

主编 陈蕴霞 答英娟 王 芒

校园定向与野外拓展教程



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以“健康第一、全面发展”理念为背景,以在校园中开展定向运动为主要手段,以野外拓展运动作为补充,对定向运动起源、地图知识、定向运动技能、组织定向比赛及野外拓展运动、安全救护等知识作了详细的介绍。

本书内容丰富,图文并茂,可作为在校师生学习参考的教材及社会从业人员进行野外活动的读本。

图书在版编目(CIP)数据

校园定向与野外拓展教程/陈蕴霞主编. --上海:
同济大学出版社, 2012. 12.

ISBN 978-7-5608-5045-0

I. ①校… II. ①陈… III. ①定向运动—教材 ②野外
—生存—教材 IV. ①G826 ②G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 293736 号

校园定向与野外拓展教程

主编 陈蕴霞 答英娟 王 芒

策划编辑 赵泽毓 责任编辑 朱 勇 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 11.25 插页 4

印 数 1—4500

字 数 280 000

版 次 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-5045-0

定 价 35.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

定向运动在 20 世纪 80 年代末期传入我国,属于开展较晚的一项新兴运动。因为传统的定向运动是在人烟稀少的原始森林中举行,加上媒体和社会的宣传力度及关注程度不够,人们对定向运动的认识和了解不足,定向运动的独特魅力得不到人们的认可,因此,定向运动还很难进入校园作为一种育人和娱乐方式。

21 世纪初,在素质教育、学校教育要树立“健康第一”及学校体育教学改革的背景下,定向运动很快在全国各省市及港澳台地区大、中、小学校开展。定向运动得到上海市教委、体委的高度重视,针对上海地区的地理环境特点,大力开展公园定向、校园定向,为练习比赛创造了良好的条件。东平国家森林公园、华东师范大学、上海大学、东方绿舟等处,设立了青少年定向基地;2004 年定向运动被纳入“体育、艺术 2+1 项目”和国家级课题“野外生存生活训练课程”;2004 年 8 月,由教育部、国家体育总局、共青团中央举办的“第七届全国大学生运动会”在上海东方绿舟举行,并将定向越野项目首次列入正式比赛项目;2005 年上海市教委又把定向越野作为高考体育特长生加试项目;2006 年教育部文件《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》将定向运动列为体育教育本科专业必修课。

随着素质教育在学校教育中如火如荼地开展,定向运动走进学校,致力于全面提高学生的综合素质和生存能力,已成为其发展的必然。定向运动成为我国大中学校体育课程改革和实施素质教育的一个重要内容已经近在咫尺。

本书就是在“以人为本,健康第一”的理念指导下,本着全面提高学生综合素质和生存能力、增强学生国防意识的原则而编写。与其他国内同类书籍相比,本书有以下特点:

第一,本书主要论述定向运动在学校校园的发展,除了介绍定向运动一般知识外,还将定向运动在校园的发展进行深入探讨,突出定向运动在校园的开展,为大学生定向运动初学者和爱好者的入门提供了方便。书中介绍了大量的定向运动基础知识;如何在校园内开展定向运动,如何进行校园定向运动的教学;如何进行校园定向运动的初期训练以及训练中应注意的问题;怎样参加比赛等。

第二,为教师组织教学提供了一份素材,也为教师编写教案提供了一个平台。教师选用此书,就能开设定向专项课和选修课,从理论上能讲清定向运动的发展概况,在实践中又能指导学生的学习和训练。本书特别关注校园定向运动教学活动,遵循循序渐进的教学规律,一步一步地指导学生去了解、掌握定向运动的理论,学会识图和简单绘图,进行体能、技能训练,教学层次分明。

第三,本书又可作为教练员在组织与训练定向运动队以及参加定向竞技比赛的参考用书。书中介绍的训练方法,都是定向运动专家多年知识和经验积累的结晶。

第四,本书除了讲述学校定向运动的开展状况,还将野外拓展运动作为补充,介绍了徒步穿越、攀岩、漂流和溯溪等时下比较时尚的运动。书中特别介绍了野外活动应注意的问题及救护方法等安全教育内容,不仅适合在校师生阅读,而且适合社会从业人员特别是白领一族进行野外活动的阅读。

本书在编写过程中,走访了上海电力学院、华东师范大学、上海大学、上海市位育中学、上

海市徐汇中学等学校的多名定向运动专家,他们为本书的编写提供了宝贵的教学经验。本书的编写集合了编者多年的教学经验,通过查阅上海图书馆、上海体育学院图书馆相关文献、图片、地图等资料,并网络检索中文数据库以及中国定向协会网站、中国学生定向网站、百度搜索引擎,借鉴和引用了国内外定向越野有关资料并结合上海市高校开展校园定向运动的理论和实践。这些资料和经验都是众多国内外定向人实践的结晶,在此谨向这些国内外定向工作者表示感谢。

由于编者水平有限,书中若有错误和不足之处,恳请读者批评指正!

