结合定向越野课程实践，谈谈你在进行定向越野时是如何选择路线的？

首先，确认当前自己的位置，通过周围标志性的建筑，与定向越野地图进行比对，从而确定自己大致上的具体位置；其次，确认当前总体行进方向，根据老师上课时教授的方法，将指北针水平放置于地图之上，保持手腕固定，转动身体，使指北针方向与给定地图上北指示方向保持一致，此时身体的面朝方向即为下一点位的大体方向位置。

在确定当前所在的具体位置与应该的大体行进方向后，我会观察地图在跑步行进的途中不断观察地图寻找最佳路线。首先，两点间直线最短，在一些没有道路，但易于奔跑的区域，我会选择使用直线奔跑的方式；如果建筑物分布密集，或特征建筑物等较少时，我会优先选择宽敞道路进行奔跑定向，在主干道行进的过程中不断分析岔路的具体位置，一般多走主干道，迫不得已再通过巷道接近目标点。

在选择巷道等岔路时，路径选择必然存在多条，此时我会选择更具标示性的岔路进行变向，保证自己的运动位置运动轨迹可以实时与周围景物对映，在最大程度上减少改变跑动方向的基础上，靠近目标点。

且在路线选择方面，我会尽可能选择有水池等靠近的路线，因为这样的路线可以确定我定向的具体路线是否正确，同时有利于观察后续点位的具体分布方位，确定接近当前点的具体方法，保证大点的运动连贯性；同时，尽量选择相对光滑、平坦的道路奔跑，这有利于提高奔跑速度，还可以节省体力；坚持“走高不走低”原则，在路线选择时，我会尽量在高处行进，避免在低处行进。因为地势高往往便于展望，视野开阔，便于确定站立点和保持行进方向；另外，高处通风、干燥，荆棘、杂草等其他危险较少。

在路线选择时，特别注意不可跨越的围墙，茂密丛林的区域，这些区域的存在往往会使路径增长，需要绕一个圈子才能到达，且在靠近目标点位时，我会选择步行的方式，一方面恢复体力，一方面寻到点位具体位置，同时观察下一点位的具体方向，保证跑动的连贯性，也可以跨越一些跑步难以穿越的地带，直线靠近附近的目标点位。

最后，通过玉泉这一次的定向越野实践，我更坚定要相信自己选择的定向路径，结合自己当时的体力状态以及自己的能力技巧，选择合适自己的路径；另外，在选择好路径之后，在运行的途中依旧需要根据周围环境的变化，更新自己的位置与运动轨迹，不断计算最优的路径选择。

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？

首先，定向越野的课程真的很有考验，至少对于我来说，每一次定向的训练或者考试，我都不会相信别人的路线，我一定会根据自己的判断，去寻找合适自己的最优路径。在一个陌生的区域，只有一张地图，就要去寻找特定的点位，这很考验一个人的独立思考能力；首先是不能带入恐惧情绪，要保持自己方向感，自己寻找的自信，同时不能依赖于其他同学寻找点位，不考虑点位的设置本身不同，不同的能力技巧，不同的体能储备，简单的跟随别人往往会造成极大的负担，因而这需要我们自己的独立思考判断；通过标志建筑物去判断自己在陌生区域的具体位置，去寻找当前应该运行的方向，去探索局部区域内微小的点位设置，总体而言，锻炼独立思考，不仅是对自己思维的锻炼，更重要的是培养独立思考的自信，敢于相信自己的决定，相信自己的思考。

对于分析判断能力方面，我认为更加注重的是即时性，因为地域的陌生性，我们不可能一下子完全确定行进路线，我们或许可以在特定的点位确定大致的方向距离，但我们无法预计预制轨迹道路的具体情况，因而在定向奔跑的过程中，我们需要实时观察周围的建筑物变化，特别是一些标志性的地点，结合定向地图，不断在脑海中分析自己当前的地理位置以及具体的行进方向，并将预定的路线进行比对，继续前进或者调整路线，寻找现存的最优路径，因而这样的分析能力，在考虑时间最小的前提下，需要最快的产生结果，因而对于分析判断能力的考验更加是即时性的检测。

因为只经历了一次玉泉定向越野活动，所以些许建议可能没有那么成熟。我还是感觉点位要求路径过于单一，虽然男生有两份图，女生有一份图，但还是存在着扎堆定向越野的情况，一方面是主干道上过密过多的人员奔跑不利于交通安全，另一方面这不能检测大家具体的独立思考与分析判断能力，可想是一种体力检测。我的想法是能不能使地图变得多元化，甚至可以有根据点位，总点位间直线距离，预期路线实际距离进行随机的打点顺序生成，并通过移动设备发布，使每个人的路线尽可能异质化，这样可以大大减少扎堆的情况产生。另外希望地图的标识可以再细化准确一点，感觉玉泉的地图有一小部分标识的有一丢丢小问题，围墙和深色丛林存在些许差异。