

111 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、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(限額一、二年級分別各20組，依報名先後順序，額滿為止)**。
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：

1. 低年級親子組學生：由學校網站公布活動訊息，**採線上報名**。

報名時間：**112/4/22(六)晚上19:00起至112/4/24(一)中午12點止，**

受理報名。

報名網址：<https://reurl.cc/a18o0l>

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—112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	4/22(六)晚上19:00 起至4/24(一)中午12點止
定向越野活動	陽光校園	上午場：4/28(五) 第二至四節 低年級親子組、中年級組 下午場：4/28(五) 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	15 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

時間	活動名稱	細項
09:10 - 09:20	低年級親子組 報到(領取電子指卡)	太陽城堡2樓
09:20 - 09:30	中年級組(3、4年級) 報到 (由導師帶班)	太陽城堡2樓
09:30 - 10:00	定向越野介紹與規則講解	太陽城報 進行投影講解
10:00 - 10:10	領取 電子指卡 (2人1支)	由 導師 協助發送
10:10 - 10:25	統一移動至積分賽出發區	出發區->大籃球場
10:25 - 10:30	活動賽前提醒	由校長、主任、家長會長 鳴笛
10:30 - 11:20	定向越野競賽時間	出發時間 10:30 中年級組 10:33親子低年級組
11:20 - 11:35	成績計算時間	
11:35 - 11:50	公佈成績排名，擇期頒獎	各年級(3、4年級) 取前10名 低年級親子組 頒發完賽證書

（二）高年級組—順點賽

時間	活動名稱	細項
13:20 - 13:30	高年級組(5、6年級) 報到 (由導師帶班)	太陽城堡2樓
13:30-13:50	定向越野介紹與規則講解	太陽城報 進行投影講解
13:50-14:00	領取 電子指卡 (2人1支)	由 導師 協助發送
14:00-14:05	分批前往出發區	出發區->停車場 同組一排各班排隊下樓
14:05-14:30	選手出發時間	分批出發(間隔30秒一批)
14:05-15:05	定向越野競賽時間	進行順點賽
15:05-15:20	成績計算時間	
15:20-15:35	公佈成績排名，擇期頒獎	各年級(5、6年級) 取前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=BXjaGp5v0bI>（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。