

校园定向越野活动策划方案(优质7篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇方案呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

校园定向越野活动策划方案篇一

【一】 网络上对于定向越野的描述总是气势磅礴，令人向往不已。近日有幸参与了一次这样的活动，深深感受到了定向越野的独特魅力。定向越野，顾名思义，就是在没有固定路线的情况下，依靠指南针和地形图进行导航，找到指定的控制点，完成一系列任务。本文将从准备阶段、比赛过程、团队合作、心理挑战以及经验总结五个方面，分享我的体会心得。

【二】 首先，准备阶段是参与定向越野活动的关键。在比赛之前，我仔细学习了定向越野的基本知识，如地形图阅读、指南针使用等，并通过实践加深了对这些知识的理解。此外，英勇的定向越野选手们必须对自身的体能进行严格训练，以应对艰苦的户外环境。比如，持续跑步、爬山等有助于提高体能。

【三】 比赛过程是定向越野活动的重头戏。一声枪响，选手们迅速展开行动。寻找控制点是关键任务，而艰辛的户外环境，如山林、河流等都给我们找到控制点增加了难度。但正是这种挑战，令比赛充满了激情和刺激感。定向越野的比赛过程中，通过不断观察、思考，我意识到自己体验到了一种与众不同的冒险感。

【四】 定向越野活动中，团队合作是至关重要的。虽然每个

选手需要独立完成任务，但团队成员之间的紧密合作能够提高整个团队的效率。特别是在寻找控制点的过程中，大家相互协作，互相帮助，共同克服了一个个难关。团队合作不仅提高了任务完成的成功率，还增强了队友之间的友谊。

【五】 定向越野活动是一种既考验体力又考验心理素质的运动。在寻找控制点时，我曾陷入迷茫和困顿之中。但只要我保持冷静、沉着，紧紧抓住指南针和地形图在手上，我就能重新找到正确的方向。这种心理的抗压能力在日常生活中同样适用，对提高个人的心理素质有着积极的影响。

【六】 最后，通过参与定向越野的活动，我获得了一些经验总结。首先，提前熟悉路线和地图对于任务的完成至关重要。其次，团队的默契与配合能够提高整个团队的综合实力。第三，保持乐观的心态和积极的心理素质是成功的关键。在未来的定向越野活动中，我将不断总结经验，不断提高自己的能力。

【七】 总之，定向越野是一项既考验体力又挑战智慧的体育项目。通过训练和比赛，我深刻体会到了这项活动的独特魅力。在准备、比赛、团队合作、心理素质和经验总结等方面进行了总结和体会。通过这次经历，我在丰富自己的同时，也发现了自身的不足之处，并将努力提升自己。我相信，未来的定向越野活动将成为我生活中难忘的回忆，并给我留下深刻的体会和宝贵的经验。

校园定向越野活动策划方案篇二

定向越野运动是一种结合了跑步和导航技巧的户外运动，近年来越来越受到人们的关注。我最近参加了一次定向越野比赛，并有幸获得了第一名。通过这次比赛，我深刻体会到了定向越野运动带给我的挑战和乐趣。

第二段：挑战与克服

定向越野运动不同于传统的长跑，参与者需要在没有标志的情况下，根据地图和指南针的指引，自行找到指定的控制点。这要求参与者具备一定的导航技巧和判断能力。在比赛开始后的第一段路程中，我错过了一个控制点，迷失了方向。我意识到自己没有好好研究地图，因此导致了这个错误。但是我没有灰心丧气，而是利用手中的指南针和第二张地图，重新找到正确的路线。这次错误让我明白了定向越野运动对于导航能力的要求，并且让我更加认真地对待了每个控制点，充分发挥了自己的观察和判断能力。最终，我成功地克服了这个挑战，找到了所有的控制点并顺利抵达终点。

第三段：团队合作与沟通

除了个人能力的考验，定向越野运动也需要团队的合作和有效的沟通。在比赛中，我加入了一个三人组队伍。每个队员都有自己的任务和责任，需要在不同的时间和位置找到控制点。我们之间的沟通和配合非常重要。通过良好的沟通，我们能够分享自己的发现和经验，互相帮助改正错误。相互合作，我们在比赛中的效率得到了极大提高，最终取得了比赛的胜利。这次经历让我明白了团队合作和沟通在定向越野运动中的重要性。

第四段：身心挑战与成长

定向越野运动是一项既考验身体又考验心智的运动。在比赛的过程中，我需要在复杂的地形下全力奔跑，跨越障碍物，同时不断思考和决策。这种全面的挑战极大地提升了我的身体素质和心理承受能力。通过不断的训练和比赛，我能够更好地控制自己的呼吸，提高体力的耐受性；同时，我也学会了在高强度运动中保持头脑清晰，冷静地处理问题。定向越野运动不仅锻炼了我的身体，也让我在心理上变得更加坚强和自信。

