

金門縣 108 學年度「定向越野冬令營活動」暨參加 108 學年度
「第 12 屆全國中等學校定向越野錦標賽」選手選拔計畫

一、宗旨：

- (一)配合教育部落實學校體育教學，蓬勃校園運動風氣，提昇學生體適能，並且培育運動績優學生，增強定向越野技術水準，進而提倡我國定向越野運動風氣與提昇定向越野競技層級。
- (二)108 學年度第 12 屆全國中等學校定向越野錦標賽排名為遴選 2020 年國際定向越野賽我國代表隊選手參考依據。
- (三)規劃選派高中組男女各 3 名、國中組男女各 5 名、國小中高年級組男女各 5 名參賽，並由縣府補助交通、食宿等相關費用。
- (四)承辦單位將依本次營隊訓練評量及選拔賽各分組排名成績與 108 年本縣定向越野活動比賽排名成績，採積分累計方式擇優選員代表本縣參加「108 學年度第 12 屆全國中等學校定向越野錦標賽」。

二、指導(主辦)單位：金門縣政府。

三、承辦單位：金門體育會定向越野委員會。

四、為確保報名者均能確實參加冬令營訓練及選拔賽，不浪費名額，報名時須繳交保證金新台幣 500 元，凡能全程參加本系列活動者即於活動結束後發還保證金。

五、活動內容：

(一)定向越野冬令營活動：

1. 109 年 2 月 4、5 日 0900-1700 於金沙國小辦理。

2. 報名參加選拔賽之選手，均須全程參加冬令營訓練，以強化個人定向越野的智能與技能，冬令營課程規劃如下表。

日期	時間	內容	備註
109 年 2 月 4 日	0830-0900	報到	室內
	0900-0930	定向越野運動介紹	室內
	0930-0950	閱讀定向越野地圖教學	室內
	0950-1020	圖景對照及實地演練	室外(分組進行)
	1020-1130	順點賽練習	室外
	1300-1200	選手分享與討論	室外
	1200-1300	午休(用餐)	室內
	1300-1400	技術教學，攻擊點設置說明	室內
	1400-1600	攻擊點說明及實際訓練	室外
	1600-1630	跑步技術教學	室外
	1630-1700	收操及國手經驗分享	室外

109 年 2 月 5 日	0830-0900	報到	室內
	0900-0950	熱身及動態操教學	室外
	0950-1010	技術教學，進出檢查點流暢度說明	室外
	1010-1130	進出檢查點及實際訓練	室外
	1130-1200	選手分享與討論	室外
	1200-1300	午休(用餐)	室內
	1300-1410	地圖圖例教學	室內
	1410-1450	出發區準備教學	室內
	1450-1530	國際檢查點符號教學	室內
	1530-1610	團隊定向大考驗	室外
	1610-1700	收操及學員分享	室外

(二)選拔賽：

1. 109 年 2 月 6 日 0800-1700 於國家公園中山林辦理。

2. 活動流程：

(1)07:30-09:30 場地佈置及賽前整備。

(2)09:30-10:20 開放報到，報到地點為乳山遊客中心。

(3)10:20-10:40 開幕式。

(4)10:40-11:00 定向越野競賽重要規則說明。

(5)11:00 選拔賽開始，選手依序出發。

(6)11:00-14:40 賽程進行(含午餐)。

(7)14:40 比賽時間到達。

(8)15:10 最終成績公告。

(9)15:30-17:00 場地復原。

(三)選拔賽賽程資訊：

1. 採用順點賽，全部有 30 個檢查點在公園中，各組賽程不同，檢查點部分共用。

2. 各組賽程有 25 個檢查點，限制時間 30 分鐘。

(四)報名手續：報名人需要提供學校名稱、班級、姓名、身份證字號、出生年月日、住址、電話、緊急連絡人姓名電話。報名網址：<https://forms.gle/2LmWuALUoFCJB3Nm6> 報名截止日期與時間：109 年 01 月 15 日中午 12 時。

(五)注意事項：凡患有心臟病、糖尿病病、氣喘等，不適合激烈運動者，請勿報名參加。活動期間，如有下雨，活動仍照常舉行。除非有雷擊之可能與暴雨之發生，活動將由承辦單位決定是否暫停或延期舉行。

六、附則：競賽專有名詞解釋

(一)DQ：失去排名資格。選手失去排名資格之狀況如下：

1. 選手違反運動精神與道德，經裁判長判定，即以 DQ 論。如辱罵裁判、賽事工作人員，或其他隊伍之教練與選手；或頂替他人出賽等。
2. 選手犯規。如穿越禁制區；告知或導引其他選手找尋檢查點。經裁判逕行舉發或其他教練與選手舉證，最終由裁判長判定，即以 DQ 論。
3. 選手超出比賽限制時間，成績組即判定 DQ，不得提出投訴。
4. 順點賽中，選手未依地圖指示，依序找尋檢查點，經成績組判定，即以 DQ 論，不得提出任何投訴。只要漏尋任一個檢查點，或尋點順序錯誤，即為 DQ。
5. 檢查點設置有任何問題，需先進行投訴，由選手之教練口頭告知裁判長，由裁判長處理，裁判長將口頭回覆處置方式。若不服處置方式，可書面提出抗議。抗議書向賽事中心索取。

(二)DNS：未出發。選手已經完成報到之手續，但因個人之因素，如身體突然不適等，而未出場比賽，即以 DNS 論。

(三)DNF：未完成。選手已經出發進行比賽，但因個人之因素，如比賽中受傷等，而未完成比賽，直接前往終點成績組報到者，即為 DNF。

七、參與對象、人數：參加人數 120 人，分組如下。

組別(英文組別) 年齡限制與簡要說明	
(1) 國小男子中高年級組	目前具備國小 3-6 年級學籍之男學生
(2) 國小女子中高年級組	目前具備國小 3-6 年級學籍之女學生
(3) 國中男子組(教育部甄試組別)	目前具備國中學籍之男學生
(4) 國中女子組(教育部甄試組別)	目前具備國中學籍之女學生
(5) 高中(職)男子組(教育部甄試組別)	目前具備高中(職)學籍之男學生
(6) 高中(職)女子組(教育部甄試組別)	目前具備高中(職)學籍之女學生
各組人數將依據實際報名狀況調整配額。	

八、代表隊選手集訓規劃表(暫定)。

項次	時間	地點	內容	備註
1	109 年 2 月 7 日	榕園	基本體能及公園場地訓練	
2	109 年 2 月 8 日	珠山村落	基本體能及城區型場地訓練	
3	109 年 2 月 9 日	中山林園區	基本體能及開闊地形訓練	
4	109 年 2 月 15 日	環保公園	基本體能及公園型場地訓練	
5	109 年 2 月 16 日	縣立體育場	出發前注意事項提示	