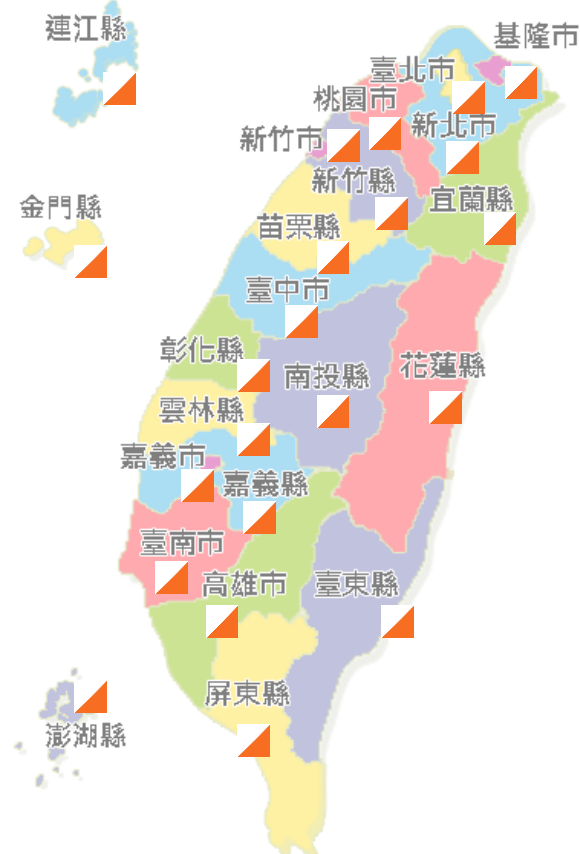


# 能跑又能玩

## 新世代運動

### 定向越野



### 中華民國定向越野協會

會址：10489 臺北市中山區朱崙街 20 號 702 室

電話：(02)8771-1444 / (02)8772-4715

傳真：(02)8773-4749

電郵：[orienteingtw@yahoo.com.tw](mailto:orienteingtw@yahoo.com.tw)

[orienteingtwctoat@gmail.com](mailto:orienteingtwctoat@gmail.com)

## 「常見的競賽形式有--積分賽」

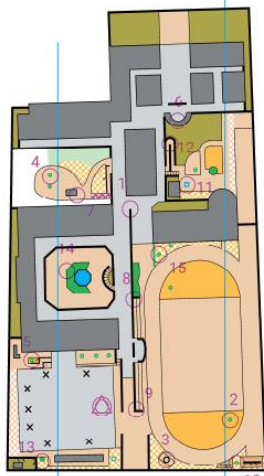
在活動區域內依範圍大小設置許多檢查點，並依據各檢查點所在位置的地形地貌難易程度、距離遠近等因素，而賦予每個檢查點不同的分數參加活動的人員不需依檢查點序號逐一到訪各檢查點，參加活動的人員必須在統一限定的時間內，憑技術和體能做出判斷，選擇規劃最有利的路線到訪自己所選擇的檢查點而獲取分數，凡超過時間抵達終點者將被扣除一定的分數，成績以積分最高者為優勝。通常限定的操作時間，刻意設計成使參加活動人員都不可能在限定的時間內到訪各檢查點取得全部的分數！



### 臺北市士林區三玉國民小學

比例尺 1:1000

- 旗桿
- × 藍框



三玉國小			500 points	
Score				
1	36	△	T	20
2	38	△	T	20
3	39	○		20
4	33	△		20
5	40	△		30
6	42	■	○	30
7	43	■	△	30
8	44	△	F	30
9	45	△	L	30
10	21	△		40
11	34	○		40
12	35	△	T	40
13	41	○		40
14	32	△	T	50
15	37	△		50