编 者
2012 年 10 月

目 录

前 言

第一章 定向运动概述	(1)
第一节 定向运动简介	(1)
第二节 定向运动在中国	(8)
第二章 校园定向运动	(13)
第一节 校园定向运动概述	(13)
第二节 开展校园定向运动教学的条件	(17)
第三节 绘制定向教学地图	(20)
第四节 设计教学定向路线	(23)
第五节 打卡流程	(25)
第六节 校园定向教学的主要内容	(26)
第七节 校园定向教学的方法与步骤	(28)
第三章 定向地图知识	(30)
第一节 定向地图比例尺	(30)
第二节 等高线的识别	(31)
第三节 地图的符号	(35)
第四节 检查点说明符号	(38)
第四章 定向运动基本技术与练习	(60)
第一节 读图与定位	(60)
第二节 初学者如何选择最佳路线	(63)
第三节 一条完整路线各阶段的技术	(65)
第四节 指北针的使用方法	(70)
第五节 校园定向运动基本身体练习	(71)
第五章 校园定向项目介绍	(76)
第一节 校园百米定向	(76)
第二节 校园短距离定向	(80)
第三节 校园标准距离定向	(81)
第四节 校园积分定向	(83)
第五节 校园定向接力赛	(83)
第六节 校园定向团体赛	(84)

第六章 校园定向比赛的组织	(87)
第一节 组织比赛具备的条件	(87)
第二节 组织比赛	(90)
第三节 犯规与处罚	(94)
第四节 比赛组织实例	(95)
第七章 野外拓展运动.....	(104)
第一节 野外拓展简介.....	(104)
第二节 徒步穿越.....	(106)
第三节 攀岩.....	(109)
第四节 漂流.....	(114)
第五节 溯溪.....	(118)
第八章 野外活动注意的问题及救护.....	(122)
第一节 野外活动注意的问题.....	(122)
第二节 野外活动意外事故的救护.....	(131)
附 录	
附录 A 中国定向运动大事记	(140)
附录 B 定向运动竞赛规则(2004 年国际定向联合会发布)	(151)
附录 C 自测题	(169)
主要参考文献.....	(173)

第一章 定向运动概述

第一节 定向运动简介

一、定向运动的定义

定向(Orienteering)源自瑞典语,其原意是:借助地图和指北针,穿越未知地带。定向运动是利用一张详细精确的地图和一个指北针,自行选择行进路线,按顺序到访地图上所指示的各个检查点,以最短时间到达所有点标者为胜。

定向通常被人们看成日常生活、工作和户外娱乐活动中的重要工具,一种找到安静的垂钓地、偏僻的野餐地的工具,一种帮助确定自己在森林中的位置,走出森林的工具。军人、野外勘测者、狩猎者、垂钓者、徒步旅行者、登山者、探险者以及其他许多人都有机会体会到定向的重要性。随着越来越多的人参加“以回归自然”为主题的户外运动,定向又成了一种必须掌握的生存技能。我们将会发现,现代生活中定向的应用几乎是无所不在,其重要性不仅在于它的实用性,更有它独有的趣味性和挑战性。

定向运动的特点是:在野外、森林及大自然中进行;脑力和体力并重;利用地图和指北针导航;类似于在地图上走国际象棋;是一项个人体验型运动。定向运动的过程是一个对自然抗争的过程,也是认识自然、适应自然、融于自然的过程,是挑战智慧、挑战勇气,充满速度、惊险和刺激的过程。人们在定向运动中,主要依靠熟练的定向知识熟知定向地图上各种符号,要求参与者具备快速识读地图和利用指北针辨明方向的能力,具备选择正确的最佳路线的同时选择最能适宜自己定向的能力,还必须具备顽强的意志品质和超强的战斗力,更应具备一种能克服一切困难和阻碍勇往直前的自信心,并以最快速度按要求按顺序到访地图上指示的各个检查点的各种能力。上述这些能力和特点正是定向运动的精髓所在(图 1-1)。



