

定向越野课程期末考试作业

雷远航 学号:3210105807

December 3, 2022

Abstract

定向越野课程期末考试作业

1. 结合教学实践，谈谈你对定向越野路线选择的认知？

在定向越野的过程中, 为了选择出一个好的路线, 通过地图和指北针确定好行进的方向, 要具备良好的读图能力, 这样可以快速选择出路线, 同时避免耗费太多的时间在不必要的细节之上, 在路线选择时要能够选择一条速度最快、体力消耗最少的路线, 要判断自己走的路线是否会遇到一些障碍物、周围的地形是否平坦, 避免在行进的过程中走向死路, 这样会耗费更多的时间和精力。在行进的过程中也要充分利用好指北针、地图、以及当前周围建筑的地形地貌特征, 来准确判断出自己当前所处的位置, 避免判断失误而走上了一条错误的路线, 比如一些十字路口的转折点, 水域等都可以作为一些判断的依据, 周围的地形地貌同时也是对自己的行进路线的一个验证, 可以判断自己的路线是否正确, 如果周围的建筑, 地形等和自己预计在地图中的位置严重不符合的话应当进行即时的调整, 利用指北针和地图重新对自己的位置进行分析, 来回到正确的路线。同时如果有可以通过平坦的道路可以尽量避免穿过丛林, 直接根据道路的方向前进, 但如果能有一些近路的话, 可以进行一些即时的调整, 来提升自己的速度。在定向越野课上的几次练习也是对这些方法的实践, 课上的跑图都是在紫金港校区进行的, 周围的地形位置也都比较熟悉, 因此路线选择起来也比较迅速, 很快就能选取到合适的路线, 因此进行的也很顺利。但在玉泉校区的这次测试中, 这种经验性的判断就不再生效了, 要根据指北针和地图进行合适的路线的选择, 在打点的过程中对自己的位置和路线进行好的规划和分析, 最终才能顺利完成这次的定向越野。

2、浅谈你对定向越野课程培养独立思考和分析判断能力等方面的思考与建议？

在定向越野课程中分析判断能力是十分重要的, 我们要根据地图选择合适的路线, 精确对自己当前所处的位置进行判断, 同时在到达了点的附近也对点的寻找也需要一定的分析, 有时候一些点放置在了某些建筑物的周围, 树林或者楼内, 即使到达了地图所在的位置有时候也要进行一些寻找。同时有时候两个点之间还会有很多的路线, 要进行一些合理的规划, 分析判断出一条合适的路线, 也要有一定的整体规划, 合理分配好自己的体力, 和整体的路线, 这样才能更好的完成一次跑图。同时独立思考的能力也是十分重要的, 在课上我们刚开始是小组一同进行的行动, 会导致一些跟跑现象的发生, 这样做其实就没有起到了独立思考的能力的提升, 并且后面的几次都是需要自己独立完成的, 如果没有培养好自己的独立思考能力, 那么后面的任务完成的就会很

困难，在我们每次完成定向越野的任务时，其实都是对我们的独立思考能力的一个锻炼和提升，如果盲目从众的话，这样的提升就并不明显了，我的一些建议是希望能增加几次自己独立跑图的次数，多加一些练习，这样在外出测试的过程中也可以有更好的完成。通过定向越野的几次跑图任务我的这两方面能力都有了一定的提升，在没上课程之前我平时的生活都不怎么去辨别东南西北，在第一次跑图时也有些困难，但经过了几次的课堂训练后，我逐渐掌握了这些要点，同时在后面的测试里完成的也相比一开始的自己有了很大的提升，同时这种独立思考能力和分析判断能力对我个人的培养也是十分重要的，通过定向越野的课程以及老师的指导，和每次跑图的训练，能够不断将这两种能力相互结合，从而得到了提升。