SPORTident 電子系統解碼時使用		
R	R	R

場勘繪製: 町巷運動工作室  
賽程設計: 町巷運動工作室  
繪圖日期: 2022年6月  
地圖規範: ISSprOM2019-2

## 高雄都會公園定向越野地圖

比例尺1:5000 等高線距2M

一般組限時60分鐘  
親子組限時80分鐘

- △ 起點
- ◎ 終點
- 檢查點



高雄都會公園

Kaohsiung Metropolitan Park

高雄都會公園				
積分賽		滿分 1500 分		
序號	號碼	檢查點說明	分數	
1	41	石牆東南盡頭	50	
2	44	樹叢東面	50	
3	46	鋪砌地西北外角	50	
4	48	燈柱北面	60	
5	47	柵欄西南盡頭	60	
6	31	樹叢北面	70	
7	33	明顯的樹西面	70	
8	37	柵欄西部	70	
9	40	道路交會處	70	
10	42	柵欄西北外角	70	
11	49	明顯的樹東面	70	
12	32	樹叢北面	80	
13	34	山丘	80	
14	39	樹叢北面	80	
15	43	柵欄東南內角	80	
16	45	樹叢東南盡頭	90	
17	35	建築物東北外角	100	
18	36	消防栓南面	100	
19	48	橋的南邊盡頭	100	
20	50	建築物西南外角	100	

- 燈柱
- × 避雷針
- 消防栓

地圖繪製: Lawrance Lin  
地圖規範: ISSprOM2019  
繪製日期: 2020年8月  
繪製軟體: Open Orienteering Mapper 0.9.3

0 75M 150M

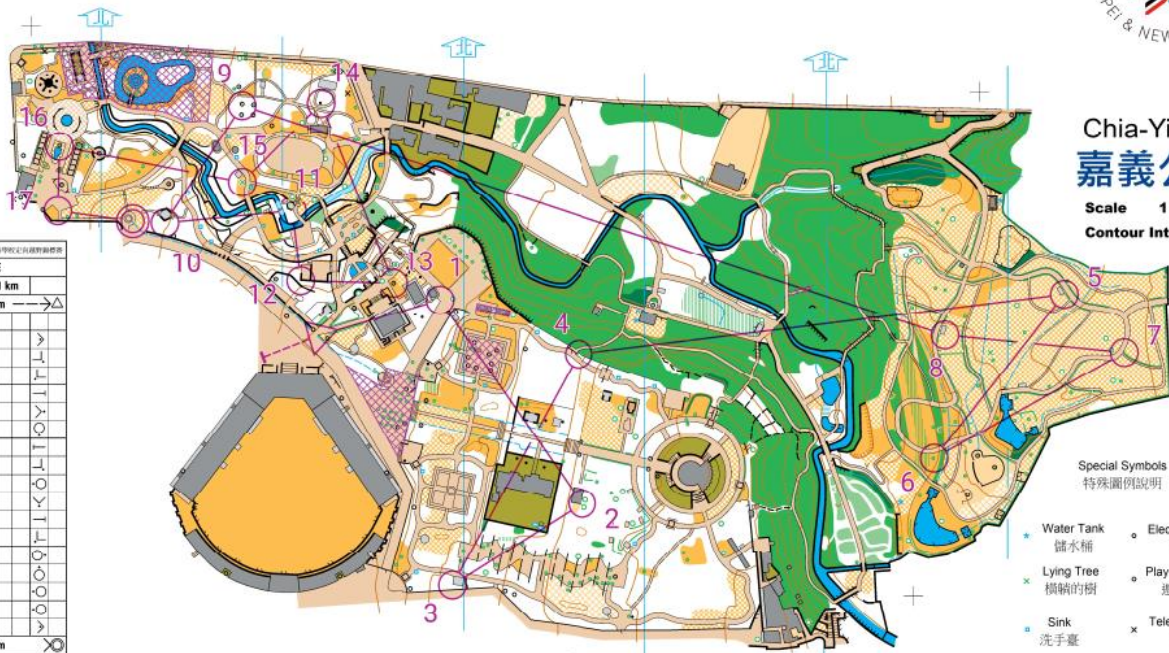


# 111學年度第15屆全國中等學校定向越野錦標賽暨全國排名賽



Chia-Yi Park  
嘉義公園  
Scale 1 : 4,000  
Contour Interval 2 m

ME		3.1 km
1	31	50 m
1	31	▶
2	32	◊
3	36	TT
4	34	TT
5	35	TT
6	33	△
7	38	TT
8	37	TT
9	40	↑
10	42	○
11	41	TT
12	48	TT
13	47	○
14	43	▲
15	44	X
16	45	◊
17	46	◊



