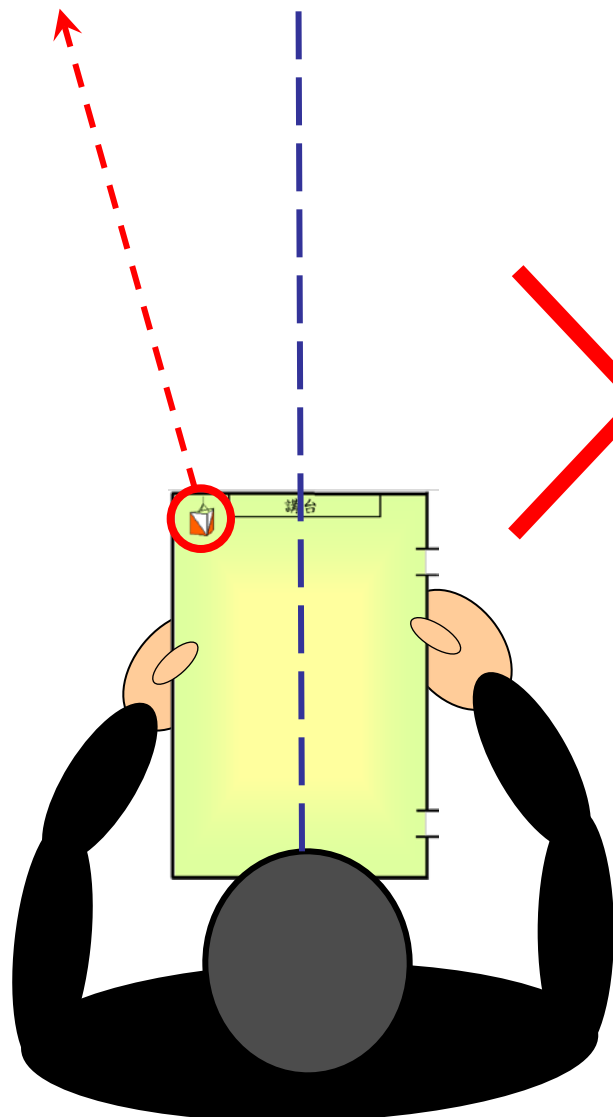


檢查點方向 ↑ 視線方向



視線方向

檢查點方向



基本技術2

拇指輔行法：

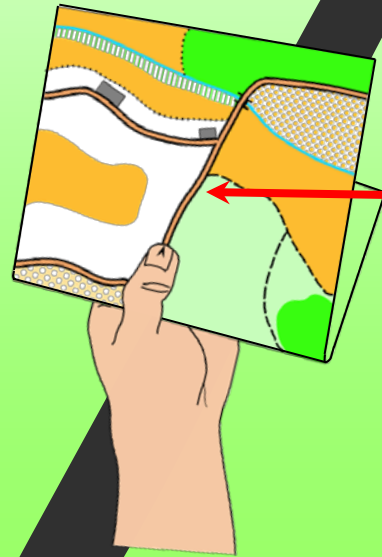
配合折圖法

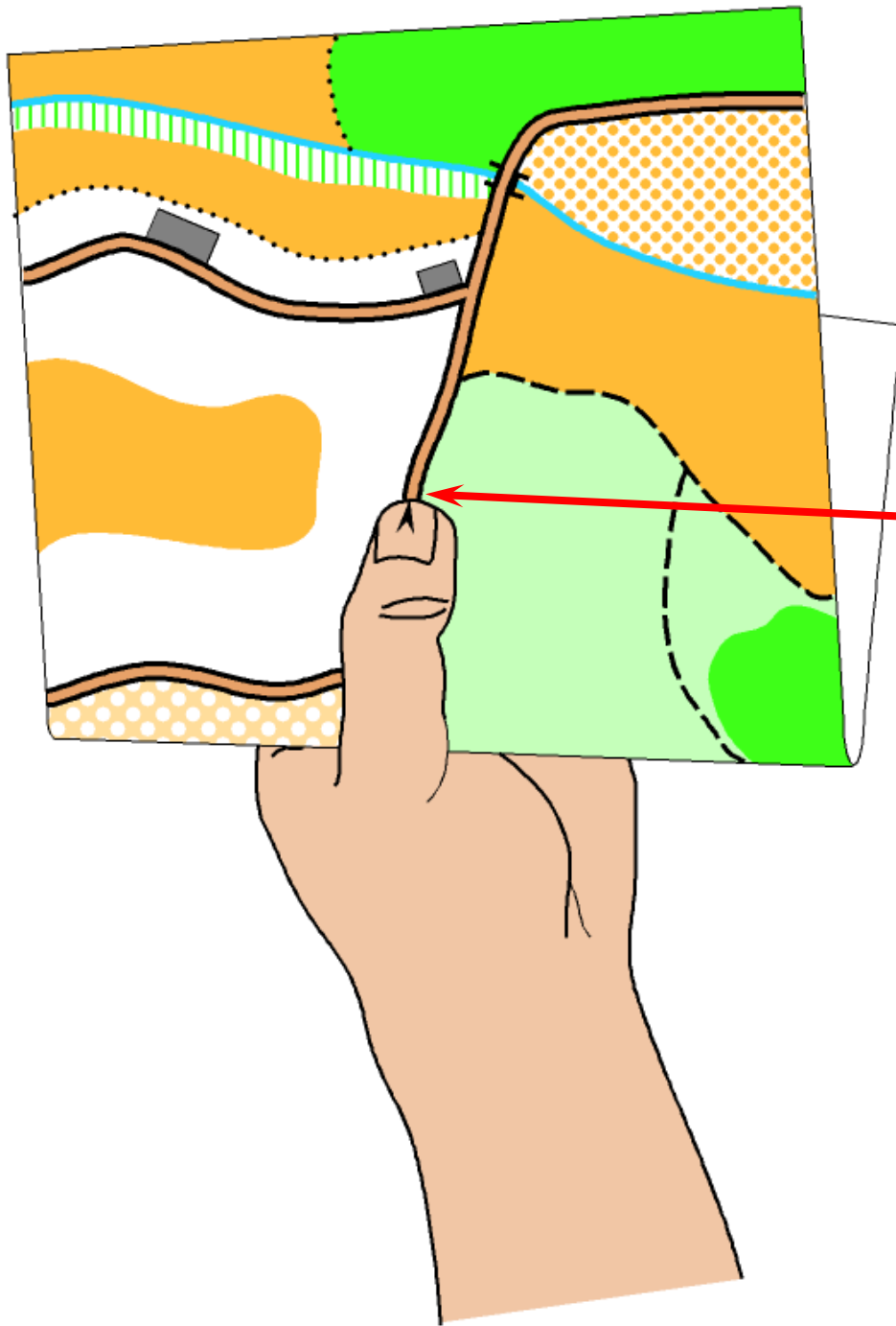