第五段：体验与收获

通过参与定向越野运动，我体验到了与大自然亲密接触的乐趣。在比赛中，我穿越了森林、河流和山地等各种地形，领略到了大自然的美丽和力量。同时，定向越野运动也让我更好地认识了自己，发现了自己的潜力和能力。在面对各种不确定的情况时，我能够保持冷静和灵活的思维，快速做出决策。这种自我认识和提升的收获是我参与定向越野运动最珍贵的财富。

总结：

参与定向越野运动是一次挑战自我、锻炼身心的绝佳机会。通过这次比赛，我深刻体验到了定向越野运动带给我的团队合作、挑战与成长，同时也让我更加热爱大自然、坚信自己的能力。我相信，在未来的定向越野运动中，我将继续努力，不断进步，享受更多的乐趣和成就。

校园定向越野活动策划方案篇三

定向越野是一项体力与智力结合的运动，是一项回归大自然的运动。一个优秀的定向运动员一定是一个可以将自己的体力与智力完美的结合的人。定向越野者，首先，要有强大的自信，在比赛过程中你不仅仅要战胜对手，而且更重要的是战胜自我，超越自我，其实我们现实生活中也是这样；其次，一般要有良好地体能与识图能力，能够在跑图过程中精准、快速的完成比赛；最后，要有坚强的意志力和忍耐力，在比赛过程中你会感觉很累、找不到点的无助；可是你还是必须要完成比赛，这就是就是考验你的意志力与忍耐力的时候。

（一）百米

百米定向比赛是定向比赛中时间最短的比赛，在比赛中可以说是分秒必争。百米比赛讲究准、快、狠；以及要有全局观念。一般要在百米定向比赛注意以下几点：

- 1、比赛开始拿到图后，先快速找到将地图与实际地形相匹配；然后找到起点。
- 2、比赛出发后在去第一个点的时候要关注第二、三以及更多的点的方位，在快速跑动找点过程中先是粗略定位、然后是精确定位，在后就是设计去下一个点的路线。
- 3、在比赛中，一定要在跑动中看图，转动地图，将实际地形与地图相匹配。
- 4、在百米中，一定要注意情愿慢一点不要停下来看图，跑图一定要连贯。
- 5、在百米短距中，一般有障碍物，那时一定要注意不要跨障碍打点。

（二）短距

短距其实就是将百米的扩大化了，现在短距比赛一般都是公园、公园与校园结合的地形。它一般找点不难，对体能要求高一点。一般在短距比赛过程要注意以下几点：

- 1、比赛拿图后先是找起点，标定北（在比赛开始之前就要做好），出去找点要将地图与实际地形相匹配。
- 2、在跑动过程要快速的找到自己的点，要做到“跑一看二观三”。
- 3、在设计路线时一定要注意路线的可行性，如遇到设计路线不好时，一定要重新设计路线；这时你就要冷静不要怕自己在这里浪费时间，你要相信比赛还在进行中，别人不一定比你好，你要相信自己。
- 4、如在跑图过程中迷失了方向，一定要重新标定自己在哪

里？要去哪里？不要怕浪费时间，你乱跑可能还不止浪费时间，还有体力，还会带来焦急不安。

5、在打完最后一个点时，一定要快速冲向终点，这是你累别人也累，一定要坚持下来。

（三）中距

中距比赛都是在野外，也就是山地地形。这是不仅要有很好的体能，而且更重要的是识图能力。中距比赛是最能体现运动员的综合实力，中距比赛也是用时最长的比赛。在比赛过程中你会看到很多人从你身边过去，这时一定要有自己的认识，不要去茫目的跟跑啦。中距比赛对运动员的要求很高，除了要做到短距中的几点，另外还要注意几点：

1、在比赛过程中如果迷失了，自己就慢下来看一下，找到附近的制高点向前向后看一看，找到一些明显的参照物（湖泊、人工建筑物、电线、植被分界）再来标定自己在图上位置，如果这样还是不行你就回到前一个点去标定或明显的地方去标定。

