

方位與製圖 – 簡介定向越野運動

分類：方位、地圖與估測 · 作者：陳志南

一、簡介定向越野運動

定向越野(Orienteering)這個字眼最早出現在1886年的瑞典。它的定義是：利用地圖與指北針穿越一個未知的地區，在歐洲北部的Scandinavia半島廣闊的土地上覆蓋著一望無際的森林，其中還散佈著無數的湖泊，城鎮，村莊稀疏散落，人們主要利用那些隱現在林中湖畔的小徑往來，在這種地理環境中生活的人，理所當然的比地球上其他地區的人更需要精確辨別方向的技能，否則想要穿越那片林海將是十分危險而困難的事，而那些經常在半島上山林中行動的群族、軍隊，便成了開展定向越野運動的先驅，而第一次的比賽就在1895年於當時的瑞典、挪威聯合王國的一處軍營中舉行。從此以後，這項運動就在北歐蓬勃發展，到1940年時，光瑞典就有38萬人參加此項活動。

1943年(二次大戰期間)駐紮在英格蘭的挪威反抗軍開始將此運動介紹到英國,1946年美國童子軍引進定向越野運動，1948年加拿大，1955年澳洲，1958年西德，1965年法國，1968年日本等國家都相繼引進這項運動，目前全世界共有46個國家是國際定向運動協會(International Orienteering Federation)，簡稱IOF的會員，IOF成立於1961年，並在1977年獲得國際奧會承認。

參加比賽的選手，憑藉著對地圖及指北針使用的能力，依據大會預先設計的圖上路線，利用徒步或跑步，依次逐一到達各個路線上的檢查點，並利用檢查點上裝置的打卡器，在隨身攜帶的檢查卡片相對應的正確欄位上作記，以示到達該點。選手按順序通過各檢查點，然後到達終點，在準確依序通過檢查點的前提下，以全程耗時最少者為優先。

◆ 2026 年補充 ◆

I 國際定向越野聯合會 (IOF)

國際定向越野聯合會 (International Orienteering Federation, IOF) 成立於 1961 年，總部設於芬蘭，是國際奧會 (IOC) 認可的國際單項運動總會，也是**世界運動會 (The World Games)** 的正式項目。

IOF 管理四大主項：**越野定向 (FootO)**、**山地自行車定向 (MTBO)**、**滑雪定向 (SkiO)**、**精確定向 (TrailO)**，並每年舉辦各項世界錦標賽、世界盃與世界排名賽。

I 台灣定向越野運動現況

台灣的推廣主要由兩個組織負責：

- **中華民國定向越野協會 (CTOA)** (1996 年成立)
- **台灣定向運動協會 (TWOA)** (2015 年成立)

定期舉辦全國排名賽、大專盃定向錦標賽、推廣課程與兒童營隊。由於定向越野入門門檻低、結合體能與判讀技能，近年在**童軍團**、**學校體育**、**戶外教育與親子活動**中推廣迅速。

I 主要比賽形式

- **越野定向 (FootO)**：以跑步進行，分長距離、中距離、短距離 (Sprint)、接力四種

- 百米定向：短距離，多在校園或都市場地
- 夜間定向：配戴頭燈進行，挑戰度高
- MTBO 山地自行車定向
- SkiO 滑雪定向
- TrailO 精確定向：不計時移動、考驗地圖判讀精度，對身障者友善

■ 當代新發展：SportIdent 電子打卡

2020 年代最重要的技術發展是 **SportIdent 電子打卡系統**的普及，尤其是第三代 **SIAC (SPORTident ActiveCard) 感應卡**——選手於距控制點 50 公分內即可自動感應打卡，可記錄最多 128 個中間點時間，識別週期僅 60 毫秒。台灣自 2007 年起即引入 SportIdent 作為官方計時工具。

■ 線上定向 (Virtual Orienteering)

COVID-19 疫情推動了「**線上定向 / MapRun**」的發展——選手透過手機 App 搭配 GPS，自選時段獨立完成路線並上傳成績，即使不聚集也能比賽，也為童軍團與學校提供了自主訓練的新模式。