- Special Symbols  
特殊圖例說明
- Water Tank 儲水桶
  - Lying Tree 橫躺的樹
  - Sink 洗手臺
  - Electrical Equipment 電信設備
  - Play Equipment 遊樂器材
  - Telephone Booth 電話亭



Course Setter: 林冠宇  
Mapper: Dam Yang (楊昌顯)  
Mapping: June 2016  
終圖: 2023.02



## 「常見的競賽形式有一順點賽」

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，以能正確完成整個賽程並耗時最少者為優勝。

國際定向競賽都以順點式為正式比賽項目。

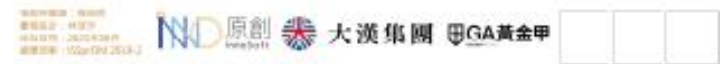


2023 年國際青年  
國家代表隊選拔賽

特殊圖例說明



ME		3.4 km	50 m
1	43	70 m	▶
1	43	▶	
2	48	◊	
3	44	TT	
4	38	TT	
5	45	TT	
6	31	TT	
7	37	TT	
8	35	TT	
9	38	TT	
10	41	TT	
11	42	TT	
12	34	TT	
13	53	TT	
14	32	TT	



# 桃園虎頭山

Hutou Mountain Orienteering Map  
比例尺 1 : 10,000 等高線 5公尺



## 2020全國挑戰盃定向越野中距離錦標賽

### 特殊圖例

□ 水箱 × 碉堡



中華民國定向越野協會  
官方網站



教育部體育署  
Sports Administration, Ministry of Education

**OCAD**<sup>®</sup>  
the smart software  
for cartography



Hutou Mountain		ME/M21		
5	4.2 km	150 m		
┌─── 60 m ──┐ → Δ				
▷		/ / X		
1	31	/ / Y		
2	33	Σ		○
3	34	/ / Y		
4	35	/ / Y		
5	38	/ / Y		☐
6	36	/ / Y		
7	37	/ / Y		
8	39	Δ		
9	31	/ / Y		
10	41	Π		┌
11	42	Δ		○
12	40	/ / Y		
		○ 90 m ○		

地圖繪製：吳榮忠 (2008/05)  
場勘修測：林子傑、林冠宇  
賽程設計：林冠宇  
地圖規範：ISOM 2017  
版權所有：中華民國定向越野協會





中華民國定向越野協會 CTOA

地圖規範 ISOM2017 非城區圖例 使用於野外定向地圖  
1:10000(含)上比例尺的定向地圖

### ISOM2017-2 1:10000

等高線	狹長的沼澤	低圍欄/欄杆
泥坡	不明顯的沼澤	廢/倒圍欄
土堤/土牆	小型噴泉或水井	高圍欄/欄杆
廢/倒土堤	水源頭	穿越點
沖溝	明顯水系特徵	不能進入區域
小溝渠	開闢地	永久禁區
小土丘	有零散樹木開闢地	建築物
長形小土丘	長草開闢地	遮蓋/涼亭
小窪地	有零散樹木長草開闢地	廢屋大/小
土坑	開闢樹林	高塔
凹凸不平地面	可慢跑樹林	塔架
特殊地徵	通視良好可慢跑植被	石標誌/紀念碑
禁止跨越陡崖	通視良好可慢走植被	飼料架
採石地	不可穿越植被	明顯線性特徵
可跨越陡崖	耕地	明顯不可跨越線性特徵
石坑/石洞	果園	明顯人造特徵/圍圈
山洞/涵洞	有方向性植被	明顯人造特徵/又又
石頭	明顯耕地邊界	階梯
大石頭	明顯植被分界	補級/水站
超大石頭	特殊明顯植被分界	醫護站
巨大石頭	明顯大樹	禁止進入
石堆	明顯灌木叢或小樹	禁制區/無標示
多石地面	明顯植被特徵	禁制區/局部標示
石群	鋪砌地面	禁制區/有標示
沙地	鋪砌道路	臨時結構或封閉區域
裸岩地面	車道	強制穿越點
壕溝	未鋪砌車道	強制穿越通道
禁止通行水域	明顯步道	
禁止通行水域	不明顯步道	
可穿越水域	林中間隙	
小的水洞	鐵路	
水洞	禁止跨越鐵路	
小溪/河流	電纜線	
可穿越水道	大型電纜線/塔	
季節性水道	橋	
禁止穿越沼澤	河流穿越點	
沼澤	低矮石牆	
沼澤	廢/倒石牆	
小的沼澤	高石牆	