目的：

幫助自己更快地找到
身處地圖裡的位置。

人在地上走，指在圖上移！

現在的位置





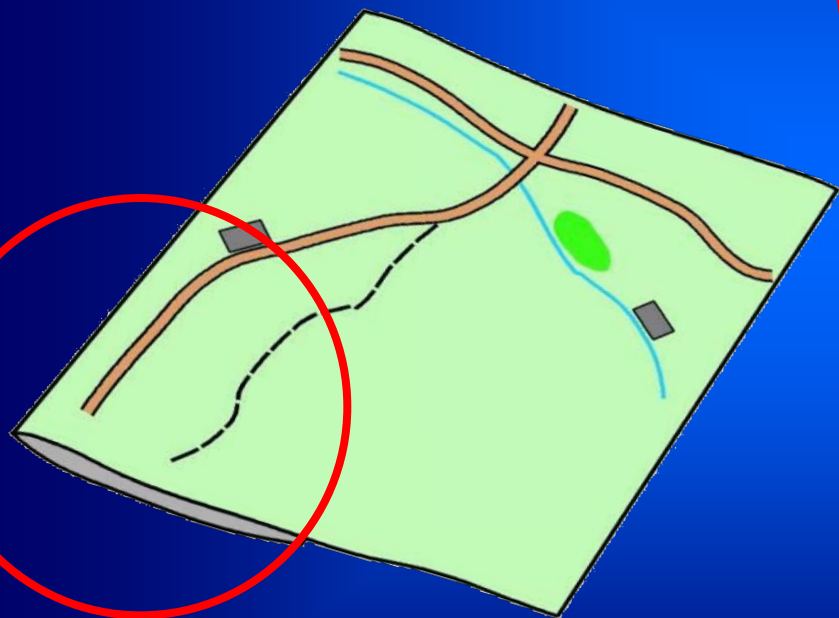
大拇指指尖隨著你在
實地位置變換而移動
指尖在地圖上的位置



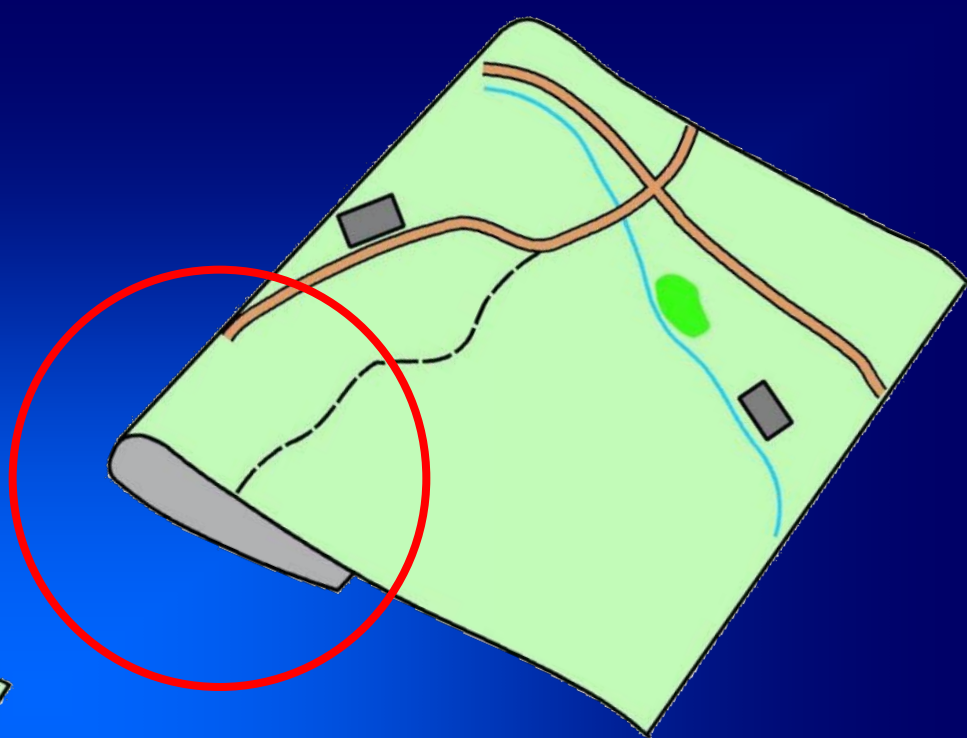
Scale
Cont.