2、比赛时一定要做到人在实地跑，心在图上走。

3、在野外找点精确定位时，要注意旁边特殊的地形地面以及明显的人工建筑等等。

4、在野外找点穿越时先是选择好方向再穿。如果距离好长，一定要找到几个明显的攻击点，分段攻击，要不然路途太长会很容易迷失方向。

5、玩穿越时一定要注意穿越的可行性。

（四）积分

积分其实就是将中距改编一下，没有按顺序跑下来，还有就是限定了时间。积分最重要是选择好路线，把握好时间。

（五）接力

接力一般在公园、公园与野外结合的地形进行。地形其实就是将三个人组合在一起，每个人跑一张图。这时你就要注意了，不管你的队友是跑的好还是不好，一定不要让它影响自己的比赛，一定要像比个人赛一样比完全程。还有就是交接图时一定要不要拿错了。

（六）团队

团队赛一般在校园、公园、野外进行比赛。它是要求队友相互合作的比赛，是最能体现团队合作的能力。团队赛除了有必跑点，还有自由点；每个人都要通过必跑点；自由点四个人打完就行，这也就有了多种方式的分图方式，有四分法、三分法、二分法。具体怎么分法就要看比赛地形以及运动员的实力。团队赛在分图上是最重要的，四个人同时到达那才是最完美的，这也是每一个分图员所追求的。在比赛时出发是一定要设计好一条最佳路线将必打点和自由点串起来，具体最后在哪个地方等队友，怎样帮队友带点；怎样跑图就要视情况而定，没有进入比赛时自己都不知道，可以说比赛也是瞬息万变的。

不管是什么项目比赛我们一定要自信，而不是自大。在比赛过程中一定要冷静、沉稳。不要被外物所影响。我们比赛其实真正不是在和对手比，而是在和自己比，每一次你都是在挑战自我、战胜自己、超越自己。

校园定向越野活动策划方案篇四

“青春运动”xx共青杯大学生定向越野比赛

韶关学院校团委、社团联合会

韶关学院定向越野协会

支持单位：韶关学院体育学院1

xx年5月11、5月12日在韶关学院本校区举行。

韶关学院各院系学生

徒步定向

个人野外赛：男子组[m]女子组[w]爱好者组(m)爱好者组(w)
个人百米赛：男子组[m]女子组[w]爱好者组(m)爱好者组(w)

参赛范围：参赛队以院系或个人为单位报名参加比赛。

参赛办法

- 1、比赛符合竞赛规则规定的院系均可报名参加比赛
- 2、每个院系出一支代表队可报领队、教练员各一名，运动员男六名女六名。
- 3、其他有兴趣的同学都可以以个人名义参加爱好者组进行比赛。（报名参加爱好者组的运动员所得的积分只是代表个人的，并不计入所在院系当中）
- 4、参赛者不具备遵循定向运动竞赛规则进行竞赛的能力，不应报名。否则，由此产生的一切责任由报名者承担。

个人野外赛：

5月11日早上9:30正式开始

7:30工作人员签到

8:00—9:00工作人员布置场地

校园定向越野活动策划方案篇五

定向越野是一项具有挑战性和刺激性的户外运动项目，它要求参与者在未知的地理环境中，根据指定的控制点，凭借自己的方向感和判断力找到正确的路线。作为一名团队成员，我有幸参与了一次定向越野比赛，并收获了许多宝贵的体会。下面我将从准备工作、交流合作、自我挑战、团队精神和收获成就等方面展开讨论，来分享我在定向越野中的心得体会。

首先是准备工作。参与定向越野比赛，首先要准备好必备的器材，如指南针、地图和计时器等。同时，了解比赛规则和要求，熟悉地图上的控制点和赛道线路也是必不可少的。通过学习和模拟训练，逐渐提高自己的技能和能力，才能更好地应对赛场上的各种情况。此外，良好的体能训练也是成功的关键之一，只有拥有足够的体力和耐力，才能在比赛中保持良好的状态。通过准备工作的细致和周密，我实际感受到了准备越充分，心态就越稳定，对比赛的把握力就越大。

其次是交流合作。在定向越野比赛中，团队成员之间的紧密配合是非常重要的。无论是在规划路线、分摊任务还是在比赛中相互帮助，团队合作的精神都会发挥巨大的作用。我记得在比赛中，我们小组的一位队员不慎受伤，无法继续比赛，但我们没有放弃他。相反，我们采取了轮流背负他和调整路线的巧妙策略，成功地完成了比赛。这样的团队合作不仅展示了我们的团结与默契，也让我深刻体会到，只有团队齐心协力，才能超越自我，战胜困难。

接下来是自我挑战。定向越野比赛不仅是对团队的挑战，也

是对个人能力的考验。比赛中，我时刻要面对一系列的不确定因素和压力，需要凭借自己的智慧和勇气做出决策。而且，在找到一个控制点后，往往会有更多的选择和岔路口，需要我们迅速决策。这时候，我深切感受到自己的思维能力和应变能力的重要性。在反复修正路线和克服各种困难的过程中，我不仅拓展了自己的思维方式和解决问题的能力，也增强了自信心和胆量，乐于接受更大的挑战。