地圖規範 ISSprOM2019 城區圖例 公園、校園定向地圖  
1:4000(含)以下比例尺的定向地圖

### ISSprOM2019 1:4000

等高線	長草開闢地	高塔
輔助等高線	有零散樹木長草開闢地	塔架
示坡線	開闢樹林	石標誌/紀念碑
土堤	可慢跑植被	飼料架
小土牆	通視良好可慢跑植被	明顯線性特徵
沖溝或壕溝	可步行植被	明顯的不能跨越線性特徵
小沖溝	通視良好可步行植被	明顯的人造特徵/圍圈
小丘	不可穿越植被	明顯的人造特徵/又又
長形小丘	耕地	階梯
小窪地	果園	禁制區/無標示
土坑或地洞	明顯植被分界	禁制區/局部標示
崎嶇地面	明顯的大樹	禁制區/有標示
明顯的地徵特徵	明顯灌木叢或小樹	臨時結構或封閉區域
不可跨越的陡壁	明顯的植被特徵	強制穿越點
可跨越的陡壁	鋪砌地面	強制穿越通道
石坑/山洞	低交通流量	
石塊	高交通流量	
大石	多層平面結構中的鋪砌地面	
巨石	有零散樹木鋪砌地面	
石堆	未鋪砌的步道或車道	
石群	未鋪砌的小步道或小車道	
碎石地	較不明顯的小徑	
開闢沙礫地	林中間隙	
裸岩地	鐵路	
不可跨越的水體	禁止跨越的鐵路	
可跨越的水體	電纜線	
水坑	大型電纜線	
可跨越的小渠道	橋	
季節性小渠道	地下通道或隧道	
不可通行的沼澤	可跨越的牆	
沼澤	可跨越的圍欄	
狹窄沼澤	不可跨越的圍欄/欄杆	
不明顯沼澤	不可跨越的圍欄/欄杆	
小型噴泉或水井	穿越點	
水源頭	不能進入的區域	
明顯水系特徵	建築物	
開闢地	遮蓋/柱子	
有零散樹木開闢地		

## 定向越野運動簡介

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 1895 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，其原本的意義為「借助地圖和指北針來穿越未知的區域」。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 在臺灣稱為定向越野，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。它也是一個不分男女，老少皆宜，並且適用於日夜及各種天候的運動的運動！



徒步定向  
Foot-O



單車定向  
Mountain Bike-O



滑雪定向  
Ski-O



沿徑定向  
Trail-O

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)  
登山車定向(Mountain Bike Orienteering)  
滑雪定向(Ski Orienteering)  
沿徑定向(Trail Orienteering)

## 定向越野運動專用地圖顏色區分

綠色 ■ 阻礙人員奔跑的樹林或植被，綠顏色越深通行越困難。

白色 ■ 可以用一般的奔跑速度穿越的樹林，其樹林地面沒有阻礙行進的灌木或雜草叢。

紫(紅)色 ■ 表示起點、點、檢查點與禁止符號等。



## 2025 雙北世界壯年運動會 WORLD MASTERS GAMES

2024年2月  
開始報名



運動無界 | 人生無限 SPORTS beyond AGE! LIFE without LIMITS!

