110 學年度新竹市東區陽光國民小學「陽光盃定向越野」大挑戰

活動辦法

一、活動目的：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、協辦單位：超越定向越野俱樂部、新竹縣體育會定向越野委員會、中華民國定向越野協會

四、活動地點：新竹市陽光國小校園

五、活動時間：111 年 4 月 15 日(星期五) 09:00-16:00

六、活動內容：

(一) 低年級親子組、中年級組 競賽方式為【趣味積分賽】

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。

積分賽檢查點中會穿插闖關類型，如體能考驗、校園安全認知考驗，增加活動過程中趣味及豐富性。

(二) 高年級組 競賽方式 採取國際比賽【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：

上午場次-**低年級親子組/中年級**

09:20-09:30　報 到-中年級和低年級親子組太陽城堡集合

09:30-10:30　定向越野介紹及規則講解

10:30　　中年級 統一出發

10:35　　低年級親子組 統一出發

10:30-11:20　積分賽競賽時間

11:20-11:35　成績輸出 / 公告

11:35-11:50　成績解說 / 頒 獎(現場公布成績，親子組當場頒獎，中年級擇期頒獎)

下午場次-**高年級**

13:20-13:30　高年級太陽城堡集合

13:30-14:00　定向越野介紹及規則講解

14:00-14:30　選手分批出發//間隔 45 秒

14:00-15:00　順點賽競賽時間

15:00-15:15　成績輸出 / 公告

15:15-15:30　成績解說 / 頒 獎(現場公布成績，高年級擇期頒獎)

八、參加對象：

(一)低年級親子組：須由家長陪同，親子兩人一組（一位大人+一位低年級孩子），自由報名參加!!中低年級組因賽程同時，大人和小孩都不能重複報名。**（限額一、二年級分別各 20 組，額滿為止）。**

（二） **中、高年級學生**：由各班級同學兩人一組，全體參加。

九、報名方式：**低年級親子組 111 年 4 月 10 日(星期日）晚上 20:00 起至額滿為止。**

（一）**低年級親子組：由學校網站公布活動訊息，統一採線上報名，額滿為止。**

1.**報名網站：** https://reurl.cc/Kp79nq **亦可掃描右方 QR-CODE 登入報名頁面**

2.報名結果經學校審核之後，將於 4/12(二)中午前在學校網站公告低年級親子組錄取名單。經審核後如尚有名額，會在 4/12(二) 晚上 8:00，開放第二次報名，額滿為止。4/12 為預定日期，學校得視報名情況進行調整，請密切注意學校網頁訊息。

（二）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，將班級分組名單放在 G-suite。

十、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）如您曾發生以下病症及狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業判斷，慎重考慮自身安全，切勿勉強參加。

- 不明原因的頭暈、胸部不適（胸悶、胸痛）、呼吸困難
- 突然失去知覺
- 高血壓（>140/90mmHg）
- 心臟病
- 腎功能異常
- 糖尿病
- 高血脂（總膽固醇>240mg/Dl）
- 家族心臟病史（一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死）
- 癲癇

（五）學員肖像、姓名，及課程之錄影、相片，除主辦單位基於宣傳用途之播放、展出或登載行為外，不得另作其他用途。完成報名之家長，視為同意以上聲明。

（六）遇雨順延，另擇期辦理。於順延之日又遇雨，考量場地空間取消低年級親子組參賽活動，中高年級則因應情況調整為室內定向越野或取消活動。

（七）低年級親子組，須符合防疫規定，入校園之家長須完成兩劑疫苗並滿 14 天方可報名參加，學校得視疫情情況保留或取消低年級親子組參賽活動，為共同防疫，敬請家長配合。

▶▶定向越野國家隊哈綸教練為您解說影片 https://youtu.be/BXjaGp5v0bI（影片約 6 分鐘）◀