TAINAN TSOU-MA-LAI FARM
台南市馬寮農場

定向地圖折圖法



錯誤折圖



正確折圖



HAGLÖFS



基本技術3

扶手法：

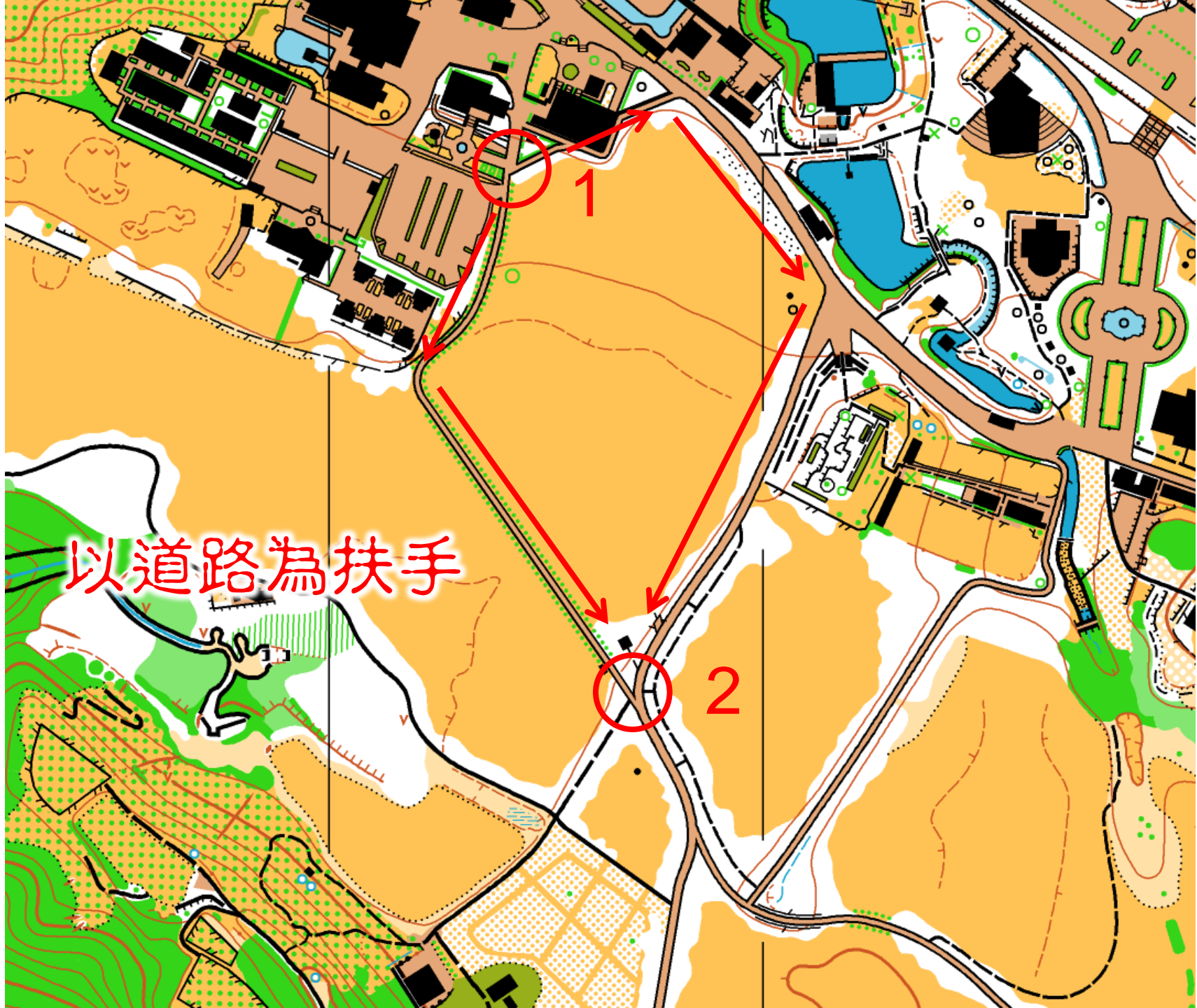
目的：

幫助自己在前進時更具信心
並避免走錯路。

方法：

利用明顯的線狀地徵例如小徑、
柵欄、河流、道路、甚至建築物
邊緣，並沿著它前進。





以道路為扶手

1

2



以道路為扶手

基本技術4

沿途確認路線：



第一個小徑連接處

第二個小徑連接處

第三個小徑連接處



獨立樹



確認過程中必須利用地圖與現地反覆核對



馬瀨農場
AN TSOU-MA-LAI F

確認點亦可利用地圖內有標示的特徵物



基本技術5～路向抉擇

目的：每到達一個路口時，為了確保轉向正確所實施的要領。

定向四部曲 (4S)

