

# 定向越野 ( Orienteering )

---

智力的追逐賽

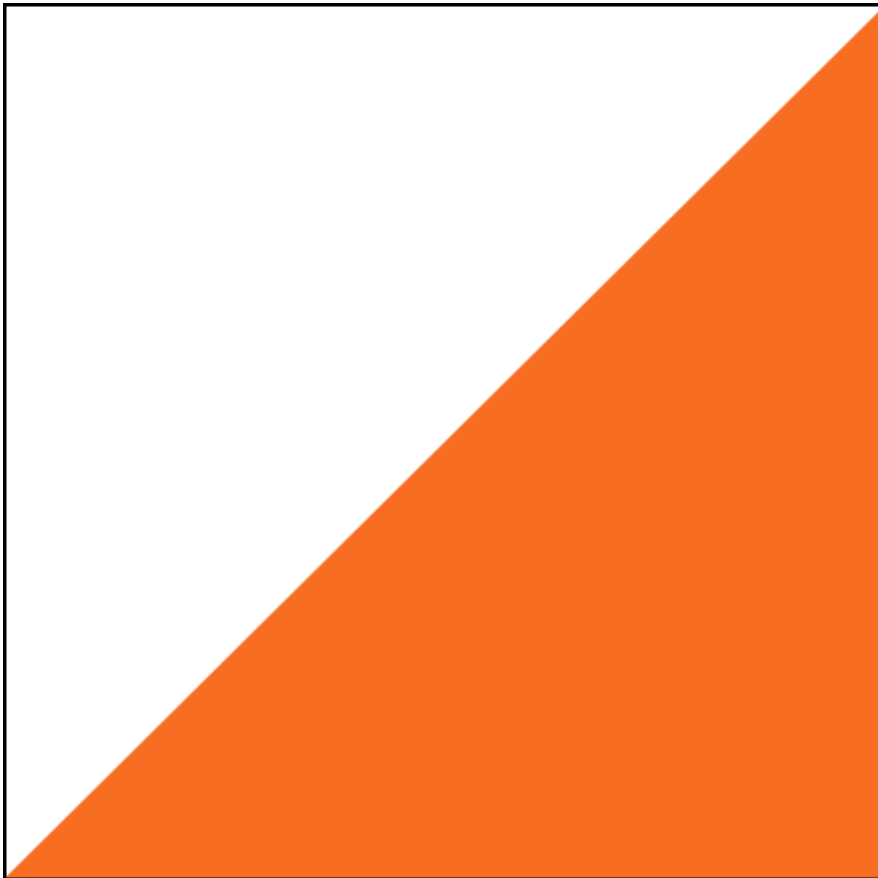
國中健康與體育學習領域

2014/12/12

「我們以前只知道小朋友會玩尋寶遊戲，沒想到還真的會有這種活動，只是玩的方式比較正規。」定向越野 ( Orienteering ) 起源於北歐，在斯勘地那維雅半島上覆蓋著濃密且廣闊的森林，林中遍佈許多沼澤和湖泊，當地居民如果沒有精準的定向技能，很容易迷失在茫茫樹海中，因此這獨特的自然環境條件促成了瑞典及挪威兩國成為定向越野先驅。

## 參考資料

- I. <http://www.sportsnote.com.tw/running/>
- II. <http://zh.wikipedia.org/wiki/>
- III. <http://www.mtjh.tn.edu.tw/mtjh26/>
- IV. 簡報資料：簡潔老師，新北市立三重高級商工職業學校



