

## 45. 体育专任教师（定向运动方向） 岗位试讲内容

### 注意事项：

1. 每位考生试讲时间为 8 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

**教学内容：**模块十四 休闲运动

训练项目五 了解定向运动

四、定向运动的基本技能

3. 确定站立点

**教学重点：**寻找点标的过程中迷失方向后如何重新确定站立点，可自备教具及自备案例。

**教材信息：**教材名称《新编大学体育》（第六版），大连理工大学出版社，2022.01 出版，万技、陈诚主编。

教材封面



## 教学内容：模块十四 休闲运动 训练项目五 了解定向运动

### 四、定向运动的基本技能 3. 确定站立点



## 训练项目五 了解定向运动

### 一、定向运动简介

定向运动(Orienteering)又称“定向跑”“定向越野”“识图越野”“野外定向”等,不管用什么名称,它的定义都是:一种借助于地图和指北针,按规定方向行进的体育活动。这项体育活动与军事训练科目“利用地图按方位角行进”非常相似。

#### 1. 定向运动的主要赛事

- (1)O-RINGEN:瑞典五日赛,世界最大规模的定向运动赛事。
- (2)世界定向越野锦标赛;世界滑雪定向锦标赛。
- (3)定向越野世界杯赛;滑雪定向世界杯赛。
- (4)世界青年定向越野锦标赛;世界青年滑雪定向锦标赛。
- (5)世界老年定向越野锦标赛;世界老年滑雪定向锦标赛。

#### 2. 定向运动的分类

定向运动的类型很多,按运动方式可分为徒步定向运动和借助于交通工具定向运动两大类。具体包括以下几种:

(1)专线定向运动。专线定向运动中,组织者只在地图上标绘出准确的比赛路线,在相应的实地路线上预先设置若干个检查点(并不在地图上标明)。参赛时,运动员必须按规定的路线运动,并将途中遇到的检查点标绘在地图上。名次以标绘检查点(图上位置、数量)的准确程度和耗时长短来确定。

(2)积分定向运动。积分定向运动中,组织者在赛区内预先设置好若干检查点,并在图上标明。根据各检查点所处地形的难易程度、距离远近以及相关位置的不同,赋以不同的分值。参赛者在规定的时间内,自己选择理想的运动路线寻找若干或全部检查点,以积分最高者为优胜。

(3)接力定向运动。接力定向运动是一种团体比赛项目。组织者把赛程分成若干段(一般分为三段或四段),每名运动员完成其中的一段,以各段运动员成绩之和为全队总成绩。每段运动员的成绩计算类同一般定向运动,各队总成绩在找点准确的前提下,以全队总耗时最少者为优胜。接力定向运动竞赛容量大、竞争激烈、可设组别多,是较受人们喜爱的一种定向运动。

(4)院园定向运动。院园定向运动是在家属院、机关大院、校园、公园内进行的一种定向运动,和其他定向运动不同的是,参赛者都事先熟悉比赛场地。这种比赛主要由老年人、中小學生、幼儿参加,地形较复杂的公园同样适用于青壯年人参加。比赛组织者和成绩计算类同一般定向运动。院园定向运动中以公园定向运动为最佳。

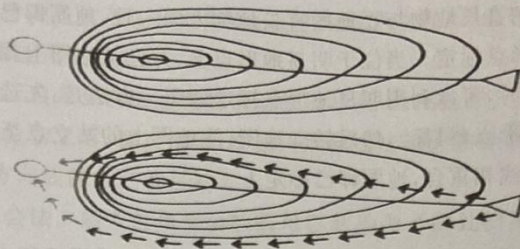


图 14-18 路线选择

### 1. 速度

在选择一条快捷的路线时,并不仅仅是避开爬高山的问题,还必须考虑是否能走公路、小径、草地或其他容易的地形,以提高行进速度。在不同的地形,人的行进速度不同,见表 14-1。

表 14-1 人在不同的地形的行进速度 min/km

方式	公路	草地	森林	丘陵(树木)地带
行走	12	17	22	27
慢跑	6	8	10	14
跑步	4	6	8	10

### 2. 线形地貌

选择路线时,最简单的莫过于沿线形地貌(有时也称栏杆地貌)行走。它们可能是公路、小径、输电线、田野边界、石头墙、湖滨、溪流或壕沟。但行进时并非总是线形地貌,人们必须利用其他实物,选择一些必须经过又有明显特征的地形。这时,指北针就真正体现其价值了。但也不要长距离地依靠指北针,应尽可能地选择离目的地近的有明显特征的地物作为可靠参照物。

## 四、定向运动的基本技能

### 1. 标定地图

(1) 概略标定。越野图上的方位是:上北、下南、左西、右东。当我们在现场正确地辨别了方向之后,只要将越野图的上方对向现场的北方,地图即已标定。这种方法简便迅速,是定向越野比赛中最常用的方法。

(2) 利用磁北线(MN线)标定。先使透明式指北针圆盒内的定向箭头朝向地图上方,并使箭头两侧的平行线与越野图上的磁北线重合(或平行),然后转动地图,使磁针北端对正磁北方向,地图即已标定。

