

109 學年度陽光國小定向越野大挑戰 活動辦法

一、目的：

定向越野是結合了思考與體能的活動賽事，結合了體能要求、越野技術、地圖知識和校園探索的綜合性運動。此項競賽活動希望能藉由充滿挑戰的尋寶遊戲，帶動孩子們的運動興趣，走出教室，將頭腦、身體、行動一起動起來。

二、主辦單位：本校學務處

三、參與人員：

1. 低年級親子組：由家長陪同，親子兩人一組(一位大人和一位低年級孩子)，自由報名參加。
2. 中、高年級學生：與班級同學兩人一組，全體參加。

四、報名方式及時間：**即日起至109/10/8(四)中午12點止，受理報名。**

1. 低年級學生：由學校網站公布活動訊息，採線上報名。

報名網址：https://docs.google.com/forms/d/1R-FBiwCt0bEK20zGb6VtjVTXioi92d1KdWa_TQ1vBVw/edit



亦可掃描右方QR-CODE登入報名頁面

2. 中、高年級學生：全班皆報名，兩人一組，由班級導師彙整報名表，將分組名單放在G-suite。(全校共用文件—學務處—活動組—109定向越野報名資料)

五、辦理時間與地點：

活動時程	地點	時間及說明
報名	學務處	即日起至10/8(四)中午12點止
定向越野活動	陽光校園	上午場：10/15(四)第一至四節 低年級親子組、中年級組 下午場：10/15(四)第五至七節 高年級組

六、活動方式：

(一) 低年級親子組、中年級組—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。

積分賽的關卡內容如下：

關卡類型	關卡數量	內容
題目關卡類型	1 關	共一題選擇題(題目與校園植物或人事物有關)。
闖關關卡類型	3 關	含二關體能關，一關益智關。
一般關卡類型	1 5 關	分布在場地內各處，選手尋找到標的點即可打卡通關。

(二) 高年級組—順點賽

須依地圖各檢查點序號，逐一到訪各檢查點並完成記錄，且能正確完成整個賽程，耗時最少者獲勝。

七、活動流程

(一) 低年級親子組、中年級組—積分賽

上午場 定向越野活動流程			
時間	區間	內容	備註
09:20-09:30	10 mins	集合報到	太陽城堡二樓
09:30-10:00	30 mins	定向教學及規則講解	太陽城堡二樓投影介紹
10:00-10:10	10 mins	領指卡	請老師協助發送
10:10-10:25	15 mins	選手移動至出發區	移動至學校大籃球場
10:25-10:30	5 mins	活動重點提醒	
10:30-11:20	50 mins	活動闖關時間	校長、主任 鳴笛出發
11:20-11:35	15 mins	成績統計	
11:35-11:50	15 mins	頒獎	頒發 各年級前10名 親子組 視報名人數而定

(二) 高年級組—順點賽

下午場 定向越野活動流程			
時間	區間	內容	備註
13:30-13:50	20 mins	定向教學及規則講解	太陽城堡二樓投影介紹
13:50-14:00	10 mins	領指卡	請老師協助發送
14:00-14:05	5 mins	選手移動至出發區	公雞門旁
14:05-14:30	25 min	選手出發時間	分批出發(30秒出發1批)
14:05-15:05	60 mins	選手競賽時間	順點賽
15:05-15:15	10 mins	成績統計	
15:15-15:30	15 mins	頒獎	頒發 各年級前10名

八、注意事項：

(一) 選手需穿著運動鞋及運動服裝。

(二) 安全：本活動旨在讓學生認識陽光國小與定向運動，請選手務必注意自身安全。

活動中未參加的觀眾及學生，出入皆由二樓廊道進出，當天上下午場皆有賽事，活動進行中非參賽學生不可進入一樓廊道和比賽場地，以免造成危險。

(三) 請妥善使用電子打卡器，若有遺失或損害，需照價賠償。

(四) 請導師協助分組，並於活動前可在班級內進行簡單活動說明，關於定向越野活動講解可參考以下連結的影片：<https://www.youtube.com/watch?v=BXjaGp5v0bl> (影片約5分鐘)

九、預期成果：

(一) 學校每年舉辦定向越野活動，透過低中高年級不同階段不同的活動規劃，讓學生願意在課餘時間增強本身體能，並提升學生對環境週遭的觀察力與興趣。

(二) 透過兩人小組合作，能體會小組合作的重要性與溝通能力的提升。