

2022

休閒運動

(水域 / 戶外)

學校體育課程與教學
QPE發展計畫

素養導向
體育教材

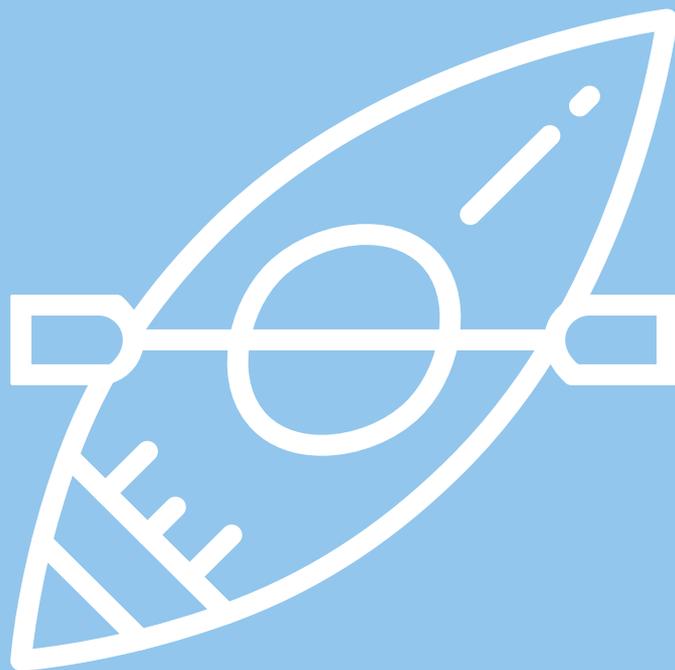


教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education

QPE

學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材

—— 休閒性運動（水域／戶外） ——





目錄 contents



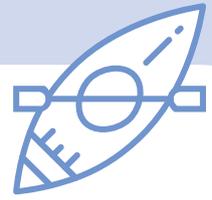
	序言.....	1
	導論.....	2
	素養導向體育單元教案：休閒性運動.....	6
	壹、設計理念.....	7
	一、前言.....	7
	二、教材分析.....	7
	貳、素養導向單元教案示例.....	10
	一、課程大綱.....	10
	二、水域休閒運動.....	12
	三、戶外休閒運動.....	48
	分期目標與素養導向體育學習活動：休閒性運動.....	78
	壹、設計理念.....	79
	一、分期目標的內涵與架構.....	79
	二、情境化.....	81
	三、脈絡化.....	83
	四、差異化.....	84
	五、分期目標架構表的使用.....	84
	六、素養導向體育學習活動的使用.....	84
	貳、休閒性運動分期目標架構表.....	86



參、休閒性運動划槳類船艇運動教材示例：基礎期	90
一、划槳類船艇運動分期目標	90
二、划槳類船艇運動（基礎期）學習活動總表	91
三、素養導向學習活動：划槳類船艇運動（基礎期）	92
四、學習活動融入課程規劃之案例：划槳類船艇運動（基礎期）	108
肆、休閒性運動定向越野教材示例：發展期	110
一、定向越野分期目標	110
二、定向越野（發展期）學習活動總表	111
三、素養導向學習活動：定向越野（發展期）	112
四、學習活動融入課程規劃之案例：定向越野（發展期）	130



序言



教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫（簡稱 QPE 計畫）旨在協助十二年國教素養導向體育教學之推動，主要透過教材示例研發以及相關增能與推廣活動來支持各級學校體育教師理解與實踐素養導向體育教學。QPE 計畫的前身為「體育署學校體育課程與教學計畫」，在 104 ~ 107 年期間透過論壇、優質體育教案及標竿學校甄選、教師增能研習來蒐集與傳遞優秀的示例，為新一波的教改做準備；隨後，在十二年國教新課綱正式頒布且確定新的階段性任務之後，於 107 年更名為「學校體育課程與教學 QPE 發展計畫」，開始了為期四年的教材研發、教學實驗與推廣活動。計畫名稱中的 QPE，是 Quality Physical Education 的縮寫，係呼應聯合國教科文組織（UNESCO，104 年）公布的「高品質的體育—政策制定者的指引」（Quality Physical Education – Guidelines for Policy-makers）當中對高品質的課程、教師、教材的呼籲。