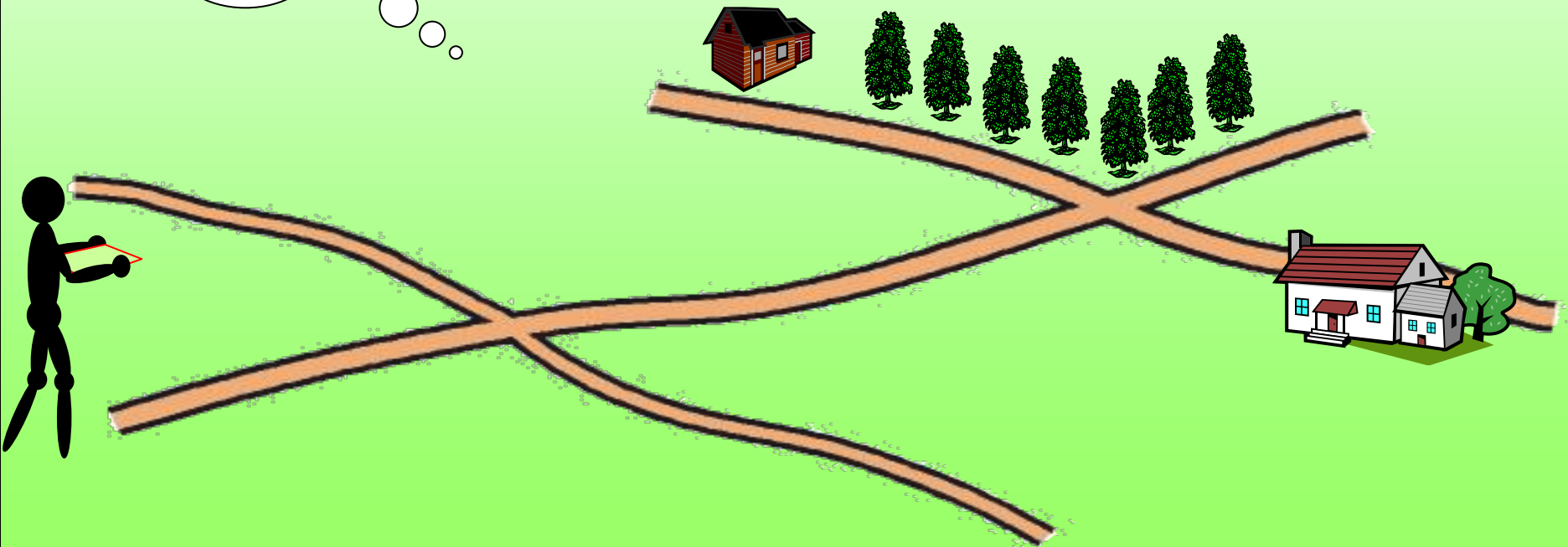
S1-STOP

STOP —— 停止

SET MAP —— 正置地圖

SELECT —— 選擇路線

SET MAP —— 正置地圖



基本技術5～路向抉擇

目的：每到達一個路口時，為了確保轉向正確所實施的要領。

定向四部曲 (4S)

