



2014 厦门大学登山协会会员定向越野技术培训计划

培训目标：

传承定向越野技术，培养技术人才，扩大品牌效应，增强户外技能

培训人员及时间：

时间：2014年3月（5个周末）

对象：厦门大学登山协会所有会员

培训员：有经验的老队员

培训方案：

时间		3.1-3.2	3.8-3.9	3.15-3.16	3.22-3.23	3.29-3.30
内容	理论	基础定向理论+基础读图理论+基础跑图方法	理论巩固+上周分析+跑图方法探究（分段记图）	理论巩固+视频教学+方法探究 指北针	理论探究+软件使用培训 路线选择	理论巩固
	实践	简单百米+定向游戏+中距离（机械打卡） 图地对照 转图、读图、反应速度	百米技巧+ 短距离分段跑 记图（电子打卡）	百米+短距离+长距离（电子打卡） 直穿	百米+长距离混合（电子打卡） 不同路线选择的比较	综合训练（电子打卡）
备注				含团体积分	含接力、团体积分	

注：1.理论培训为周五或周六晚上，视安排而定

2.实践培训为周末半天，视大家时间安排

几点说明：

1. 时间上最大限度的安排大家有空的时间、尽量与其他活动错开。
2. 受地图限制尚无法在翔安校区开展实践培训，由此给翔安校区的同学带来的不便在此表示抱歉。将尽可能地参加培训的同学解决住宿问题。
3. 参加北大山鹰户外技能大赛的必须参加此次培训。因为定向越野是此次大赛中重点项目。
(详情请关注论坛 <http://xiadadengxie.com/bbs/forum.php?mod=viewthread&tid=862&extra=>)
4. 此次培训为登协内部技术培训，与校定向培训无关。
5. 整个培训遵循自愿原则，希望大家坚持到底，能有所收获。

厦门大学登山协会

2014年2月14日