在教育部體育署的指導與支持下，我們有幸藉著 QPE 計畫與一群同樣相信體育課程的價值並且期盼藉此幫助孩子發展的夥伴們共事。有人說，課程改革的推動是一個連續且有時緩慢到幾乎看不到成效的歷程。然而，在這群自願報名參與相關活動（教材研發、教學實驗、教師增能研習）的國小、國中、高中體育教師身上所展現的能動性與專業素養，讓我們相信改變正在一點一點的發生。

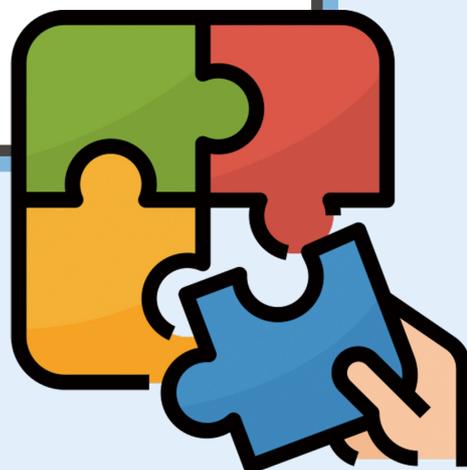
此系列教材彙編的完成首先感謝一路相伴的「教材研發教師」及「教學實驗教師」，你們在各種正式與非正式、實體與線上會議中不分你我地討論的樣子，令人感動，而你們在研發與修改上的盡心盡力與無私分享，更是此次彙編得以完成的關鍵。我們同時也要感謝持續在大大小小的會議陪伴並提供專業意見的輔導教授，讓彙編成果得以不負 QPE 的高品質訴求。另外要特別感謝 Nigel Green 在過去三年持續與我們透過實體和線上會議進行交流，從他分享的英國體育課程改革經驗當中，我們得跳脫過去習以為常的想法，重新思考體育教學的價值與意義，並試圖在理想與現實之間邁出務實的改變腳步。

儘管此系列彙編是 QPE 計畫團隊與所有參與的夥伴歷經四年持續研發與精緻化的精華，但我們更相信這是一份能被用來引發與支持更多教師實踐素養導向體育教學的階段性成果，等著被使用，也等著因為社會環境及教育思潮的演進而迎來下一次改版。

最後，要感謝教育部體育署委託國立臺灣師範大學體育與運動科學系執行 QPE 計畫，在體育署的支持下，一個串聯國小、國中、高中教師的體育科專業交流平臺得以成型，為十二年國教強調階段銜接的體育課程改革奠定重要基礎。期盼，能有更多的夥伴一起努力，幫助孩子發展屬於自己的身體素養旅程。

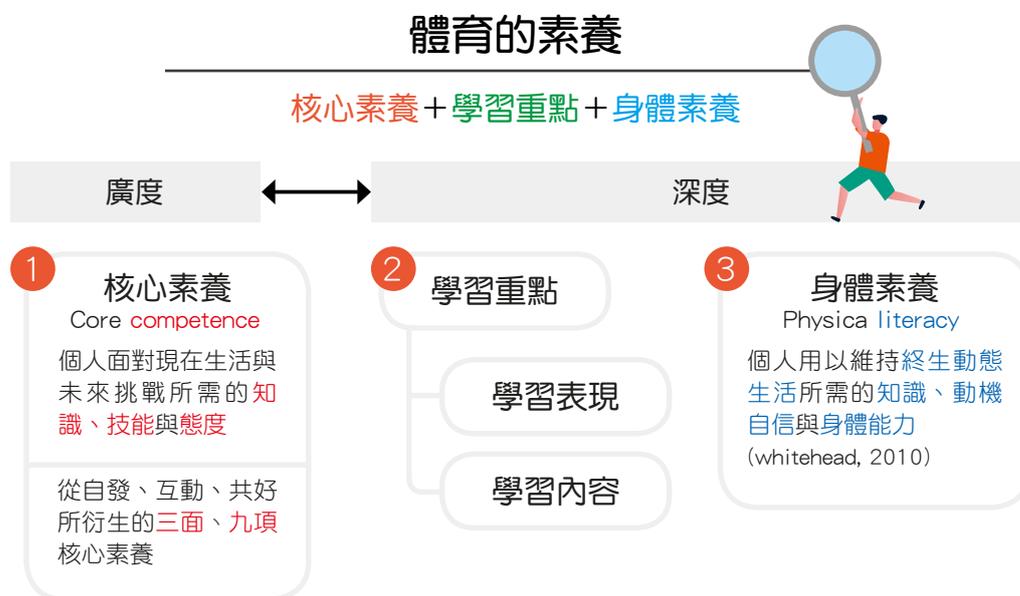
教育部體育署學校體育課程與教學 QPE 發展計畫
主 持 人 國立臺灣師範大學 林靜萍教授
協同主持人 國立臺北教育大學 水心蓓教授
協同主持人 國立臺灣師範大學 陳信亨助理教授