一旦接觸 收穫無數



猶如尋寶遊戲一般  
只有親身體驗才能領略其中妙趣



市立三重高級商工職業學校 SCVS

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 課程大綱

- 壹 認識定向
- 貳 定向越野的裝備
- 參 定向越野的器材
- 肆 定向越野比賽類型
- 伍 定向越野的玩法
- 陸 定向越野在校園

[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

國立三重高級商工職業學校 SCVS

# 認識定向





## 定向越野是什麼? What is Orienteering?

### Orienteering的原文

是源自於瑞典語「**Orientering**」一詞。

其原本的意義為

「借助地圖和指北針來穿越未知的區域」

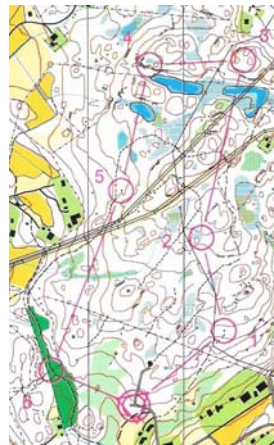


### 定向越野運動完整的定義

「參賽者透過地圖的閱讀和指北針的輔助  
在最短的時間內，

通過數個被標示在地圖上之實地檢查點

然後回到終點的一項運動」。



5

## 定向越野在哪裡出現過?



- 2009高雄世界運動會。

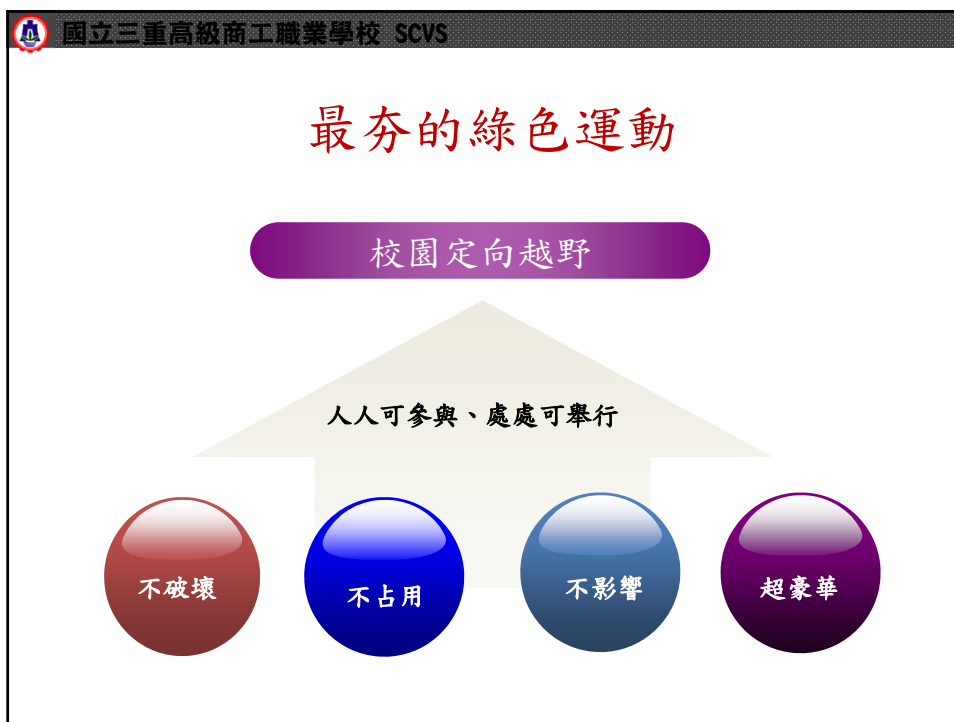


- 2009台北聽障奧運會



www.themegallery.com





國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 這麼時尚的運動

# 你 參加過了嗎?

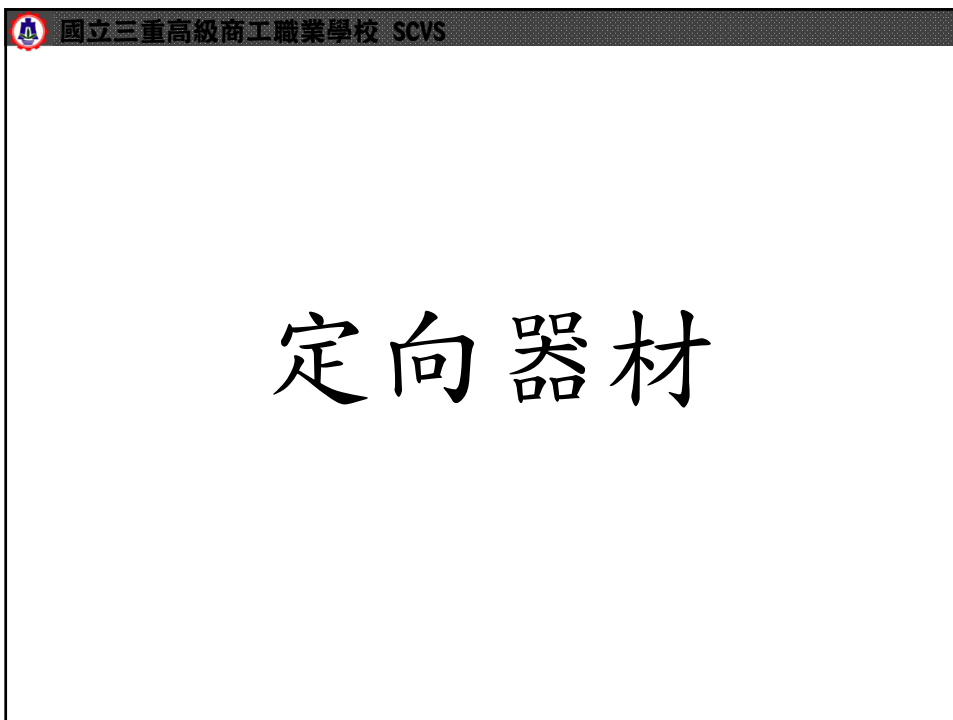
國立三重高級商工職業學校 SCVS

# 定向「稼俚」

國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 器材介紹-個人裝備

- 描述表
- 指北針
- 打卡器
- 地圖
- 手錶
- 哨子
- 號碼布





國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 器材介紹-地圖

南港公園  
定向越野地圖  
Nankang Park  
Orienteering Map  
比例尺 1:2500  
等高線距 2公尺

積分賽

南港公園  
定向越野地圖  
Nankang Park  
Orienteering Map  
比例尺 1:2500  
等高線距 2公尺

循點賽

1 53  
2 49  
3 35  
