

陸域戶外探索體育活動介紹～ 定向運動

文 / 吳冠璋

壹、定向運動源起

定向運動起源於瑞典，主要是藉由地圖與指北針搭配的資訊，從某地前往另一地點的運動。原本是一種軍事訓練活動，直到90年代初期，瑞典的基蘭達少校為了讓訓練更加有趣，而在森林舉辦指北針及地圖的尋寶遊戲受到廣大迴響，是定向運動的濫觴（Boga, 1997）。

在1919年，瑞典斯德哥爾摩正式舉辦定向大賽後於北歐迅速發展起來，接著二次大戰因駐軍在各地才漸漸傳播至其他國家。1961年國際定向協會在丹麥成立，開始正式規則以及國際型的比賽，臺灣也在1996年成立「中華民國越野追蹤協會」來推廣定向運動（後更名為中華民國定向越野協會）培育選手參與國內外大小賽事，讓這項老少咸宜的活動逐漸深根臺灣（郭宏仁，1997；林志遠、張君如，2005）。定向運動雖然還未成功推進奧運正式項目，但是在2009年的高雄世運會及台北聽障奧運都是比賽的正式項目（孫任弘，2008）。

貳、定向運動的規則與裝備

一、規則

以歷史最悠久的徒步定向為例介紹定向規則以及比賽方式，首先在開始之前會給每人一張地圖，接著使用指北針尋找欲前往的地點。現今的比賽模式非常的多元，舉幾個簡易操作的例子：

（一）順點賽

這是常見的競賽類型，參賽者必須依照地圖上的路線，依序找到指定的控制點，因為不能自由選擇最佳的路徑，因此在最短時間完成路線且沒有打錯點的選手獲勝。

（二）積分賽

參賽者在時間限制內，要盡可能的完成地圖上的控制點，每個控制點都有分數，而分數會隨著控制點的距離、難度而調整，在時間內獲得最高積分的就是贏家。

（三）短距離賽

若因場域的限制無法找到一個很大的地點進行定向運動，也可以在學校、公園、廣場等較小的地方進行活動，控制點可以設置在座椅、雕像等物品。

二、裝備

「工欲善其事，必先利其器」，接下來介紹定向運動所需要的各種裝備，以及建議的穿著。定向運動的器材非常簡便，只有地圖、指北針、控制卡及打孔器，遠低於許多運動項目的器材花費，以下就各項器材作介紹：

（一）地圖

定向地圖跟一般最大的差別在於地圖上不會有文字訊息，主要是透過各種

參、定向運動的基礎技巧

定向運動的基礎技巧簡單敘述如下：

一、正置地圖

正置地圖的用意，就是把地圖方向與自己前進方向重疊。可以環顧四週，實地有無明顯的建築物、道路或是地標、岔路口，再來對照地圖是否有相符的圖例。

二、拇指輔行

拇指輔行的意義就是把拇指當作是我們的所在地點，隨著我們的前進，拇指就跟著移動到地圖相對應的位置。

三、用指北針找出前進方向

當使用指北針正置地圖時，其實可以同時找出我們要前進的方向，將我們的所在位置與我們要前往的地點以指北針的前進方向平行，此時再以指北針正置地圖，面對的方向就是我們要前進的方向了。

四、路線選擇要點

檢查點之間的距離，一定是直線最近，但是在戶外環境下進行活動可能會有許多障礙物、陡坡、湖泊、密林、建築物等，因此列出以下幾點基本原則做為路線選擇的參考：

- (一) 有路不越野：若檢查點有道路連接且不繞路，可以選擇以道路前往，不僅不容易迷路，好走的地面也能增加奔跑的速度。
- (二) 選近不選遠：檢查點之間的地形容易穿越時，且沒有太多障礙物阻擋，就不需要繞路浪費時間。
- (三) 往高不往低：往高處走的視野較佳，較

能看到更多的地形地貌，作為定向的參考，且因風勢較強，通常蟲害較少植被也低矮些。

- (四) 提前繞路走：若觀察地圖發現前方有密林或陡坡時，可以選擇提早繞行尋找更佳的路線。

肆、結論

近年休閒遊憩與冒險挑戰的風潮日漸興起，學習閱讀地圖及指北針成為必備的重要技能之一。定向運動發展至今已超過百年的歷史，經過不斷地改良與創新，演變出許多不同的規則、玩法，地點從一開始的森林，拓展到城市、公園、校園、水域、沿徑等各式各樣的場域，項目也不再受限於徒步，出現滑雪定向、單車定向、划艇定向等等，除了能同時鍛鍊體力與腦力，藉由尋訪各個地點，也能深入瞭解地方文化，體驗在地風情並學習合作與領導（林志遠、張君如，2005；謝宛君，2016）。本文透過文獻的探討綜整對定向運動做以下結論：

一、符合全民運動精神：

定向運動可根據性別、年齡編組，路程與場地皆可彈性操控，因此男女老少均可參與，具有多元廣泛性。

二、增加跑步的樂趣及難度：

此項運動具有濃厚的趣味性、娛樂性和社交性，參與活動時需要進行地圖與實地的對照，選擇運動路線並尋找各檢查點，比起一般的健走或是跑步訓練課程更富樂趣。

三、培養戶外技能與生存能力：

定向運動具有豐富的地理知識，同時也增加學員的體能。透過課程提升學員熟悉環境及



校園定向互助合作。(圖片提供 / 吳冠璋)

地圖辨識的能力，使學員在生活中不論面對野外生活或是都市生活，皆能有良好的適應力與自我生存能力

四、結合學校課程：

國內外許多大學開設定向課程或社團，讓學員不僅可以達到以上效果，對於地理系、生物系、森林系、休閒系等等與田野調查、環境規劃、運動管理有關科系的學生，帶來應用或研究的效益。

五、培養軍事與救難能力：

定向運動仰賴地圖、指北針與導航技巧，對於部隊、警察急救難人員來說，有助於行軍、作戰、各項偵查、搜救任務的工作。

從探索體育的角度而言，在校園推廣定向運動對於學生來說既有趣又富有挑戰性，頗具正面的價值及意義。對學生而言，將體育的概念與探索加以結合，對學生的生理、心理及適應力有全人的發展；對學校而言，充分利用既

有資源，活化體育教學，整個校園都是運動場域，不僅促進學校運動風氣，也培養學生的獨力性、判斷力及自信心，對青少年人格健全成長具重大意義，亦符合探索體育之精神。🏆

作者吳冠璋為國立體育大學管理學院休閒產業經營學系教授。

參考文獻

林志遠、張君如(2005)。校園定向運動教學之設計與實踐。中華體育季刊，19(2)，64-74。

孫任弘(2008)。定向運動在臺灣。大專體育，94，113-117。

郭宏仁(1997)。定向運動簡介。大專體育，29，11-14。

謝宛君(2016)。定向越野運動在休閒活動中的價值。臺灣教育評論月刊，5(6)，229-232。

Boga, S. (1997). *Orienteering*. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books.