導論



· 研發背景與理念

「什麼是體育課程要培養的素養？」自十二年國教新課綱公布以來，QPE 計畫團隊持續在研發會議和論壇等場合和第一線的體育教師、輔導教授以及來自國內外的學者專家探討這個問題，最終得出的共識是，在這一波體育課程改革所強調的的素養應包含「核心素養」、「學習重點」與「身體素養」，其分別代表著在體育課程當中學習的廣度與深度。



在探討的過程中，與會專家也針對上述概念在轉化過程中可能出現的誤解進行討論。首先，在新課綱推動的初期，許多的教學示例皆聚焦在總綱「核心素養」的轉化。為了提供學生「自發、互動、共好」的學習機會，產出了許多融入「遊戲、團隊合作、小組討論……等元素」的教學設計，雖然這樣的策略能與核心素養相呼應，但是當我們看到「中學生玩著小學程度的遊戲，然後發表著與學科內容不太有關聯的小組討論結果」時，不禁讓人憂心，體育學科的知識與技術含量是否無可避免地因為追求素養而降低？

與此對比，也有教師堅信體育的素養要建立在紮實的體育技能與知識學習之上，所以仍依循自己過去的學習經驗，採用「教師主導」及「學科為中心」的教學設計來達成課綱的「學習重點」，卻仍忽略了，如果我們希望引發學習者對於身體活動參與的深刻理解和主動性，則「賦予學生適度的決定權」以及「允許學習者的差異化」是不可或缺的安排。更甚者，所謂的「學習內容」並非過去狹義的運動項目，而是能讓各類運動／身體活動能突顯其教育優勢特性的教材範疇。

此外，在「素養即生活中的展現」或「素養即終身健康與動態生活習慣的養成」等概念下，也有類似「課程內容應聚焦在多數學生喜歡或擅長的運動項目」或「應該及早（小學）開始興趣選項的課程以發展終身運動」等恐有疑慮的作法。根據國際身體素養協會的定義和呼籲，「身體素養」對於義務教育階段體育課程的提醒在於，我們應該從人生各階段所可能面臨的身體活動參與處境來反思學校體育課程的安排，並試圖使學生在「動機、自信、身體能力、知識與理解」上有整體性的發展，以協助其建構屬於自己的身體素養旅程。舉例來說，在不同階段的生命旅程當中，可能會遇到「太過勞累、沒有時間、缺乏同伴、心情低落、特定身體部位受傷、身體機能退化或老化……等」狀況，若身體活動經驗的廣度與深度若不足，則在面臨各種生活中的挑戰時，將很難有持續性的身體活動參與。因此，體育課不應只是滿足當下，還要為學生的課外及未來的身體活動參與做準備。

在歷經了上述問題的挑戰與持續探討可能作法的過程中，我們深刻的體認到素養導向的體育應該要是整體性（holistic）規劃與實踐。體育課所希望培養的「素養」應同時包含「核心素養、學習重點、身體素養」三個面向；而「素養導向」體育課程與教學應該建立在有效教學的基礎上，透過合適的教學策略來最大化體育教材的教育優勢特性，並持續讓學生在每個學習階段有能力選擇並樂於從事適合自己的身體活動。