4 65  
5 71  
6 97  
7 02  
8 92  
9 41  
10 51

www.themegallery.com

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 器材介紹-核對卡

**定向運動核對卡**  
參賽員出發後  
必須向終點報到

日期 DATE		組別 CLASS B1		號碼 NO. 06		名次 POSITION 2				
姓名 NAME 胡承婕		完成 FINISH : 28 : 47		出發 START : 05 : 00		需時 TIME 123 : 47				
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				
	1	2	3	4	5	6				

國立三重高級商工職業學校 SCVS


### 器材介紹-打孔器

正確	不正確	
		打出格外
		打孔力度不夠
		打錯密碼夾
		重打後，分不清楚正確密碼



國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 器材介紹-定向越野電子打卡系統








國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 定向越野比賽形式

- 比賽時間
  - 白天 夜間(夜間定向賽)
- 比賽形式
  - 個人賽 接力賽 團體賽
- 比賽成績決定方式
  - 單項賽 多項賽 資格賽
- 通過檢查點的順序
  - 順點式(順點賽) 積分式(積分賽)
- 賽程距離
  - 長距離 中距離 短距離

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 定向越野比賽形式



比賽時間 --- 白天



比賽時間 --- 夜晚

國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 定向越野比賽形式



**個人賽**



**接力賽**



**團體賽**

**多種玩法，一樣好玩**

國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 定向越野比賽形式

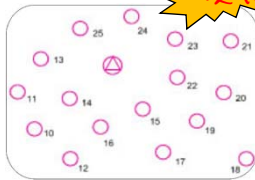
			
<p>徒步定向 (Foot-O)</p> 	<p>滑雪定向 (Ski-O)</p> 	<p>單車定向 (Mountain Bike-O)</p> 	<p>延徑定向 (Trail-O)</p> 