图 1-1 定向运动选手在比赛中

当前,定向运动在世界各地正吸引着越来越多的人参与,并为之狂热。它是一项走在时尚前沿、非常前卫、非常时尚的休闲体育运动,是一种考验体能与智慧的运动项目。同时,它还是一种比较经济的运动项目,参加定向运动除需要指北针和地图外,不受场地限制,不再需要其他特殊的设备。定向运动通常在森林中举行,也可以在公园、校园和城市的街头举行。我们称它为野外定向、城市定向和校园定向。而且,定向运动很容易设计出能够满足不同年龄、性别、体能和定向技能水平参赛者需要的各种比赛路线。因此,参与定向运动很少受到条件限制。在欧洲,特别是在定向运动发源地斯堪的纳维亚半岛,定向运动通常是一种全家人一起参与的、富有情趣的户外运动,父母与子女一起去参加一项比赛,或者根据自己的年龄、技能水平等特点分别参加为此专门设计的比赛项目。而在其他一些国家,定向运动更趋向于是一种令人兴奋的、充满挑战性的“智者”的竞技性运动,是一种冒险者的运动,是一种体适能爱好者的运动。它不仅考验人们的体能、智能和定向技能,还考验人们在环境压力下迅速做出正确判断、

每一种定向运动又因参赛者的性别不同,可分为男子组和女子组;因参赛者的年龄不同,可分为老年组、成年组、青年组、少年组和幼儿组等;按比赛时间,可分为日间定向和夜间定向;按比赛性质,可分为个人赛、团体赛和接力赛;按比赛距离,可分为长距离赛、中距离赛、短距离赛和其他距离赛;按比赛成绩,可分为单程赛、多程赛和资格赛;按技术水平,可分为初级组(体验组和家庭组)、高级组和精英组;按人数,可分为个人单项、个人双项和集体项目。

五、常见的定向运动形式

(一) 主要的定向运动形式

定向运动从最初的徒步穿越,到借助工具定向,产生了多种形式。其中最主要的,也是被国际定联承认的最基础的四种定向运动形式是:徒步定向、滑雪定向、有轨定向和山地车定向。

1. 徒步定向(Foot-Orienteeing)(图 1-6)

徒步定向是各种定向运动形式中组织方法较为简便,开展最为广泛的一种。由于它最能考验个人的识图用图、野外选择路线和奔跑的能力,男人、女人、年幼的孩子甚至高龄的长者都可以在同一个场地上享受竞技的快乐,是一种不受年龄限制,只要报名参加就可以参赛的项目。因此,徒步定向是“适合每个人的运动”。为增加比赛的乐趣,也可以在判定比赛成绩的方法上有所区别,如:可以个人跑计个人成绩、个人跑计团体成绩或个人跑计个人与团体成绩等(图 1-7)。

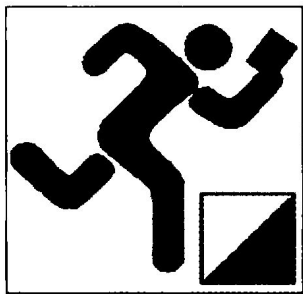


图 1-6 徒步定向标志



图 1-7 徒步定向是最基本的定向运动形式

2. 滑雪定向(Sky-Orienteeing)(图 1-8)

滑雪定向是结合方向判断和在不平坦的地形上越野滑雪的一项耐久性冬季运动。一名成功的滑雪定向运动员不仅在身体素质上要有很强的耐力和超强的力量,还要有清晰的思维,能在高速运动中判断方向和选择最佳线路的能力以及出色的滑雪技术。作为一项运动,滑雪定向要求极其严格,但它又是一项安全、有趣、刺激的运动(图 1-9)。

滑雪定向有着悠久的历史。它起源于北半球,是一种从雪地中安全通过并且快速移动的手段。1899 年第一次公开的滑雪定向比赛在挪威举行。

滑雪定向可以按个人、团体或接力比赛等形式进行。它与个人徒步定向越野赛的区别是:选手需要使用非机动滑雪装具;供比赛用的滑道,需要使用摩托雪橇来开辟;同一比赛路线上的滑道通常不止一条,极具考验参赛者的智能,选手可以从中自行选择最佳的滑雪定向路线。

略大,区域内的大小道路要能构成网络,以便选手骑行。由于不便频繁看图,山地车定向的选手比徒步定向的选手更需要培养地图默记的能力。同时,在崎岖地形上熟练地驾驶山地车的技术也是必不可少的。山地车定向是国际定联承认的最年轻的专业项目,它已经有了自己的世界锦标赛。山地车定向也可以按个人、团体或接力比赛等形式进行(图 1-13)。

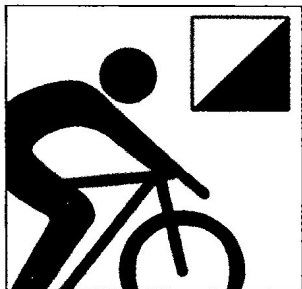


图 1-12 山地车定向标志



图 1-13 山地车定向选手必须一边骑行一边看图,难度要高于徒步定向

(二) 其他常见的定向运动形式

1. 夜间定向(Night-Orienteeing)