上述的理念對於過去習慣以「教材為中心、教師主導、全班步調一致」來進行教學的老師來說是一大挑戰，因此 QPE 計畫在過去幾年除了根據相關理論來研發教材示例，更邀請體育教師透過教學實驗來找到具體可行的方法，並藉此精緻化所研發的教材。本系列的教材彙編整理了 QPE 計畫過去五年的教材研發成果，共包含「體適能、防衛性運動、休閒性運動、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分球類運動、民俗運動、舞蹈」等九冊教材示例的彙整，各冊皆有「素養導向體育單元教案」及「分期目標與素養導向體育學習活動」兩類教材，提供教師根據自己的需求自行選用。

· 素養導向體育單元教案

繼十二年國教總綱及領綱公布之後，QPE 計畫團隊隨即於 107 年開始進行系統化的「素養導向單元教案示例」研發，邀請來自國小、國中、高中的體育教師擔任「教材研發教師」，並與大學端輔導教授合作，根據課綱指標撰寫體育單元教案，初期先以教學現場常見的「體適能、田徑、網／牆性球類運動、陣地攻守球類運動、守備／跑分性球類運動、舞蹈」等六個項目進行撰寫，各項目皆涵蓋從第一到第五學習階段的單元教案，每個單元約 4 至 6 節課，共產出約 180 節之教案示例。隨後，於 108 及 109 年持續研發「防衛性運動、民俗運動、休閒性運動」等單元教案示例，使十二年國教健體領域綱要當中的六類體育「學習內容」範疇都能有所涵蓋。

為了幫助現場體育教師及師培生理解新課綱三面九項核心素養以及體育學習重點（學習內容、學習表現）的轉化，研發過程除了緊扣課綱的指引，並依運動教材的特性選用合適的教學或課程模式（如：5E 教學模式、理解式球類教學法、戰術遊戲模式、個人與社會責任模式、PLAY 模式、ECCCA 模式……等），藉由「模式本位」（Modle-based Instruction）的設計來呈現素養導向體育教學的樣貌。

為了讓研發教材更貼近教學現場，QPE 計畫在 108 至 110 年間持續甄選來自全國各地的國小、國中、高中教師擔任「教學實驗教師」，邀請其在接受培訓課程後返回學校操作研發教案，並回傳實施成果與心得。教學實驗相關成果皆建置於「體育課程與教學資源網」作為素養導向實施的參考案例，並做為教材精緻化的重要依據。

此類教材有利於教師理解素養導向課程與教學的安排脈絡，以及核心素養和領域學習重點（學習表現、學習內容）的轉化方式。

· 分期目標與素養導向體育學習活動

儘管「單元教案」形式的教材有助於清楚地理解素養導向體育課程設計與教學實施的全貌，但依此進行教學實驗的教師也表示，因為各校體育教學環境（如：場地設備、各單元節數、進度……）以及教師個人教學習慣的差異，單元教材示例較不容易直接移植自己的學校執行。因此，為了提供「更具有彈性、方便教師根據需求選用、符合素養導向精神」的教材示例，研發團隊在 109 年開始蒐集和分析國外體育教材示例（如：美國之 SPARK PE、OPEN PE、英國之 Real PE），並在國際身體素養協會 Nigel Green 主席來臺期間介紹「核心任務及分期目標矩陣」的概念及具體操作方式之後，開始著手規劃各類教材「分期目標架構表」及「素養導向學習活動」之研發。

「分期目標架構表」係針對特定教材所規劃的不同程度學習目標的彙整，各發展階段的目標皆以「整體性」（holistic）的方式來進行撰寫，且包含特定的情境，可用以導引素養導向體育教學之規劃。而為了幫助教師理解及應用分期目標，研發團隊也依此編寫了相關之「學習活動」，除了藉此來更具體地呈現學習目標架構的轉化方式，相關示例亦可提供體育教師根據需求來選用。