國立三重高級商工職業學校 SCVS

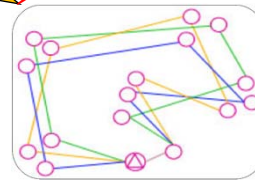
## 定向越野比賽形式



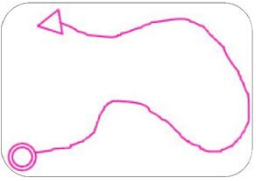
**比賽多**  
順點定向




**變化多**  
積分定向



接力定向



循線定向



特林姆定向

www.themegallery.com

國立三重高級商工職業學校 SCVS

# 定向怎麼玩

www.themegallery.com

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 正置地圖

\*使地圖跟地面環境互相符合

\*地圖北方=實地北方





國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 賽事符號

△ 出發點

○<sup>11</sup> 檢查點及號碼

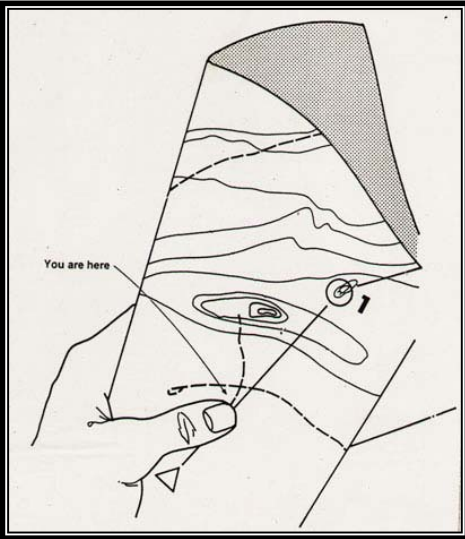
◎ 終點

1-88 核對碼

[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 拇指輔行法

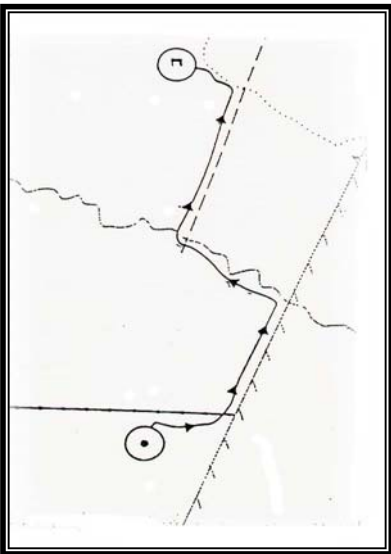


幫助自己更快地找到身處地圖裡的位置。

用**拇指**按在地圖上自己的位置，隨著自己身處不同地方，拇指在地圖上所按的位置也要改變。

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 扶手法



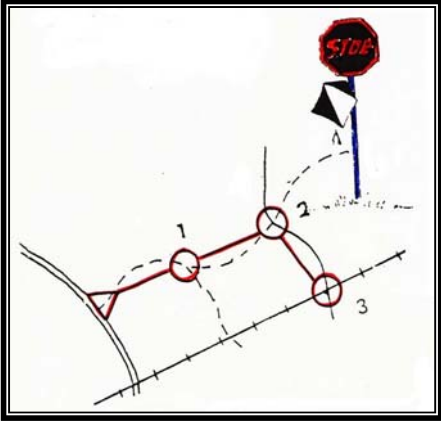
幫助自己在前進時更具信心。

明顯的線性特徵  
小徑、柵欄、河流、  
**植被類界、等高線**，  
並沿著它前進。



國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 路向抉擇



當到達岔路時，  
要做一連串動作：

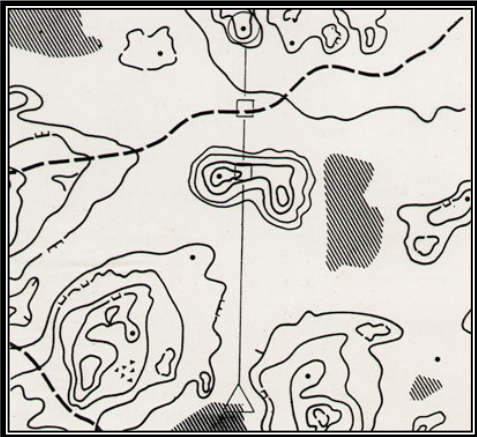
- Stop (停)
- Set Map (正置地圖)
- Select (選擇路線)
- Set Map (正置地圖)

www.themegallery.com

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 基本技術 - 沿途確認路線

確保前進之路線與方向的正確



利用沿途理應經過的  
明顯而獨特的地徵  
例如大石、山丘、  
河流、小徑、建築物、  
柵欄等，以確定自己  
前進方向正確。

國立三重高級商工職業學校 SCVS


# 定向在校園

www.themegallery.com

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 校園地圖

國立三重商工校園定向越野地圖  
National San-chung Commercial and Industrial  
Vocational High School Orienteering Map



國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 校園定向地圖

**國立三重商工 定向越野地圖**  
National San-chung Commercial and Industrial Vocational High School  
地圖比例尺 1:500 Orienteering Map



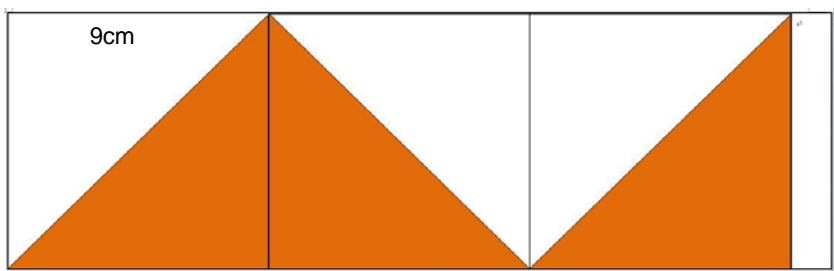
