國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類＿＿＿＿ 來源 中國時報 民 [illegible]

中國林東推出新規

定向追蹤

趣有更激刺更得玩生學

計設明健陳師老團社生求外野

記者 夏聖青／報導

「定向追蹤」一由來已久，從最早的野外求生營，一直到近年來流行的野外冒險營，其實內容都相當接近，不過，目前有意推展的學校，爲了讓這項活動更適合學生玩，將個人競技改爲團體競技。

發展定向追蹤學校的台北縣東林國中，由於校區就位在山邊，因此得天獨厚，在場地的運用上比較不是問題，不過，爲了可以讓更多都市的學生也可以參與，東林國中野外求生社團的老師陳健明還特別設計了一套在學校就可以玩的定向追蹤新規則。

參加追蹤的學員必須先通過一連串的體能訓練，再上一些有關地圖閱讀及定向位儀的課程，之後，學員們憑著定向技術、地圖閱讀能力和指南針，再加上自己的思考判斷，在陌生的環境中，尋找預先繪在地圖上的控制點，爲了讓學員們更容易進入狀況，陳健明將原本定向追蹤難度較高的定向地圖，設計成較容易理解的平面圖，配合簡易的圖片及講解，使學員們更容易了解地形、地貌，不過，有時學員們還是會因爲地圖的辨識不易，使得任務無法達成，陳健明認爲這更增加了學生的挑戰性。

除了各項型態的比賽形式外，陳健明還教導學生可以藉各種交通工具達到各控制點，如果是野外定向，通常採徒步方式，也可以使用單車或是機車等交通工具，水上定向則是採用獨木舟，有時，活動還在夜間進行，難度更高。

東林國中雖然今年初才開始試辦，學員的反應都非常好，有些學生認爲這樣的活動不但刺激，可以鍛鍊體能，還可以不時和隊友腦力激盪一下，是一項非常適合學生的戶外活動。

138-60