这是徒步定向中很刺激的一种比赛形式。由于是在视度不良的夜间进行的,不仅增加了比赛的难度,同时对观众和选手自己更是增加了吸引力和紧张感。夜间定向所用的器材,主要是点标本身或其上附有被动式的反光材料,只要有一点光线投射到它上面即有反光。参加人亦需携带用于查看地图的照明设备,如微型手电筒,或者很大、很专业的如洞穴探险头灯等,也可以自制其他方便携带的照明装置。世界最刺激的夜间定向接力赛,每年 4 月末在瑞典举办(图 1-14)。



图 1-14 夜间定向是最刺激的定向运动形式之一

2. 公园定向(Park-Orienteeing)

主要在城市公园、小城镇、民居小区或类似地形上举办的徒步定向比赛。该项目的出现源于近几十年部分定向人(包括我国的定向爱好者)对定向运动加入国际奥林匹克运动会的渴望,专门举办这个项目比赛的世界性组织——“世界公园定向组织”(Park World Tour,简称 PWT),试图用定向运动在公园、城镇里举办的方式,改变那个年代的传媒技术较难在山林地中宣传定向比赛的现象。通过电视转播等直观、详尽的技术手段,把定向的魅力展现在人们面前,以此增强定向的影响力和商业价值。该组织于 1995 年在国际定联注册,1996 年得到瑞典爱立信公司设立的专项基金会的赞助。由于重视赛事的宣传推广,PWT 使定向运动在全世界的影响迅速扩大,尤其是对我国 20 世纪 90 年代后期定向运动的起步、开展起到了很大的推动作用,近几年更是得到了白领阶层的青睐。

3. 积分定向(Score-Orienteeing)

积分定向是通常以个人方式进行的定向运动形式。它是在比赛区域内预先设置很多的检查点,并根据地形的难易程度、距离远近、点的位置的相互关系不同而赋予每个检查点以不同分值。选手必须在规定时间内自行寻找这些检查点,以积分最高者为优胜。

4. 瑞典五日定向(Swedish Oringen Orienteering)

这是瑞典独有的一项特别吸引人的大型赛事。该赛事在每年的夏季(7月)举办,有非常多的比赛路线、比赛形式供参加人选择。在5~10天的活动中,来自世界各地的爱好者们不仅可以挑选到能适合自己心意的定向比赛,还可以参加丰富多彩的其他文化娱乐活动。因此,瑞典五日定向赛现在已演变成世界最大规模的定向运动赛事,每年至少有1.5万~2万人参加,也被称为全世界的“定向旅游节”。其对全世界定向爱好者的影响不亚于足球世界杯对世界足球爱好者的影响(图1-15)。



图1-15 瑞典五日定向赛中来自全球的定向爱好者聚集比赛的盛况

5. 专线定向(Line-Orienteering)

这种定向运动形式与其他形式的最大区别是在地图上明确地标出了比赛的路线,运动员必须按这些规定的路线行进,并将途中遇到的检查点位置标绘到图上去。成绩以检查点位置标绘的准确程度和所用时间的长短来确定。

6. 校园定向(School-Orienteering)

在学校的教室、校园、体育馆或操场上为学生设计的各种定向比赛或游戏(本书将在后篇作重点讲述)。

7. 家庭定向(Home-Orienteering)

有些国家还常常以家庭为单位进行比赛,可以借助不同交通工具进行,如摩托车、独木舟或者马匹等。父母带着子女一起参加定向运动,增进了亲情又锻炼了身体,逐渐被定向爱好者所接受(图1-16)。



图1-16 家庭定向犹如“亲子旅游”

8. 扶手定向(String Course-Orienteering)

通常专为年幼孩子们设计的初级的定向活动形式。在为他们设计的路途中,全途或局部用鲜艳的栏绳、彩旗等标识起来,以便他们安全地熟悉、融

入山林地中,同时学习定向运动。

第二节 定向运动在中国

一、定向运动在中国的兴起阶段

在我国大陆地区,作为体育运动项目开展定向运动的训练和比赛是在 1983 年 3 月开始的。在此之前,与定向运动基本技术相似的“按地图行进”、“按方位角行进”的训练一直是中国人民解放军的常规军事训练课目之一。20 世纪 70 年代末,我国的体育报刊上陆续刊登了介绍国外定向运动情况的文章。同期,解放军在边界战争中的经验教训促成了全军上下对“识图用图训练”的空前重视,在提倡“改革、开放”的社会大环境下,借鉴新的训练方法势在必行。国外定向运动特有的锻炼价值和实用性,自然首先引起了这一领域的教研人员的注意。1983 年 3 月 10 日,中国人民解放军体育学院首次在广州白云山组织了一次定向越野试验比赛。这次比赛虽然准备时间短,也没有前人的组织经验可供借鉴,但由于定向运动自身的特点,比赛举办得很成功,并取得了良好成绩。此后,定向运动在中国迅速崛起。