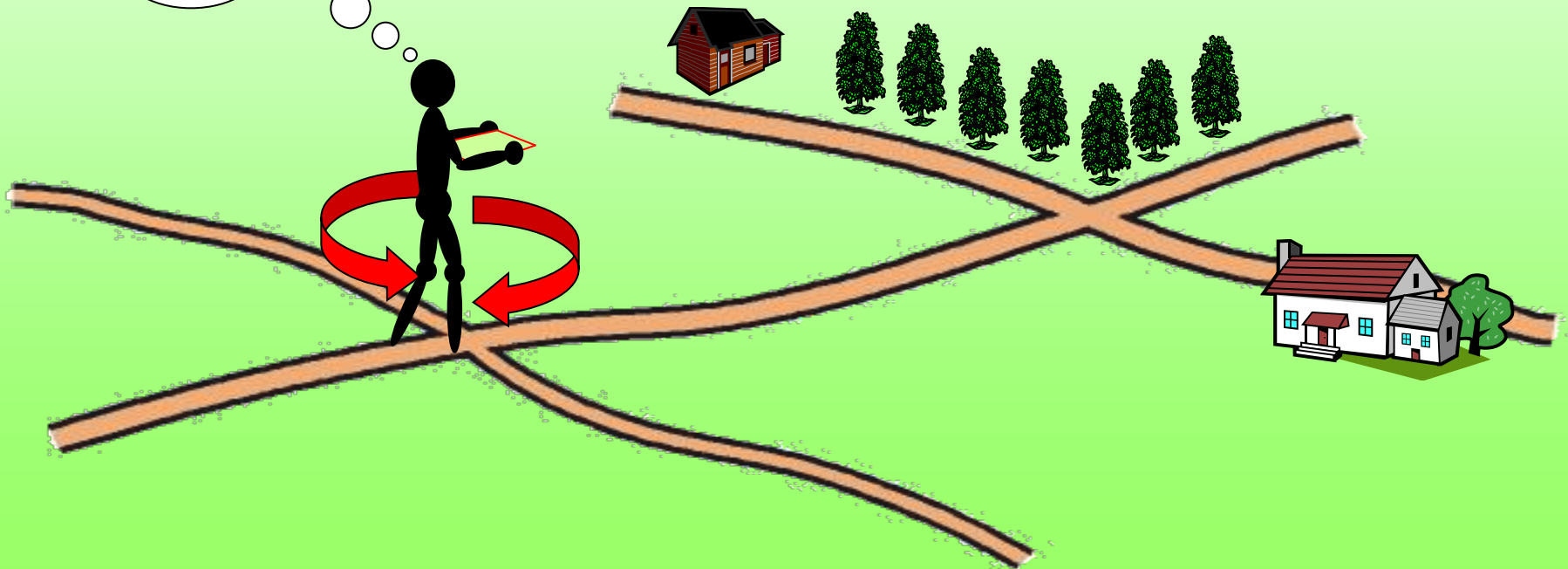
STOP —— 停止

SET MAP —— 正置地圖

SELECT —— 選擇路線

SET MAP —— 正置地圖

S2-正置地圖



基本技術5～路向抉擇

目的：每到達一個路口時，為了確保轉向正確所實施的要領。

定向四部曲 (4S)