2025.5.17-30  
和世界挑一場



## 定向越野競賽流程

### ①報到→領取指卡、號碼布



### ②準備出發



### ③出發



### ④找到檢查點-打卡



### ⑤再次正置地圖



### ⑥回到終點打卡-完成賽程



### ⑦下載成績-歸還指卡



## 「定向越野運動的益處」



定向越野運動是一項非常健康的**智力**與**體力**並重的**智慧型體育**項目，它不僅可以強身健體，培養人的獨立思考和獨立解決困難的能力，同時增強人們在體力和智力受到雙重壓力的情況下，做出迅速反應及果斷決定的能力。



定向越野運動是一項學生體育項目，因為它培養學生**獨力分析**和**解決問題**的能力與良好的邏輯思維能力。定向越野運動是一項**家庭體育**項目，在假日全家團聚，回歸自然放鬆身心，自我娛樂或**融洽親子關係**，增加家庭樂趣。

定向越野運動是一項**自然環境體育**項目，因為在過程中你會學會如何在自然中把握自己的行為，及如何保護自然並遵守環境規則。



定向越野運動也是一項**花費較少**的**大眾體育**項目，你只需擁有一張精確的定向地圖，可以穿普通運動服和運動鞋，或穿著輕鬆的休閒服與休閒鞋，就可以來玩定向越野運動！

定向越野運動是讀圖、路線規劃和執行、跑速的綜合能力，有各式各樣的選擇，無論從左或右，都會盡量避開。

## 基本符號

△起點 ○終點 ⊙起終點 ○檢查點

※起終點：起點與終點在同一地點

※檢查點：即是你要找的地點

## 國際定向競賽檢查點標準配備

標誌旗



## 定向越野運動的相關器材

手動打卡器/打孔器



電子打卡系統—檢查點電子感應紀錄器

感應器(烏魚子)



電子指卡



定向越野運動核對卡

定向越野運動核對卡									
參賽員出發後 必須向終點報到									
日期		號碼		名次		完成		FINISH	
DATE	NO.	POSITION	TIME	START	FINISH	START	FINISH	START	FINISH
CLASS	NAME	CLASS	NAME	START	FINISH	START	FINISH	START	FINISH
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 定向越野運動的個人裝備

透明底板式指北針



一般的運動服裝



寬鬆的休閒服裝



郊區、森林中的運動服裝



## 使用指卡操作注意事項

1. 拿到指卡套於食指



2. 調整至適當鬆緊避免遺失



3. 打點時彎曲食指，讓指卡插入紀錄器孔中。  
(紀錄器尾部小紅燈亮-同時有“嗶”聲響，代表打卡完成)





## 沿途確認路線：

行進中沿途作圖景對照，並經常確認前往檢查點途中應遇到的明顯地徵，以確保行進方向及路線正確。



### 一、路向抉擇：

每到達一個路口，為了確保轉向正確所實施的要領。此要領又可稱為定向四部曲(4S)