在 109 年研發團隊首先以「體適能、田徑、網／牆性球類運動（排球）、陣地攻守性球類運動（籃球）」來進行分期目標及相關學習活動的撰寫，隨後在 110 年則針對「守備／跑分球類運動（棒壘球）、舞蹈（創造性舞蹈）、防衛性運動、民俗運動（跳繩）、休閒性運動（水域／戶外休閒）」進行相關示例的研發，並持續修正。在 111 年，則邀請研發教師針對研發示例進行說明影片之拍攝，力求提升教材的可閱讀性。

「分期目標架構表」及「素養導向體育學習活動」的概念與相關第一次公開發表是在 109 年的「體育署全國中等學校以下體育教師分區增能研習」，該研習課程除了透過「實務操作」來介紹相關教材示例，更安排「共

備課程」來帶領教師從「分期目標架構表」挑選適合自己學生的學習目標，並以此進行「情境化、脈絡化、差異化」的體育教學活動共備產出與分享。有鑑於此一模式的成效，在 110 及 111 年所辦理的增能研習中，雖因疫情而有許多場次以線上研習的形式辦理，但都保有分期目標的解讀及共備產出的安排。此類教材的優點在於提供教師更大的彈性，允許其根據自己的學校條件、教學風格、學生程度來規劃素養導向教學。

• 兩類教材示例選用之考量

本冊彙編共包含兩類教材，其優點與限制之比較可參閱下表。整體而言，「素養導向體育單元教案」適合「需要撰寫完整課程計畫／教案」或「希望嘗試模式本位」的老師使用。另一方面，「素養導向體育學習活動」允許教師在自己原有的教學架構中選用合適的教材，逐步嘗試「引發學生學習的主動性」的素養導向教學；而「分期目標」除了可引導課程與評量之規劃，用於教師共備或學校本位體育課程之發展也具有很高的參考價值。體育教師和師培生可根據自己的需求來選擇使用。

表 兩類教材特徵比較表

	素養導向單元教案	分期目標與素養導向學習活動
形式／特徵	<ul style="list-style-type: none"> • 單元教案（各單元約 5～6 節課） • 使用課綱指標進行規劃（核心素養、學習表現、學習內容） • 以模式本位的概念進行規劃 	<ul style="list-style-type: none"> • 特定運動項目由易而難的素養導向學習目標彙整 • 對應特定的活動目標且可用於不同教學段落（準備、主要、綜合活動）的學習活動
優點／適用時機	<ul style="list-style-type: none"> • 單元教案之教學結構呼應素養導向原則 • 包含完整之設計理念、教學流程與課綱指標的呼應關係，能提供課程規劃與實施之參考 	<ul style="list-style-type: none"> • 「分期目標」呈現學習者學習的情境脈絡及發展進程 • 各「學習活動」可依需要自行選用、組合、調整，實用性高。包含圖片／影片等輔助，易於理解操作方式與重點
限制／使用條件	<ul style="list-style-type: none"> • 一般學校的單元教學時數或進度不一定能與之搭配，教師需自行轉化 • 須對教學法及課程模式之理論有一定的理解 	<ul style="list-style-type: none"> • 須具備有效教學及課程規劃的概念，否則教學設計可能流於「活動／遊戲」的拼湊

此彙編所收錄的兩類教材有其特性，「素養導向單元教案」能幫助教師理解素養導向課程的整體規劃方式，而「分期目標與素養導向學習活動」能讓我們從學習者的立場來思考各類運動／身體活動如何發揮其教育優勢特性。我們希望此彙編除了提供體育師資生、體育教師、體育師培教授使用，更能藉此引發其對素養導向體育教學的交流研討，使學校體育課程朝 quality physical education 的方向邁進。

素養導向體育單元教案：

休閒性運動



壹、設計理念

一、前言

根據十二年國民基本教育健康與體育領域綱要，「休閒性運動」區分為「水域休閒運動、戶外休閒運動、其他休閒運動」三項，歸類於「群體健康與運動參與」的主題中，其主要教學目的在於使學生透過「直接或間接（觀賞）參與，促進對臺灣海洋、山河等環境的了解，以達到提升健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求，提升生活品質的目標」。

以此教育功能出發，所有的競技運動只要除去其競爭性、規則限制，都可以成為休閒性運動的教材；反之，若休閒性運動過於強調競爭、規範，諸如飛盤、直排輪等休閒性活動亦有可能偏離休閒性運動強調的「人與自己、人與他人、人與環境的和諧及永續性的互動」。