📖 參考來源

- <https://orienteering.sport/>
- <https://www.ctoa.org.tw/>
- <http://www.orienteering-tw.org/>
- <https://docs.sportident.com/products/cards/siac>

◆ 圖解 ◆





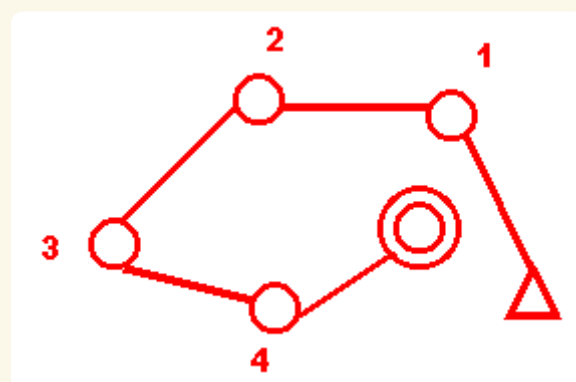
◆ 圖解 ◆

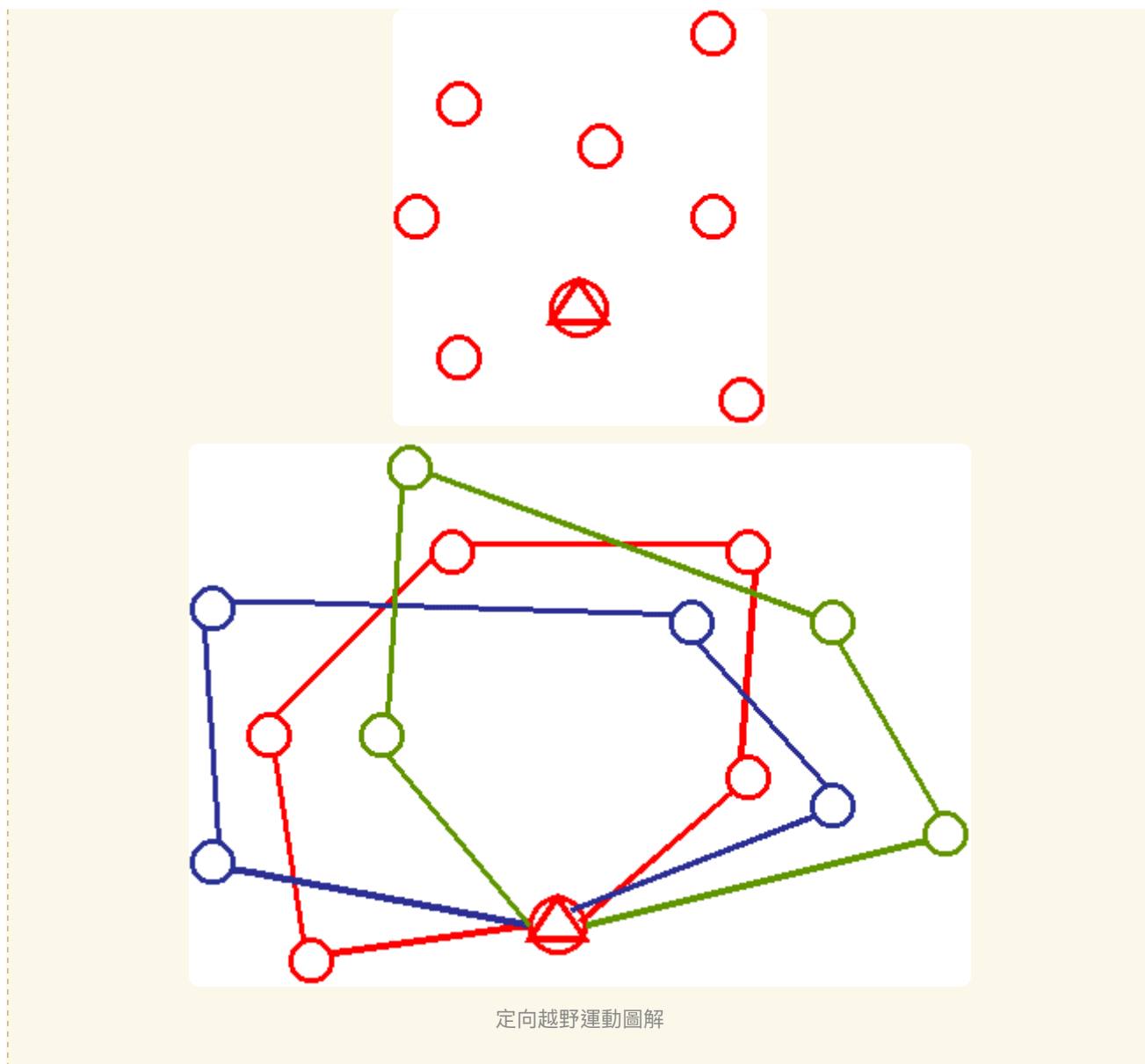


打卡器



標誌旗





(一) 定向運動的規則

定向運動是由地主的好意與主辦者努力下成立的運動，選手要遵守運動規則和禮儀以報答人們的好意和努力。

禁入私人庭院

請與地主打招呼

禁入農作地，垃圾請帶回處理

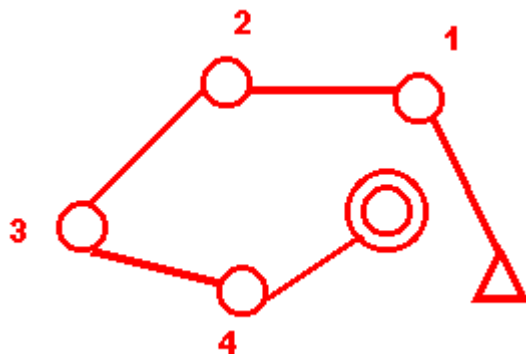
禁入地圖上標示的危險地帶

在預定的時間內完成比賽

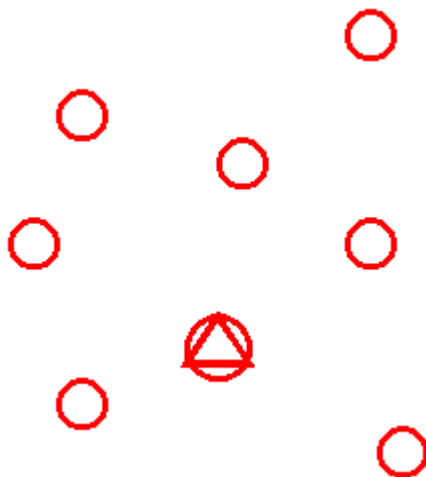
(二) 野外定向之形式及種類

1. 越野式定向賽 (CROSS-COUNTRY O)