#### 1. Stop—停止

「遇到岔路口或迷失方向時」。

#### 2. Set Map—正置地圖

「確認自己在地圖與現地的正確位置」。

#### 3. Select—選擇路線

「規畫往目標的適當行進路線」。

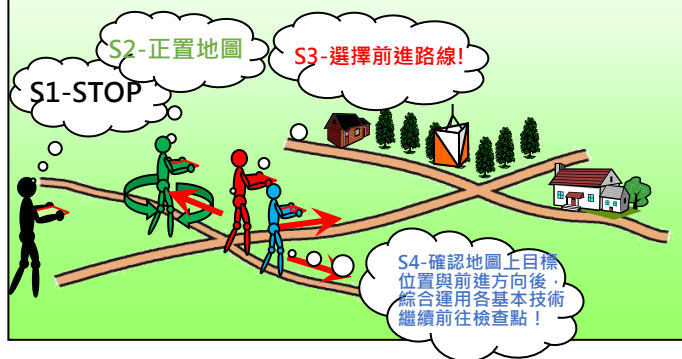
#### 4. Set Map—正置地圖

「出發前再次確認自己位置與行進方向」。

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



- ★棕色——地貌，例如：等高線和泥土、人造水泥地。
- ★黑色——岩石系列，人造地物（水泥地除外）。
- ★藍色——水系及沼澤地，當水系地物的外圍以黑線表示時，說明該地物在正常地氣候條件下不能穿越。
- ★黃色——容易穿越之空曠地域，深淺表示空曠程度，分空曠地及雜草地。
- ★綠色——對運動員奔跑有阻礙之植被，按可跑程度分慢跑、難跑及穿越困難，以顏色的深淺度(或線條疏密度)分別之。
- ★白色——可以用一般的奔跑速度穿越的樹林。地面上無阻礙行進的灌木或雜草叢。

#### 特殊禁制色

- ★橄欖綠——一般用於禁止進入如民宅周邊、花園。
- ★紫色——用於賽程標示及飲水、禁止進入的使用。

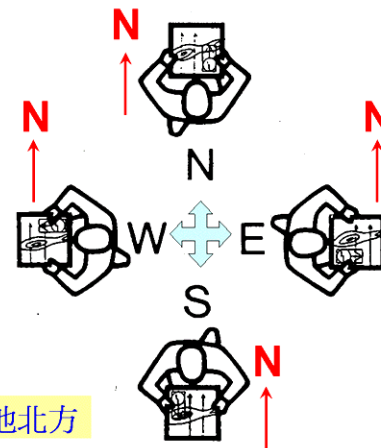


IOF 制定的標準圖例符號及顏色的精確地圖，採用六色印刷，運動員可由地圖得知該地區的地形特徵、植被、禁區、水系、路徑、甚至石頭、凹洞等。

## 定向運動地圖閱讀--基礎要領

地圖內磁北線所指的方向是北方(需水平持圖)

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

### 檢查點位置提示

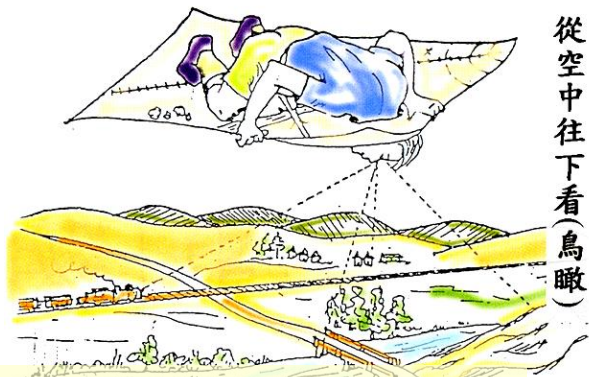
由左至右讀取

序號	編號	檢查點說明	積分值
1	72	柵欄轉彎處	50
2	39	大石頭東邊	50
3	33	紀念碑石東北邊	100
4	43	柵欄東北角內	100
5	42	特別人造物東南邊	100
6	40	水塔	100
7	38	紀念碑石東北邊	50
8	34	石牆西北端	50
9	35	空曠地北角外	150
10	44	明顯的樹	150

中文檢查點說明  
(如右圖示)



## 地圖導航基礎技術



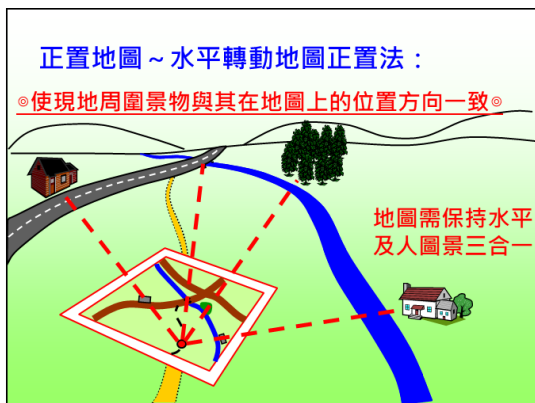
從空中往下看(鳥瞰)