在人與自己方面，個體應能夠過各種活動的參與來獲得遊戲性的愉悅、創意展現的成就感，並學習對個人參與前、中、後經驗的覺察與深刻內省。在人與他人方面，個體應能在參與或創造遊戲的過程中尊重他人的意見，學習與他人理性的溝通、協商與合作，尋求共好。在人與環境方面，個體需要先認識相關器物、設施及自然環境的特性，並學習如何透過觀察與風險評估來安全的與之互動；此外，還要學習以珍惜、保護、敬畏、感激的心來面對學習的場域，以使學生在其所屬／可接觸的生活環境中，有能力達成和諧及永續性的參與。此為本教學示例希望透過休閒性運動帶給體育課學生的教育意義。

二、教材分析

休閒性運動的種類繁多，運動特性也大相逕庭，因此在將其納入學校體育課程的規劃時，除了應依照教育目標的考量，還評估該校既有的專業人力與資源，才能進行有效的規劃與推動。故教材依綜合操作的方便性與難度來分析休閒性運動的場域，則可粗分為「在校園內進行、在模擬的環境或社區中進行、在真實／自然的環境中進行」，冀望學生能在特定的環境中辨識環境與參與各類活動，並從活動方式及特定自然環境的認識，獲得風險評估、自我保護、環境的愛護（維護、貢獻、回饋）等能力；除了上述的環境辨識與參與外，休閒性運動也強調人與自己、人與他人、人與環境的和諧及永續性的互動，透過「互動」的過程與溝通，讓學生在「人與自己」，能夠獨自參與活動，從活動中進行自我反思與對話；在「人與他人」，能夠在特定活動中與他人和諧的進行互動，適時地向他人分享自我情感與想法，尊重他人與團隊合作與溝通的能力；在「人與環境」，能夠從環境的特性去接受、反應、判斷去不斷地作做決策，決定該運用怎樣的知識與能力去面臨相對應的環境所給予的挑戰，並能從休閒活動參與中構思共好的活動進行方式，秉持著愛護、尊重、尊敬等精神去探索、搜尋、思考，以進行社會回饋的相關活動。最後，也希望學生能夠從休閒性運動中獲得特定環境的身體能力、技術，並依據身體適應能力選擇合適的動作與應用策略去完成自我與團體的挑戰。

綜上所述，教材依據十二年國教健康與體育領域綱要有關休閒性運動在各階段的「學習內容」指標為基準，從水域與陸域中挑選了船艇運動與定向越野做為教材示例，做為未來概念性參與的依據，以下以各階段進行教材分析與說明。

（一）第一學習階段（國小）

水域—划槳類船艇運動：在最基礎的學習階段中，教材會透過趣味化簡易遊戲的方式讓低年級學生產生參與動機，讓其從遊戲中認識船艇遊戲之規則，以及基礎的船艇器材與環境的維護的理念，並從遊戲中培養船艇活動所需的身體平衡、船艇移動等基础性動作以做為日後參與船艇活動的基石。

陸域—定向越野：為建立學生參與定向越野活動的基礎，會透過教師設定條件下的越野遊戲與活動讓學生運用簡易地圖培養基本的方位辨識能力，並了解指北針、地圖板、標誌旗、提示卡……等基本器具的使用方式與遊戲規則，以及展現定向越野遊戲中英具備的方向感、空間感、前進速度與耐力的身體基本能力。

（二）第二學習階段（國小）

水域—划槳類船艇運動：當學生透過船艇遊戲建立基本的船艇知識與能力後，會試著讓學生接觸泳池等靜態水域的環境，並透過靜態水域的船艇活動，培養對水域環境的基本知識與安全注意事項，並提升學生的基本身體適應能力與上下岸，船艇前進、速度控制與轉彎等整合性基本技能。

陸域一定向越野：學生擁有地圖與空間的基本概念後，將簡易地圖轉化為應對校園環境場域的校園平面圖，讓學生透過平面圖的理解與環境的認識，並可能夠與同儕共同討論行進路線的規劃，以及提升較為複雜的方位辨別能力。