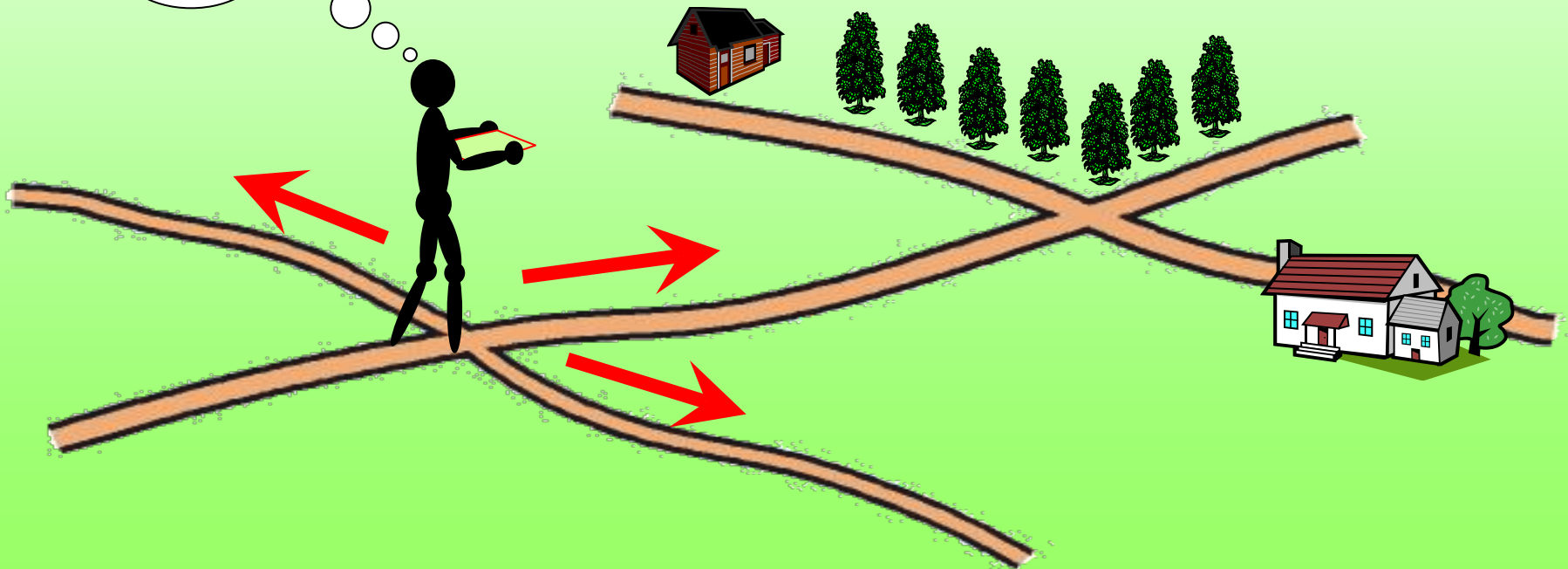
STOP —— 停止

SET MAP —— 正置地圖

SELECT —— 選擇路線

SET MAP —— 正置地圖

**S3-選擇前進
路線!**



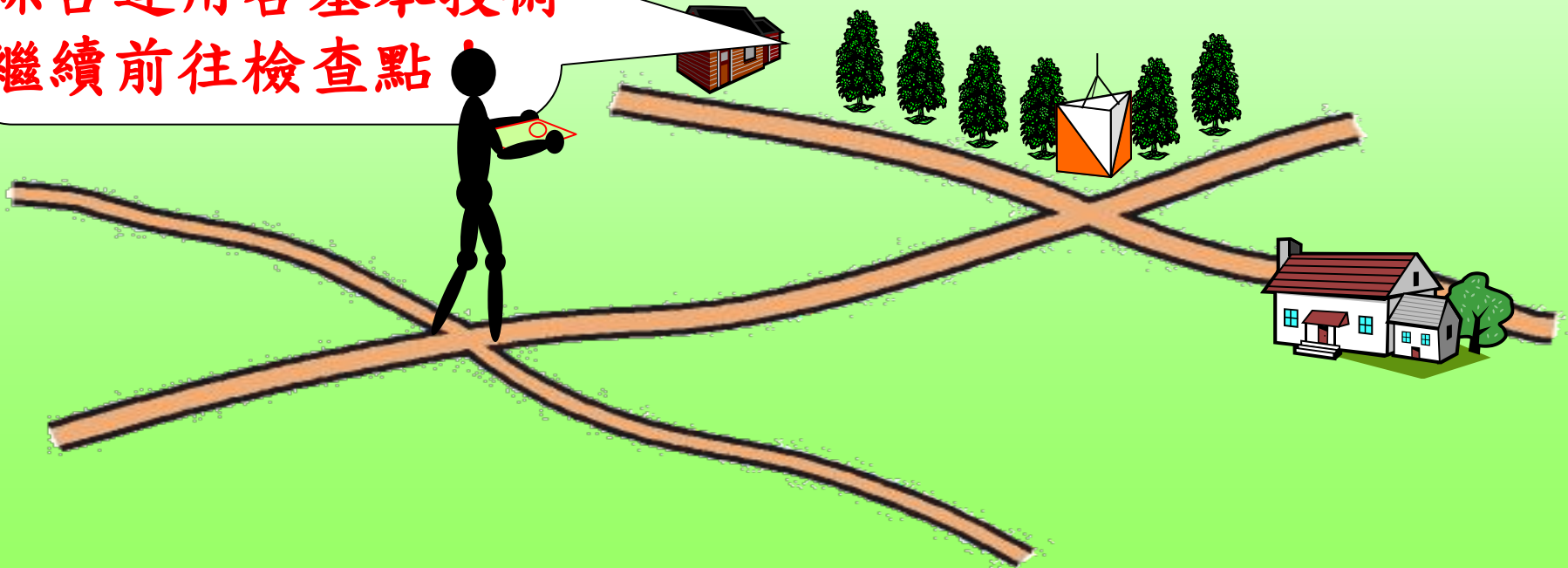
基本技術5～路向抉擇

目的：每到達一個路口時，為了確保轉向正確所實施的要領。

定向四部曲 (4S)