然后是团队精神的重要性。定向越野比赛的成功与否，不仅取决于个人实力，更重要的是团队精神的发扬。在比赛中，我们相互支持、相互鼓励，齐心协力地克服各种困难，最终实现了团队的目标。每当我们找到一个新的控制点或完成一段较长距离的任务时，我们都会一起欢呼，激动地为彼此鼓掌。这种团队精神让每个人都感到被肯定和鼓舞，激发了更多的潜能和动力，使我们更加奋发向前。

最后是收获成就。通过这次定向越野比赛，我不仅提高了自己的定向技巧和身体素质，更重要的是，我学会了坚持和拼搏的精神。无论是面对困难还是障碍，我都不再轻易放弃，而是选择勇往直前。这样的成就感和自信心让我更加积极地面对生活中的各种困难和挑战，愿意不断超越自我，追求更高的目标。

综上所述，定向越野比赛不仅是一种运动，更是一次心灵和体力的磨砺。通过准备工作的细致、交流合作的默契、自我挑战的勇气、团队精神的传承和收获成就的喜悦，我深刻地认识到，只有在不断挑战和超越自己的过程中，我们才能真正成长和进步。定向越野这项独特的运动，也为我们提供了一个彼此认识、相互交流和共同进步的平台。我相信，通过不断参与和探索，我会继续收获更多宝贵的体会和心得，成为更好的自己。

校园定向越野活动策划方案篇六

本届越野比赛这是体育健康学院与定向越野协会联合举办的第一届定向越野比赛，其主要目的是让大家对定向越野有一个认识，激发大家对运动的热情以及提高自身竞争意识和团队协作意识。

在本次组织工作中，我们部门工作完成得不错：

- 1、前期宣传工作基本到位；
- 2、赛前教练的指导使得我们参赛选手事先对越野有了一定认识，增强了自身自信心。
- 3、工作人员与参赛选手沟通的很好，参赛人员能及时收到赛前讨论比赛通知等信息，赛前工作得以顺利进行。

在整个工作过程中也暴露了一些问题，如这次我们没做好赛前催场工作，出现了选手迟到情况。

校园定向越野活动策划方案篇七

定向越野作为一种新兴的运动项目，它是利用地图和指北针导航的运动，在世界各地正吸引着越来越多人参与并为之狂热。下面由小编为大家分享定向越野训练技巧，欢迎大家阅读浏览。

定向越野的技能，就是指在野外环境中迅速准确，运用地图和指北针，判定方向，选择路线，以最短时间到达目标点的能力，可以通过识图训练，用图训练和模拟比赛的方法来提高。

(1) 对定向运动图地物地貌识别的训练。

(2) 通过阅读定向图，牢记地图符号。

(3) 实施图上作业，在标有路线的图上让运动员独立完成越野路线，估算每段路实际距离及各点间的大致方位角等。

(4) 让运动员看几分钟地图，而后凭记忆将越野路线的大致地形进行描述，特别要描述出越野路线的距离和具有明显特征的地物。

(1) 浏览全部检查点说明符号，从同类符号中寻找规律，帮助记忆。

(2) 抽测运动员掌握情况，特别是符号相近似的，一定要区分含义。

(3) 多做说明符号的解释练习，经常将以往比赛或训练中的检查点说明表，发给运动员，让他们独立完成解释练习。

用图训练是在野外进行的一种技能训练。根据内容可分为运动中的方向(或标定地图)训练、运动中的站立点和目标点确定训练及图地对照训练等。

(1) 利用指北针，在较简单的地形上，进行按方位角行进练习，提高运动员的方向感和距离感。

(2) 利用地图在不能以直线越野(行进)两点间的练习，在绕行过程中，检查运动员的方向感和距离掌握情况。

(1) “有路不越野”，由于在道路上奔跑远比在丛林中越野的速度快，且不易迷失方向，所以有道路的地区要充分利用道路。

(2) “走高不走低”，这里的高与低是针对山脊和山谷而言，

高处通视度好，易判定方位，越野难度一般也比山谷小，在这种地形上要予以考虑。

(3) “遇障提前绕”，对于河沟水域、峻岭悬崖等障碍，应该在选择路线时全局考虑，以免遇到时绕道行进，多走弯路。

(4) “就近不就远”，在能越野通过，而且离道路较远的地形上，必须权衡利弊，放弃有路不越野的原则，果断越野。

(1) 让队员在规定的距离上反复跑。比如进行3000米跑，记录每次跑完的时间告诉队员，让队员把成绩与跑时的速度进行比较。反复练习，直至队员跑完3000米后所估计的时间与教练手中秒表所计的时间相差不大，在某时间区域内相对稳定。