(3) 利用直长地物标定。利用直长地物(如道路、土垣、沟渠、高压线等)标定,首先在图上找到这段直长地物,对照两侧地形,使图与现地各地形点的关系位置概略相符,然



后转动地图,使图上的直长地物与现地的直长地物方向一致,地图即已标定。

(4)利用明显地形点标定。当位于明显地形点上,并已从地图上找到该地形点的位置(自己所在的站立点)时,可以利用明显地形点标定地图。方法是:先选择一个地图上与现地都有的远方明显地形点(目标),然后转动地图,使地图上的站立点至目标的连线与现地的站立点至目标的连线相重合,地图即已标定。

## 2. 对照地形

(1)在站立点尚未确定前,首先应概略标定地图,然后迅速地观察一下周围,记清最大或最有特征的地物、地貌的大概方位与距离,并从地图上找到它们,此时站立点的位置即可概略确定。

(2)在确定站立点之后,同样首先应概略标定地图,然后从地图上查明自己选定的运动路线上近前方两侧的特征物,同时记清其大概方位与距离,并将它们在现地辨别出来,然后再前进。如果因为地形太复杂,如山丘重叠、形状相似等,不易进行对照,可以先采用较精确的方法标定地图,然后用带刻度尺的指北针的长边切站立点和特征物,并沿这条直长边向前瞄准,则特征物一定在此方向线上。若该方法还不能解决问题,则应变换对照位置,或者登高观察和对照。在这里需要特别强调的是,无论在什么情况下进行现地对照地形,都必须特别注意观察和对照地形的顺序与步骤问题。现地对照地形的顺序一般是:先对照大而明显的地形,后对照一般地形;由近及远,由左至右;由点及线,由线及面;逐段分片,有规律地进行对照。

## 3. 确定站立点

(1)直接确定。当自己所处位置是在明显地形点上时,只要从图上找出该地形点,站立点即可确定。这是一种在行进中,特别是在奔跑中最常用的方法。

(2)利用位置关系确定。当站立点位于明显地形点附近时,可以采用位置关系法。利用位置关系法确定站立点时主要依据两个要素:一是站立点至明显点的方向,二是站立点至明显点的距离。在地形起伏明显的地方,还可以结合高度情况进行判定。

(3)利用“交会法”确定。

①90°法。当待测点位于线状地形(包括道路、沟渠、山背线、谷底线、坡度变换线等)上时,如果在与运动方向相垂直的方向上能够找出一个明显地形点,那么确定站立点就简单得多了:线状地形符号与垂直方向线的交点即站立点。

②截线法。当待测点位于线状地形上,但在其与运动方向相垂直的方向上没有明显地形点时,可以采用截线法。其步骤是:

★ 标定地图;

★ 在线状地形的侧方选择一个地图上与现地都有的明显地形点;

★ 利用指北针的直长边缘(也可用三棱尺、铅笔等)切于地图上明显地形点的定位点上(为便于操作可插一根细针),然后转动指北针,使其直长边照准该地形点;

★ 沿指北针的直长边向后方向画线,该方向线与线状地形符号的交点,就是站立点在地图上的位置。



③连线法。当待测点位于线状地形上,同时待测的位置恰好在某两个明显地形点的连线上时,可以利用连线法确定站立点。

④后方交会法。后方交会法通常要求地形较开阔,通视良好。其工作步骤如下:在地图上找到选定的方位物之后,标定地图;然后按照截线法的步骤分别向各个方位物瞄准并画方向线,地图上方向线的交点就是站立点。

⑤磁方位角交会法。磁方位角交会法既可以在地形开阔处使用,也可以在丛林中使用。但是,在丛林中需要攀爬到便于向远方观察的树上或其他物体上进行。其步骤如下:

★选择地图上和现地都有的两个明显地形点,并用指北针分别测出至这两个地形点的磁方位角;

★标定地图。将所测磁方位角图解在地图上。图解磁方位角时,要先转动指北针的分度盘,使其分别对正所测的方位角值,再将指北针的直长边分别切于地图上被照准的两个地形点符号并转动指北针;待磁针与定向箭头重合后,分别沿直长边描画方向线。两条方向线的交点,就是站立点在地图上的位置。

#### 4. 按地图行进的方法

(1)记忆法。一般要按行进的顺序,分段地记住路线的方向和距离、经过的地形点、两侧的辅助(参照)物。通过训练,使自己具备这样一种能力:现地的情景能够不断地与记忆的内容“叠影”、印证,即“人在地上跑,心在图上移”。

(2)拇指辅行法。拇指辅行法是指先明确自己的站立点和将要运动的路线,到达目标,然后转动地图(身体要随之转动),使地图与现地的方向一致,并用拇指压于站立点一侧,再开始行进的方法。行进中要根据自己所到达的位置,不断移动拇指,转动地图,保持位置、方向的连贯性与正确性。

(3)借线法。当检查点位于线状地形或其附近时,可以采用借线法。行进时,要先明确站立点,而后利用易于辨认的线状地形,如道路、围栏、高压线、山背线、坡度变换线等,作为行进的“引导”,使自己运动时更有信心。由于沿着线状地形前进犹如扶着楼梯的栏杆行走,因此国外又称这种方法为“扶手(Handrail)法”。

(4)借点法。当检查点附近有高大、明显的地形点时,可用借点法。行进前,要先将目标辨认清楚(亦可用其他物体佐证),然后用最快的速度前往检查点。

## 五、定向运动比赛的犯规与处罚

### 1. 犯规

有下列行为之一者为犯规,应取消比赛资格:

- (1)有意妨碍他人比赛(包括犯有同一性质的其他任何不良言行)者;
- (2)蓄意损坏点标、点签和其他比赛设施者;