閱讀地圖必須水平持圖，  
並以由正上方往下看的模式閱讀！

「地圖導航」是定向越野運動的基礎技術，定向導航都是以地圖導航為基礎，此技術可在不使用指北針的協助下仍能正確的找到目標，其要領有五個步驟：

### 二、正置地圖：

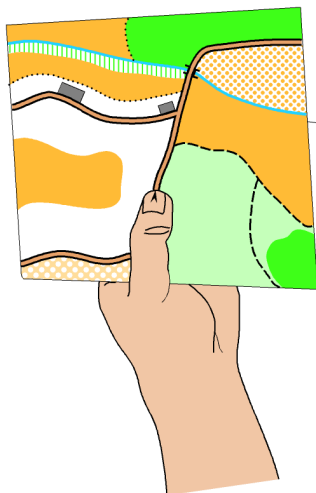
地圖有其方向，使用地圖時，首先必須使地圖的方向與實地的方向一致，這個過程就是「正置地圖」※手持地圖水平的轉動到正確位置(也就是將地圖擺放在正確位置)，簡單的講就是要人、圖、景三合一。(注意！地圖使用過程中需保持水平)。



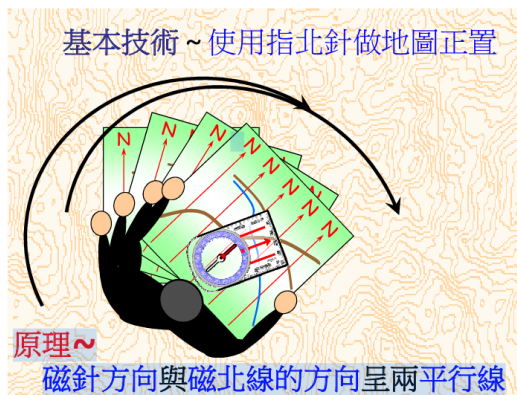
### 三、拇指輔行法：

拇指輔行法需配合折疊地圖技巧(將地圖折疊成適當大小)，在完成正置地圖後，將**拇指尖**在地圖上自己能完全**確定的站立點**位置，隨著身體在實地中的移動，拇指也需移動至地圖上新的站立點位置，簡單的講就是「**人在地上走，指在圖上移**」，這個方法的目的是使自己隨時知道自己在地圖上的位置，如此可避免不斷的花費時間，重複在地圖上找自己在地圖上的位置。

人在地上走，指在圖上移!

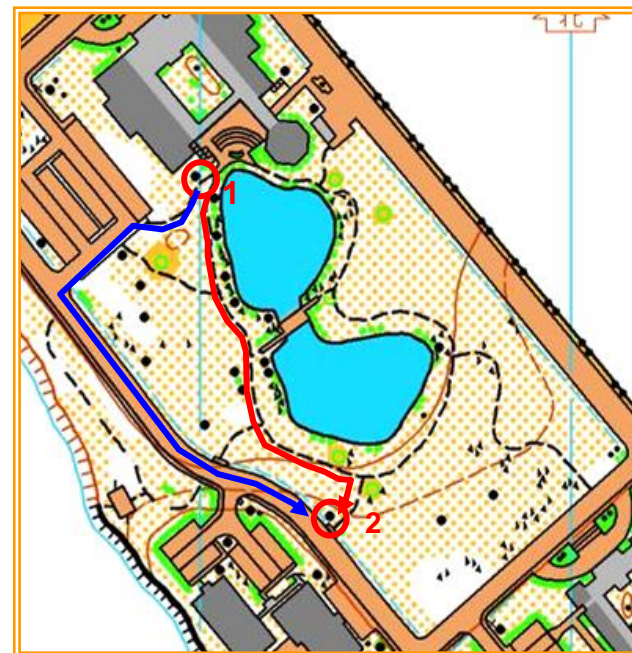


大拇指指尖隨著你在  
實地位置變換而移動  
指尖在地圖上的位置



### 四、扶手法：

利用地圖內與現地都能明辨的線狀地徵如：道路、柵欄、石牆等，以其線狀延伸指向的特性，作為導航的參考。



#### 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。