二、定向运动在中国的发展阶段

白云山组织的定向越野试验比赛,标志着定向运动在我国开始起步(图 1-17)。自 1984 年起,我国先后有几百名选手参加了世界大学生定向运动锦标赛、瑞典五日赛、公园定向巡回赛等各种赛事。1987 年后,我国不少地方在测绘局系统内举办定向越野比赛。1992 年我国以中国定向运动委员会的名义加入了国际定联。1995 年正式更名为中国定向运动协会(图 1-18)。1994 年我国举办了第一届全国定向锦标赛。之后,我国每年举办全国定向锦标赛。1998 年在北京密云成功地举办了亚太地区定向锦标赛,来自 15 个国家和地区的 300 多名选手参加了角逐。



图 1-17 白云山定向比赛标志



中国定向运动协会
Orienteering Association of China

图 1-18 中国定向运动协会会徽

1998 年世界公园定向组织来到指南针的发明地——中国这一亚洲第一体育强国,带着来自全世界 25 个国家最优秀的定向运动员从繁华的国际大都市香港跑到古老的北京城,受到各界人士的友好欢迎,并在一个 13 亿人口的大国引起了对定向运动空前的热情与兴趣。被这份热情所打动的同时,世界公园定向组织决定再次重返中国,在各大城市举办定向知识讲座,制作定向地图,组织定向比赛。1999 年,世界公园定向组织共带 12 名中国大学生运动员免费参加了世界公园定向组织在世界各地举办的循环赛及其他主要国际定向赛事,使中国运动员有机会与世界精英交流学习。

世界公园定向组织专门在中国设立了一个定向办公室。瑞典人托比,他的任务就是每个星期到学校传授定向运动的知识,告诉中国的年轻人什么是定向运动。他们认为参加定向运动就是对生命的投资,所以瑞典的定向爱好者有句口号“定向运动是对生命的投资”。此后,世界公园定向组织将继续为更多的中国人争取机会到世界各地参加定向赛事、学习和训练。

公园定向运动创始人之一高友远先生和世界公园定向组织副主席、定向运动世界冠军岳根强(Jorgen Martensson)先生都表示:中国人具有从事定向运动极佳的体能和智能;中国地域辽阔,自然条件优越,山区、森林、郊外、城市公园及大学校园是开展公园定向运动最理想的天然场所。同时,定向运动也是一种非常好的教育娱乐方式。2002年5月,在四川绵阳举办的第二届全国体育大会,定向赛被列入正式比赛项目。2002年10月,在南京举办了首届全国城市系列定向赛。之后,全国许多地方均开展了城市系列定向比赛。2003年3月,在南京举办了首届定向裁判员考核。2003年12月,中国学生定向协会在杭州成立。2004年5月,在南京举办了全国首届定向冠军赛,同年7月成立了中国定向运动国家队和国家青年队,并于2004年9月首次以国家队的名义出征瑞典,参加世界定向锦标赛。2004年12月,中国定向运动协会正式成立。

三、定向运动在中国发展的现阶段

现阶段,我国定向运动已进入稳定发展阶段,很多省市都已建立了定向协会,并利用各地丰富的地理资源,组织了各种大型、中型的国内外比赛,同时积极组队参加各种国际性的比赛。

男子定向选手李飞龙,2001年在芬兰首次代表中国参加国际定向比赛,是中国参加世界定向锦标赛的第一人。当时,中国只选派了一名选手参加此次比赛,教练员是捷克人,领队是瑞典人,队员是中国人,以这样的组合参加国际定向比赛,被誉为“国际定向联合纵队”。

2005年11月,中国定向运动协会与世界公园定向组织共同举办了“世界公园定向精英巡回赛”上海、苏州、杭州、金华的四站比赛,中国定向运动协会派国家队队员5男5女参加比赛。2006年7月25日—8月6日,组队参加了在丹麦举办的世界定向锦标赛,参赛的所有女队选手朱明月、代为、李飞全部闯入了世锦赛决赛,创造了我国运动员在世界级定向运动高水平比赛中的最好成绩。

2005年5月,在北京举办了全国第一期高级定向教练员培训班。自此,先后举办了十几届教练员培训班,为我国定向运动训练起到了很大的促进作用。另外,我国还培养了大批的定向运动裁判员,为组织大型国内外定向运动比赛,打下了坚实的基础。