**圖例**

■ 障礙地	↘ 禁止通行的區域
■ 有零散樹木的障礙地	↔ 區域圍欄(欄杆)
■ 鋪設地	↔ 禁止通行的路壁
■ 禁止通行的建築物	○ 橋石橋
■ 可以通行的建築物	○ 大樹立樹
■ 灌木叢	○ 小樹立樹
■ 限制區(禁止通行)	● 大石橋
▲▲ 通行容易的樹林	△ 起點
■ 禁止跨越的水池	○ 停點
■ 階梯、樓梯	○ 檢查點
○ 雕塑物、紀念碑	○ 終點
○ 窰照燈	△ 起、停點
× 籃筐架、告示牌	
○ 儲水池	

繪圖人員: 陳淑萍  
繪圖日期: 陳淑萍  
繪圖時間: 2013/10/20  
繪圖地點: 國立三重商工職業學校




國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 校園定向器材



9cm

9cm

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 校園定向器材

定向打孔器  
一個30元

市售美工打孔器  
一個約30元



國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 校園定向器材

23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
R1	日期：				名 次：				13
	班級：				完成時刻： : :				
R2	組別：				出發時刻： : :				12
	姓名：				需 時： 分 秒				
R3	定向越野核對卡 必須向終點報到							scvs	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 微型定向

**1**

The maze is a 7x7 grid. The starting point is a red triangle on the left side of the second row. The path is indicated by red dashed lines. Obstacles include a blue robot-like figure in the top row, second column; a blue robot-like figure in the top row, fifth column; a target symbol in the second row, fourth column; a traffic cone in the third row, second column; a traffic cone in the third row, sixth column; a blue robot-like figure in the fourth row, fourth column; a traffic cone in the fifth row, fifth column; a traffic cone in the fifth row, seventh column; a traffic cone in the sixth row, first column; a green square in the sixth row, fourth column; a target symbol in the sixth row, sixth column; a blue robot-like figure in the seventh row, fifth column; and a final target symbol in the seventh row, seventh column.