- STOP** —— 停止
- SET MAP** —— 正置地圖
- SELECT** —— 選擇路線
- SET MAP** —— 正置地圖

S4-確認地圖上目標位置與前進方向後，綜合運用各基本技術繼續前往檢查點



定向越野運動基本技術



地圖導航（無指北針定向）

- 1、正置地圖（地圖歸北）
- 2、拇指輔行法：
- 3、扶手法：
- 4、沿途確認路線：
- 5、路向抉擇～定向四部曲（4 S）

STOP ———停止

SET MAP ——正置地圖

SELECT ——選擇路線

SET MAP ——正置地圖

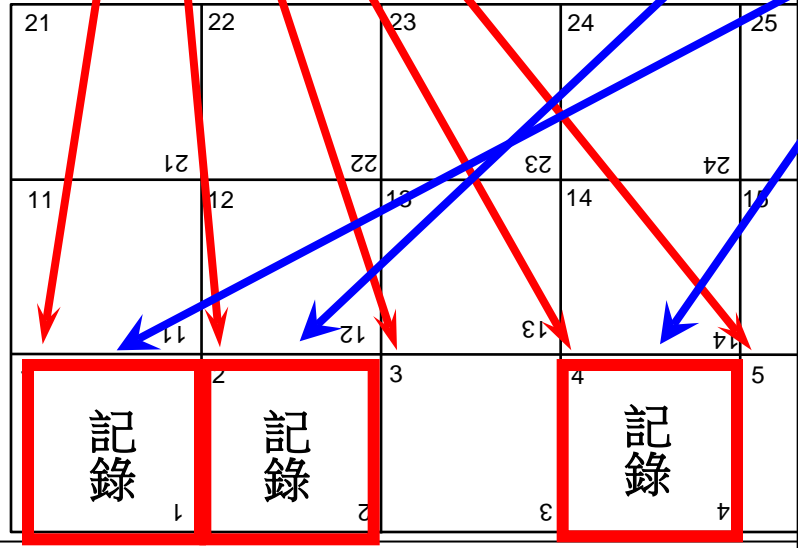


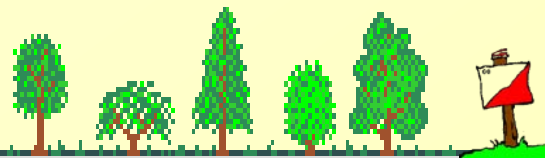
使用核對卡記錄到達檢查點的要領

各檢查點的記錄位置

定向越野運動核對

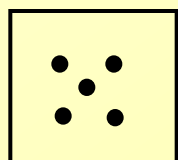
參賽員出發後
必須向終點報到



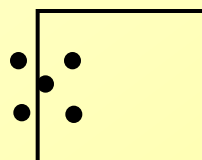


核對卡打孔時注意事項

正確

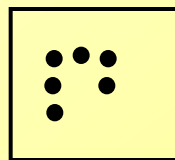
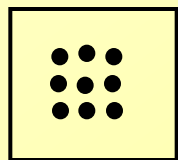


錯誤

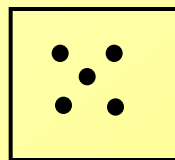
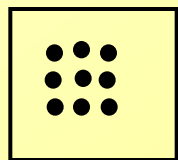


錯誤原因

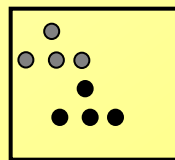
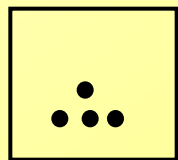
打出方格外



打孔力度不夠



打孔器錯誤



重打後，分不清楚正確密碼



靠近檢查點時注意該檢查點編號牌上的編號!

何立



必須仔細核對地圖上與實地的檢查點編號是否正確!

定向越野運動地圖
ORIENTEERING MAP

比例尺 1:7,500
Interval 等高線垂直間隔 5M

寬5公尺的道路
寬1公尺的道路
土質道路
紀念碑、雕塑物
石桌椅
解說牌

建築物
不明瞭小屋
橋
禁止通行的
禁止通行的
禁止通行的
高圍欄
時鐘鐘表分界線
明顯獨立樹
小樹或灌木叢
大樹頭

檢對方向與路程
檢對指定目標

志願職業

序號	編號	檢查點位置說明	限時	分鐘	分數
1	31	建築物北南外	15	15	5
2	32	鋪設地面	10	10	5
3	41	土坑	10	10	5
4	34	大獨立樹西北側	10	10	5
5	35	土坑北端	10	10	5
6	47	大獨立樹東側	10	10	5
7	37	沖溝東北端	10	10	5
8	50	巨石東側	10	10	5
9	28	巨石北端	10	10	5
10	29	鋪設地面	10	10	5
11	30	鋪設地面	10	10	5
12	35	鋪設地面	10	10	5
13	44	鋪設地面	10	10	5
14	45	鋪設地面	10	10	5
15	46	鋪設地面	10	10	5
16	48	鋪設地面	10	10	5
17	36	鋪設地面	10	10	5
18	49	鋪設地面	10	10	5
19	38	鋪設地面	10	10	5
20	49	鋪設地面	10	10	5

參加活動人員必須於活動前親自回到終點繳交檢核表

總分：200

賽場地址：臺南市大內區二溪里
電話：(06)576-0121

定向越野運動教學

◎請勿移動本器材◎

編號

50

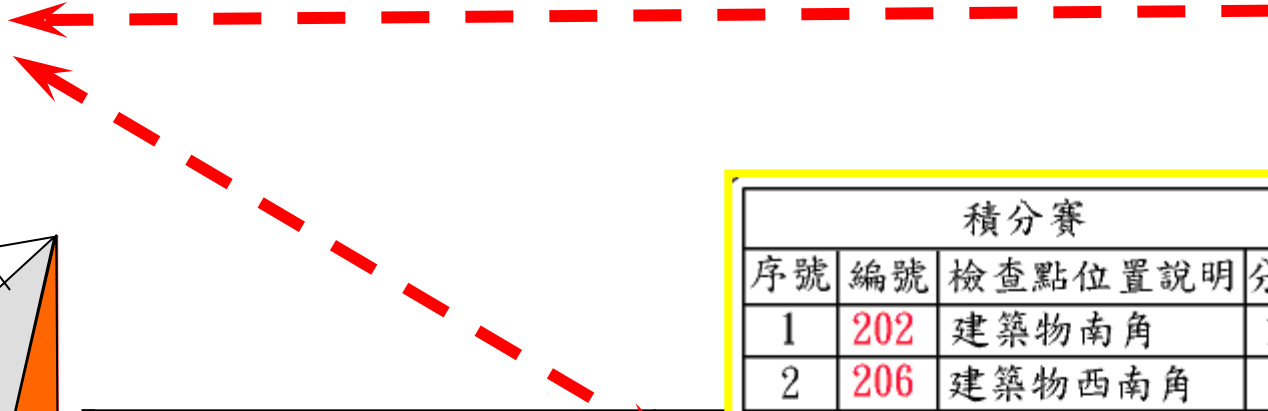
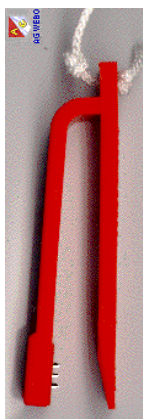
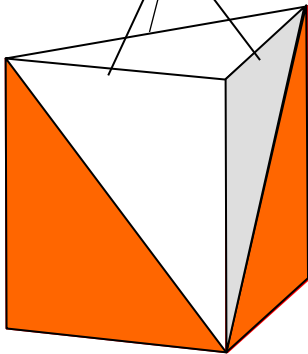
編號確認正確後，次取檢查點上附掛的打孔器
在核對卡上，相對應的方格內作到訪記錄!