2008年12月27—30日,在中国广州举办了首届两岸四地定向公开赛暨2008第五届中国定向冠军赛。本次大赛面向中国内地及台湾、香港、澳门参赛者,两岸四地同胞欢聚一堂,同场竞技,促进了定向运动的传播和发展。

2010年7月11日,第一届全国定向运动大会在四川眉山洪雅县成功举办。全国定向运动大会不论从活动主题到实施细节,都将充分挖掘定向运动的体育旅游功能,将其打造成一项易于参与、丰富多彩、融竞赛与文化交流于一体的定向运动嘉年华活动,并将为每个举办地的旅游经济、品牌宣传、体育文化事业起到积极地推动作用。

2012年5月19—25日,定向越野首次进入第十八届全国科技活动周暨北京科技周。此次定向运动在科技周上的成功展示表明定向运动作为科技体育的一个重要推广项目已越来越受到公众的认可与重视。

2012年9月,世界定向排位赛系列赛在重庆万盛区开赛,来自约30个国家和地区的40

余名运动员与中国各省市的近 700 名选手参加了比赛。此次系列赛包括 2012 年世界定向排位赛、2012 年全国青少年定向锦标赛、2012 年全国定向锦标赛和 2012 年全国定向冠军赛。

2012 年 10 月 15 日,第三届亚洲定向锦标赛在无锡宝界公园开幕,这是我国首次举办的洲际定向赛事。亚洲定向锦标赛作为亚洲规模和水准水平最高的定向赛事,每两年举办一届。此次比赛还吸引了来自俄罗斯、美国、英国、爱尔兰等国家的运动员参与,10 余个国家和地区的近千名领队、教练员、运动员等参加,国内 70 多所高校也组团报名参赛。期间,还召开了国际定联亚洲区全会以及定向学术论坛和培训等相关活动。

我们相信通过大家的努力,在不久的将来,我国的定向运动将得到更长足的发展。

四、港澳台地区定向运动的发展

1. 香港定向运动发展概况

香港地区开展定向运动较早,水平较高,为内地定向的发展、让内地的定向融入国际定向的大家庭作出了重要的贡献。



图 1-19 香港野外定向会会徽



图 1-20 香港野外定向总会会徽

香港称定向运动为“野外定向”。1984 年下半年,由国际定联指示,在香港野外定向总会的安排下,香港野外定向总会与中国内地的定向运动爱好者建立起了稳定的联系。从此以后,香港的定向运动爱好者为祖国内地的定向运动发展作出了多方面的贡献,这对我国定向运动的开展与运动水平的提高帮助极大。1979 年 3 月,一批热心定向运动的人士在香港各界的支持下成立了以推广定向运动为宗旨的团体“香港野外定向会”(图 1-19)。1981 年,香港野外定向会与驻港英军及皇家警察定向会联合发起组织了“香港野外定向总会”(图 1-20)。1982 年,香港野外定向总会成为国际定联的正式成员并获得组队参加正式国际比赛的资格。2007 年 7 月,在福建武夷山举办的第十四届全国定向锦标赛,五支香港代表队参加了比赛;2007 年,香港代表队参加了在广西壮族自治区南宁市举办的全国大学生定向越野锦标赛;2007 年 7 月参加了在广



图 1-21 香港大学生代表队参加第八届全国大学生运动会定向越野比赛

州举办的第八届全国大学生运动会定向越野比赛(图 1-21)。

1984 年,由香港独木舟总会(H. K. C. U.)与香港野外定向总会(O. A. H. K.)合办的独木舟定向比赛,至 2012 年已经举办 25 届。

为加强海峡两岸的定向运动及社会文化交流,2010 年 12 月 24 日,香港野外定向总会与中国定向运动协会在广东省惠州市博罗县观音阁镇共同举办 2010 年海峡两岸暨港澳地区定向公开赛暨寻找美丽中华青少年定向活动。

2. 澳门定向运动的发展

在人们的心目中,澳门地域窄小,没有什么地方可开展定向运动,自然也没有定向运动活动。确实,两岸四地中,只有澳门不是国际定联的会员。但是,澳门也举办过定向运动比赛,比如在 1998 年,综艺馆青年中心与澳门义务青年会曾在松山举行了一次青少年野外定向比赛,而港澳青年商会、澳门童军总会及澳门潮州同乡会也举办过定向运动比赛。澳门定向运动发展也是比较快的,曾组队参加过许多国内和国际性比赛。2004 年,在云南举办的“香格里拉杯”国际公园定向赛,澳门组队参加。2004 年 7 月,在上海东方绿舟举办的第七届全国大学生运动会上,澳门大学生代表团也首次亮相,并取得了优异成绩。2007 年 7 月,参加了在广州举办的第八届全国大学生运动会定向越野比赛(图 1-23)。2009 年 7 月 13 日,澳门中学生来到中科院西双版纳植物园开展定向运动。2009 年 12 月,澳门定向运动员杨超华、王景辉和李国伟通过定向项目裁判考核,获得了裁判资格,这是澳门首次获得定向项目国家级裁判资格,将推动澳门定向运动的进一步发展。2012 年 9 月 13 日,澳门代表队在广东省定向联赛秋季常规赛第一站比赛中获得一块金牌和一块银牌,预示着澳门定向运动进入了新的发展阶段。