『越野式定向賽』為野外定向的主要類型。國際及本港所有計分及錦標賽均採用『越野式定向賽』為標準的類型，運動員必須依靠賽會供應之地圖，地圖上將繪有若干控制點及方向線，依從賽會指定次序，逐一到訪全部控制點後，向指定之終點報到。以需時最短完成整個賽程者為優勝，凡不依次序到訪各控制點的賽員，將被取消比賽資格。



2. 奪分式定向賽 (SCORE O)



在賽區內設有很多控制點，每一控制點都有不同的分值，而分值由其距離，難度和與其他點的連接而定出。運動員在限定的時間內，憑技術，經驗和體能，奪取分數。而超過限定時間返回終點的運動員則扣除一定的分數。賽員無需依次序到訪各控制點，成績以積分最高者為優勝，如有同分者則以時間最短者優勝。通常，賽員都不可能在限定的時間內取得全部分數。

3. 接力式定向賽 (RELAY O)

『隊際式比賽』通常三人或四人一隊，比賽路線分為若干段，每名隊員完成其中指定一段後盡快返回（接棒區）以觸手方式進行交棒（不用接力棒）。全隊隊員時間總和為該隊總成績以時間最短完成全部賽程者為勝。除以上各類比賽形式外，定向活動還可借助於各種交通工具以到達各控制點，通常野外定向採用徒步，更可藉著單車或騎馬，水上定向多採用獨木舟，而雪地定向則以雪撬代步。定向活動除可在日間舉辦外，還可在黑夜進行，考驗更高的定向技術，增加刺激性。