DATE 日期		CLASS 類別		No. 號碼		POSITION 名次	
NAME 姓名		CLASS 類別		No. 號碼		FINISH 完成	
						START 出發	
						TIME 需時	
26	26	27	27	R1	R1	R2	R2
51	51	91	91	L1	L1	81	81
5	5	9	9	8	8	9	9
5	5	6	6	7	7	6	6
51	51	16	16	17	17	18	18
25	25	92	92	L2	L2	19	19
20	20	20	20	R2	R2	R3	R3
6	6	10	10	6	6	10	10

檢查點-打孔器使用

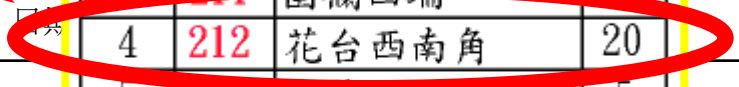


編號
212

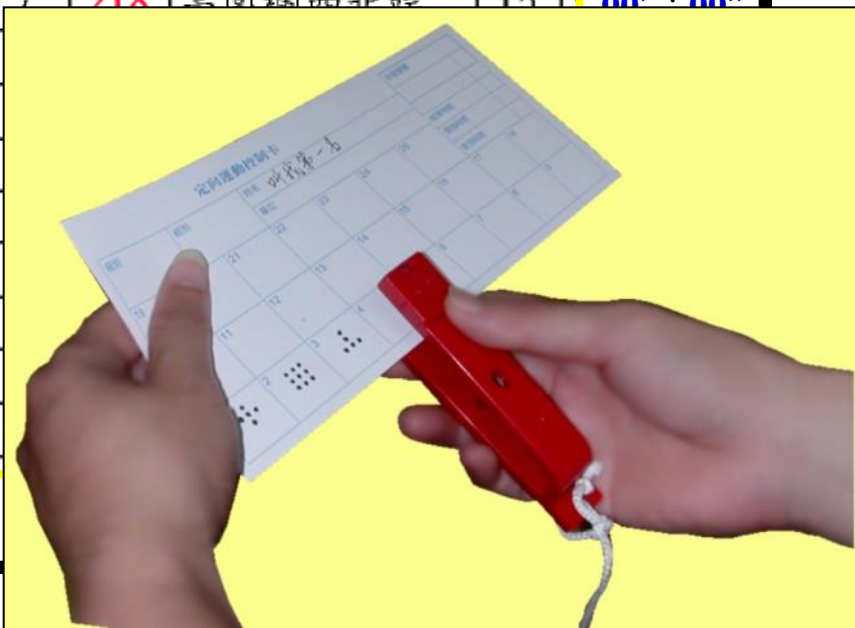


定向運動核對卡
必須向終點報到

積分賽			
序號	編號	檢查點位置說明	分值
1	202	建築物南角	20
2	206	建築物西南角	5
3	211	圍欄西端	10
4	212	花台西南角	20
5	214	空塚	5
6	216	圍欄北端	10
7	218	高圍欄西北端	15



21	22	23	24	25
11	12	13	14	15
1 ● ● ● ● ● ●	2 ● ● ● ● ● ● ● ●	3 ● ● ● ● ● ●	4 ● ● ● ● ● ● ● ●	5



核對卡修正方格使用

抵達終點時必須向裁判
報告修正的對應檢查點！

必須向終點報到

記錄錯誤後勿重複打孔！

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

修正方格

名 次	POSITION		
完 成	FINISH	:	:
出 發	START	:	:
需 時	TIME	:	:

號碼
NO.

核對卡的使用

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

組別

CLASS

姓名

NAME

號碼

NO.

名次

POSITION

完成

FINISH

出發

START

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

OK

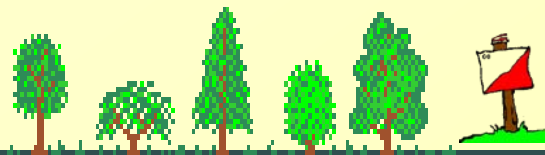
OK

OK

OK

NO

NO



定向越野運動核對卡

定向越野運動核對卡

參加活動人員出發後
必須回到終點報到

日期
DATE _____

組別
CLASS _____

姓名
NAME _____

號碼
NO. _____

名次
POSITION _____

終點時間
FINISH _____ : _____ : _____

出發時間
START _____ : _____ : _____

使用時間
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

打孔器之密碼圖形計有20種不同圖形
並且可調整答案位置實施不同順序組合

定向越野運動

ORIENTEERING



準備好去玩定向了嗎！

感謝您的聆聽！