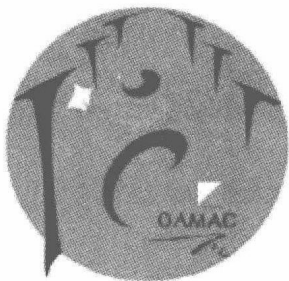


图 1-22 澳门定向越野协会



图 1-23 澳门大学生代表队参加第八届全国大学生运动会定向越野比赛

3. 台湾定向运动发展概况

台湾定向运动的起步比大陆略早。1975 年台湾的《野外》杂志第 77 期首次以小篇幅介绍定向运动,这是台湾最早出现的定向运动文字资料。1978 年 4 月,在内湖山区首次按定向运动的形式组织了一次学生的“定位运动训练”,这就是台湾定向运动的起步。自 20 世纪 80 年代初开始,台湾的定向人与国际定向界人士的接触逐渐增加,同时也获得了包括香港在内的周边定向人的帮助。1996 年,台湾成立越野跟踪协会,即定向运动协会。目前,定向运动已经进入台湾的童子军、部分大中专院校、政府支持的社团,并开始获得越来越多各界人士的青睐。21 世纪以来,台湾定向运动已得到发展,近年来举办了各种定向运动比赛。2007 年,举办了台

北中正纪念堂定向越野体验赛。同年4月1日,举办了二八公园定向越野赛和高雄澄清湖定向越野排名赛暨公开赛等赛事。2008年12月27—30日,台湾定向代表团参加了在广州举办的首届两岸四地定向公开赛暨2008第五届中国定向冠军赛。2011年7月24—29日,台湾代表队参加了在四川南充举办的全国学生定向越野锦标赛。2012年8月22—24日,台湾“教育部”召集120名军训教官,集训定向越野技能,以便日后推动山野教育,减少野外事故。这预示着台湾定向运动进入了新的发展阶段。

五、定向运动的价值

定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目,是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄,而且还能培养人独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应、果断决定的能力。

(1) 定向运动是一项学生体育项目。因为它培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维能力。

(2) 定向运动是一项家庭体育项目。周末一家人回归自然,放松身心,自我娱乐,融洽关系,增加乐趣。

(3) 定向运动是一项精英人士体育项目。因为它基于挑战,勇于尝试从未尝试过的方案,并要求全身心的从双腿到大脑以最高时效达到世界顶级目标。

(4) 定向运动是一项非常重要的世界军事体育项目,拥有自己的世界锦标赛。

(5) 定向运动是一项自然环境体育项目。因为它教会你如何在大自然中把握自己,爱护自然,遵守郊野公园守则。

(6) 定向运动是一项不需任何花费的群众性体育项目。所需的只是一张好的定向地图和一个指北针,服装可穿着定向专业套装,也可只是普通运动服装。

(7) 定向运动是一项探险寻宝体育项目,给你惊险刺激的人生经历。

(8) 定向运动是一项广交朋友的社交性体育项目。在这里,不论男女老少、种族背景、文化阶层、社会地位,相互交流,共享人生。

因此,定向运动吸引了全世界男女老少、各个阶层、各个年龄段人们的广泛参与。

第二章 校园定向运动

第一节 校园定向运动概述

一、定向运动在学校的开展

1983年定向运动传入中国内地以来,由于该项目以其综合性、惊险性而独具魅力,不仅能强健体魄,娱乐身心,而且更注重果断、生存能力、独立思考能力等个性和个人能力的培养,是一项非常有利于健康的智慧型体育项目。但是由于媒体的宣传力度和社会关注程度不够,所以定向运动不如其他体育项目如篮球、足球的影响力大。人们对定向运动的认识和了解不足,定向运动的独特魅力得不到人们的认可,因此,定向运动目前还没有成为一种育人和娱乐的方式。20世纪80年代,有少数学校开始涉足定向运动。1984年7月,国家体委派两名运动员参加了在瑞典举行的“第四届世界大学生定向越野锦标赛”。此后几年中,我国各地纷纷举行了以青少年为主的定向比赛和夏令营活动,为推进定向运动在学校的发展,作出了贡献。