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 微型定向

The photograph shows a group of students in blue uniforms participating in a micro-orientation activity. They are standing on a large, open hall with a grid marked on the floor. Some students are holding papers, and others are looking at the floor. A white chair is visible in the foreground. The background shows a large building with many windows.

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 百米定向

1	姓名: ..	10
	出發時間: : :	
2	抵達時間: : :.	9
	使用時間: : :.	
3	4	5
6	7	8

1	姓名: ..	10
	出發時間: : :	
2	抵達時間: : :.	9
	使用時間: : :.	
3	4	5
6	7	8

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 百米定向

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 順點定向

**國立三重商工定向越野地圖**  
*National San-chung Commercial and Industrial Vocational High School*  
 地圖比例尺 1: 500 *Orienteering Map*

**第1組**

**圖例**

- 開闢地
- 有零散樹木的開闢地
- 鋪設地
- 禁止通行的建築物
- 可以通行的建築物
- 灌木叢
- 限制區(禁止通行)
- 通行容易的樹林
- 禁止跨越的水池
- 階梯、矮牆
- 雕塑物、紀念碑
- 障礙物
- 籃球場、告示牌
- 開水機
- 禁止通行的圍欄
- 禁止通行的圍柱(圍柱)
- 禁止通行的矮牆
- 矮石牆
- 大樹木
- 小樹木
- 大石頭
- 起點
- 序號
- 檢査點
- 終點
- 起、終點

1-65	2-79	3-69	4-75	5-35	6-25	7-55	8-62	9-97	10-15	11-44	12-33	13-17	14-77	15-54
------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

繪圖人員: 謝淑萍  
 繪圖日期: 2007  
 繪圖地點: SCVS  
 繪圖時間: 2013.4.10  
 繪圖地點: 國立三重商業學校

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 順點定向

國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 積分定向

The image shows a campus map titled "SCVS Orientating Map" with 50 numbered points (A-Z, 1-50) scattered across the campus. Each point is accompanied by a small photograph of a specific location or object. The map includes a central building complex, a large green field, and a yellow oval area. The photos include various landmarks such as signs, buildings, trees, and specific architectural details.

國立三重高級商工職業學校 SCVS

### 積分定向

A photograph of a traditional Chinese pavilion with a red roof and white pillars, situated in a lush green area. The pavilion has a sign that reads "游藝亭" (Youyi Pavilion). Several students in blue uniforms are walking past the pavilion. The scene is surrounded by tall trees and a clear sky.