(2) 定时跑，采用12分钟定时跑，只要队员跑够2400米，2分钟400米，不能快不能慢。

(3) 培养变速跑的能力。开始在田径场上训练时，采用100米快速，100米慢速；最后50米快速，50米慢速。把调整期逐步缩短使有氧训练和无氧训练有机结合起来，使心肺适应这种快速转换的过程。接下来快慢的距离变化不再有规律。最好事先不让队员知道训练计划，当队员跑完某段距离后，教练告之下一段该怎么跑，让队员始终处在“前途未卜”的状态下，这样效果更佳。

(4) 组合训练。全面提高运动员的身体素质，仅仅能跑步不行。训练中穿插一些篮球，足球练习，以提高队员的变向跑能力；进行简单的体操练习，用组合训练法提高队员的综合能力。例：5个俯卧撑——立定多级跳——沙坑中纵跳20次——翻越障碍物——负杠铃——左、右单跳各15次——原地高抬脚30次——跳上箱顶——双脚落地跳下——再跳上另一只箱顶——单脚落地跳下——助跑两步跨低栏3个(栏间两步)——下栏后30米冲刺跑。这种训练以在规定的时间内，如一个小时队员能完成几次，来衡量队员的水平，综合能力的提高与

否。在组合的具体内容上可根据现有训练条件进行调整，项目数量上可增可减。

(5)野外跑的训练。队员仅仅能在田径场、公路上跑还不能适应定向比赛的要求，还必须能在野外各种路况上奔跑。野外跑的训练就要解决这个问题。以达到迅速准确，避免伤害。在能看清路面的道路上尽管跑，上坡时，上体前倾，腿高抬；下坡时上体后仰，步幅小(如路上无障碍，体力充沛时，也可大步幅下坡节省体力，提高速度)。在杂草地带，脚要高抬，以免绊倒，如遇砍柴的痕迹，落脚时要小心，以免被扎伤脚，速度慢些，欲速则不达。乱石地带，脚踩石头跑，不能踩实，移脚要迅速，控制好身体重心，以免踏上活动的石块扭伤脚。遇到干沟，根据自己的体力和弹跳能力而定，能够跳跃过去，就象跳远那样跳跃过，不能跃过或拿不准就通过沟底过去。遇水沟，窄就越过，宽最好是趟过去，趟的时候别光脚，免得脚被异物扎伤。一旦受伤，只能退出比赛。

1. 组织模拟定向比赛时要注意事项

必须根据运动员掌握的定向技能水平来考虑相对应的地形区域和路线设置，切忌采用难度大的路线，以免人员走丢而影响训练。

2. 运动员参加模拟比赛时要注意事项

(1)出发前，必须保持良好的心理状态，切忌急躁、紧张过度等情绪，任何不稳情绪都会影响正常水平的发挥，影响比赛成绩。

(2)做好充分的准备活动，利用在起点待发区的间隙，活动身体，防止猛然激烈运动导致身体不适或受伤。

(3)出发取图后，不要盲目跑。先判定方向、大致路线走向、终点方位等，抓住地形主要特征快速进行图与地的对照，快

速选定出发点至1号点的路线。根据判断的大致距离和难易程度分配好自己的体力，快速出发。

(5) 捕捉检查点时，要细心而果断。做到接近时速度放慢，以防错过找点，离开时要动作利索隐蔽，以防被他人当作目标。打卡时一定要核对点标代号，一旦发觉错点时，不能慌张，重新断定位置捕点。

(6) 遇到特殊情况处置要得当，如发现越野路线错了可以按照所学的知识迅速处置，不要轻易怀疑地图出错(训练中地图有可能会出错，而正式比赛用的地图一般不会出错)，切莫存侥幸心理、冒险行事，否则后果不堪设想。

(7) 定向比赛是对手间相互看不见激烈对抗的赛场，有别于田径场百米比赛，竞争对手就在身旁。当一个人在野外奔跑时，累了渴了也绝不能松懈，因为对手一直在努力，到了终点也许会发现别人仅比你快一秒钟，这时会感到非常遗憾。当找点遭受挫折时也决不气馁，因为别人也会受挫折，特别是在团体赛或接力赛，如果一人没有坚持下去，则会导到全队覆没。所以，必须清楚定向比赛的直接对手就是自己，要做到整个赛程始终一，坚持到最后。