到20世纪90年代初,定向运动开始在我国学校普及开来。1994年8月,清华大学几名运动员参加了在瑞典举行的“世界大学生定向运动比赛”;1995年8月,中国大学生国防体育协会在吉林成立,同时举办“大学生定向越野比赛”;1997年5月,“97世界中学生定向锦标赛”在意大利库内奥举行,北京、上海、山东等地13名学生参加此次比赛;1998年5月,上海中学生组团参加在拉脱维亚举行的“98世界中学生定向锦标赛”;同年8月,首都师范大学、首都经贸大学代表中国大学生参加在挪威举行的“世界大学生定向锦标赛”;1999年5月,来自清华大学、湖南大学、石家庄经济学院、抚顺石油学院的运动员分别参加了“世界公园定向巡回赛”瑞典、芬兰、英国站的比赛;同年10月来自东南大学的运动员参加了“世界公园定向巡回赛”日本站的比赛。

21世纪初,在素质教育、学校教育要树立“健康第一”及学校体育教学改革的背景下,定向运动很快在全国各大中学校开展,特别是浙江、广东、湖南等地发展较快。2001年7月,“第三届全国大学生国防体育定向赛”在哈尔滨举行。2002年8月,在杭州举办了“全国定向锦标赛”和“全国学生定向锦标赛”。上海在二期课改中已把定向运动列为体育课素材。2004年8月,由教育部、国家体育总局、共青团中央举办的“第七届全国大学生运动会”在上海举行,并将定向越野项目列入正式比赛项目,来自全国30多个省市代表队以及澳门特别行政区代表



图 2-1 各省市大学生代表队参加第八届
全国大学生运动会定向越野比赛

队也参加了比赛,东道主上海大学生代表队获得男、女冠军。2006年,教育部文件《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》将定向运动列为体育教育本科专业必修课。2006年10月举办的上海市第十三届运动会中,大学生组定向运动比赛,华东师范大学代表队取得了男女团体冠军,上海体育学院、复旦大学等代表队,也分别取得了好成绩。2007年7月,在“第八届全国大学生运动会定向越野比赛”在广州落下帷幕,上海大学生代表队组团参加并取得了较好的成绩(图2-1)。

2010年5—12月,中国大学生体育协会定向运动分会举办了“首届全国高校校园定向越野巡回赛”。高校校园定向越野巡回赛是协会为了贯彻“植根校园,育人为本”的发展理念,同时也是为了开创学生定向“推广普及、和谐共赢”的大好局面,更是为了响应国家“阳光体育”工程的一大创新举措。此项赛事是以“定向运动进校园”为主题的国内规模最大、赛程最长、参与面最广的定向运动赛事。比赛在全国9个省份的9所高校举行,参赛运动员达到了12400多人,直接带动9所高校约15万人现场观摩,至少50万人通过各种渠道了解了赛事(图2-2)。



图2-2 首届全国高校校园定向越野巡回赛
陕西站比赛中运动员从起点出发

本次大赛历时8个月,各校师生、网站及社会媒体联动,合力打造了一场声势浩大的高校定向运动赛事。各地媒体争相报道,极大地提升了定向运动的社会知名度及影响力。以巡回赛承办单位为“辐射源”,承办各省范围内掀起了一股定向运动的热潮。高校校园定向越野巡回赛的成功举办,必将大大推动定向运动在各学校及各省市的普及与发展。

2012年9月,全国大学生运动会在天津举行,全国各地定向精英汇聚一堂,展开了激烈角逐,作为国内定向发展较早的高校天津财经大学获得了优异成绩(图2-3)。

随着素质教育在学校教育中如火如荼地开展,定向运动走进学校,致力于全面提高学生的综合素质和生存能力,已成为其发展的必然。定向运动现成为我国大中学校体育课程改革和实施素质教育的一个重要内容,2004年定向运动被纳入“体育、艺术2+1项目”和国家级课题“野外生存生活训练课程”,在第七届全国大学生运动会以后,定向运动成为大中专学校体育开展的一个重要项目,为定向运动在为校的发展奠定了坚实的基础。



图2-3 第九届全国大学生运动会
定向越野吉祥物——阳光天津

2007年1月,上海市第一届高校定向运动教练员培训班在青浦区举办,来自复旦大学、同济大学、上海海洋大学、上海外国语大学、上海大学、上海电力学院、上海托普学院等40多高校的教师参加培训,为推广普及上海市高校定向运动起到促进作用(图2-4)。

2010年11月,我国首家全国学生定向运动训练基地正式落户于湖南桃江,缓解了我国定向运动长期以来一直存在的训练场地和地图匮乏、不集中、不专业等一系列问题。桃江县人民