國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 接力定向

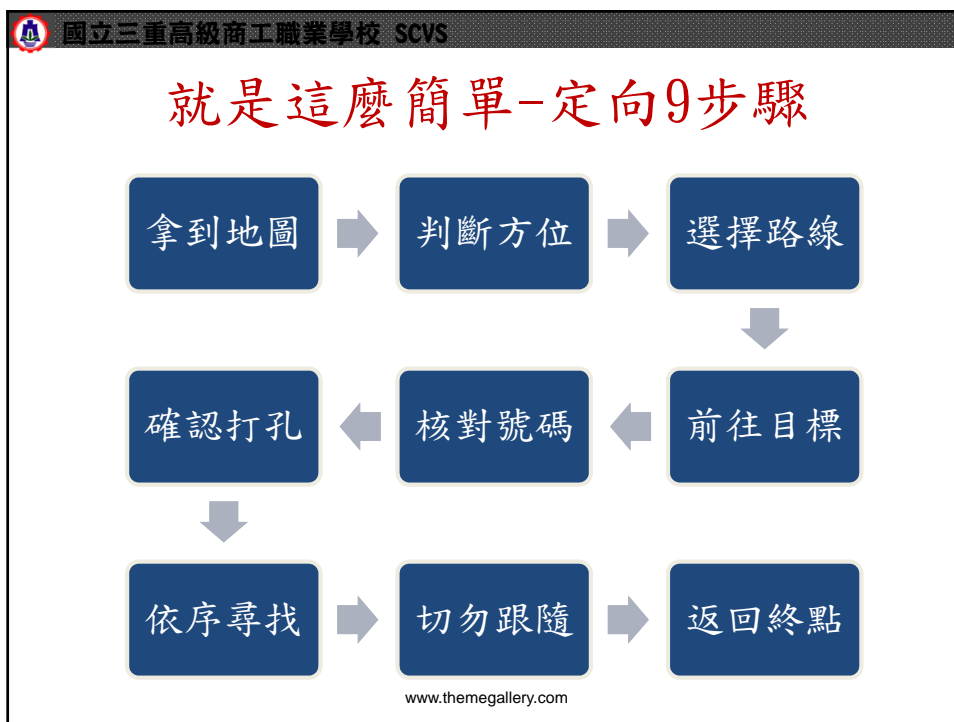
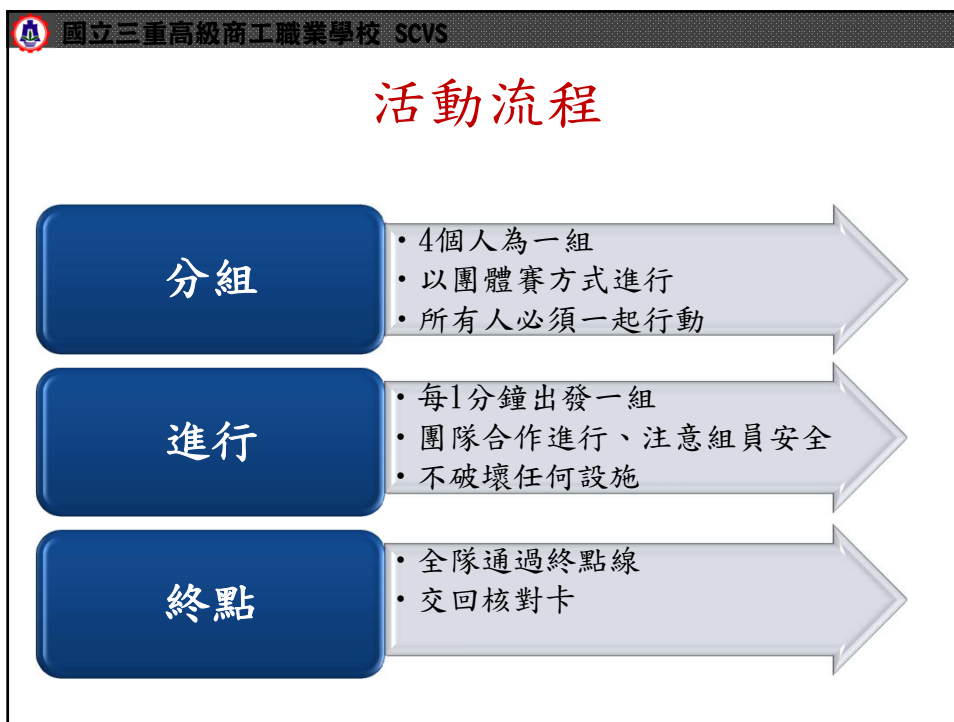
國立三重商工定向越野地圖  
Orienteering Map  
接力賽 第 1 組

出發方向

第 1 組	1-65	2-35	3-97	4-33	5-54
第 2 組	1-13	2-55	3-88	4-44	5-77
第 3 組	1-69	2-62	3-15	4-25	5-17
第 4 組	1-79	2-74	3-54	4-37	5-27

國立三重高級商工職業學校 SCVS

## 接力定向



## Join Orienteering and Have Fun



- **It's very easy to start !  
but very hard to stop !  
you won't  
want to stop running !**



換你表現囉~