(三) 第三學習階段（國小）

水域一划槳類船艇運動：當學生充分了解水域的基本特性後，可以增加學生對不同靜態水域環境的認識，並從特定水域環境中培養環境的風險評估與水中自救的基礎，掌握翻船入水的身體適應能力與技術，依據自身的身體能力選擇合適的船艇應用策略，進行較為複雜的船艇動態操作，並抱持著輕鬆愉悅的心情享受船艇運動的樂趣並不懼怕陌生的水域環境。

陸域一定向越野：當學生能夠充分應用平面圖後，可依學生能力逐步地將定向越野地圖的資訊豐富化，讓其可以依據自身條件、團隊能力、環境特性去判斷共同討論出的路線規劃是否可行，並在活動進行時，適時地修正路線，提升團隊合作與器才應用的能力。

(四) 第四學習階段（國中）

水域一划槳類船艇運動：透過不同種類的靜態水域環境，並放大水域環境的規模與大小，讓學生可以依據水域環境的特性、風險、個人與團隊的綜合能力以及器材設備的相關條件進行評估與活動參與的各類決定，並以安全為準則的基礎上，培養學生規劃船艇路線、速度與欣賞水域生態、愛護環境的態度，藉此透過船艇活動的進行愜意的享受於自然環境中，陶冶性情。

陸域一定向越野：學生擁有完整的地圖概念與應用能力後，進一步的提供各式定向越野地圖的資訊，讓學生在面對不同且環境差異較大的地圖也能透過挑戰提升自信心，能夠依據複雜的地圖與環境特性，設計出符合團隊的最佳路線規劃，作出能夠縮短行進時間，最大效率化且自我負責的決策，也能依據自身與團隊的需求，自行研發與創造定向越野的相關器材，用以輔助提升團隊效率。

(五) 第五學習階段（高中）

水域一划槳類船艇運動：當學生已具備靜態水域環境的相關知識後，可讓學生試著接觸開放性水域，如川、海洋的認識，並能在參與各式水域環境活動之前，蒐集氣象、海況等即時的环境資訊或環境背景與文化，依據相關資料、器材設備、團隊的能力與身體狀況，去擬定安全事項與行進路線的規劃與身體能力的挑戰，並對自我決定與判斷負責，最後希望在參與水域環境活動時，能夠秉持著愛護環境與永續經營的精神進行社會回饋，與環境共好的融入並享受於自然生態活動中。

陸域一定向越野：當學生在面對各式定向越野地圖能夠輕鬆上手並具備一定程度的自信心與知識時，可試著讓其依據環境特性、個人與團體條件與需求，蒐集環境相關資料，在安全為前提的風險評估下，自行設計定向越野的地圖與任務挑戰，並將環境的文化與終身環境永續的精神融入於自行設計的定向越野地圖活動中，且積極的探索、尊重環境並享受其中。



貳、素養導向單元教案示例

一、課程大綱

依據上述之整體設計理念，本教案對應十二年國教課綱學習重點（學習內容、學習表現）之後，所具體規劃的「學習目標」與「課程大綱」如下表所示。

群體健康與運動參與－水域休閒運動				
階段	第二學習階段	第三學習階段	第五學習階段	第五學習階段
單元	同舟共濟	艇身而出游向大海	船艇運動－ Land SUP	漫玩海洋－ 立式划槳 SUP
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中了解與使用輕艇、救生衣、漂浮物等器材，嘗試在乘坐浮具並保持平衡，進行翻倒入水的水中自救動作以及運用徒手做出划行的動作並嘗試控制方向。 能在練習／遊戲中遵守水域活動安全事項，協助同學穿著救生衣、搬運船艇及安全的上／下岸，並與同伴共同擬定策略，控制浮具參與遊戲。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中了解船槳的重要性與使用原理，並透過自我評量表與同伴回饋來持續修正輕艇划槳動作（前划、後划、轉彎、擋水、平衡）。 能在遊戲中傾聽、接納同伴的意見並發表自我想法，共同討論遊戲策略並展現控制輕艇與船槳的能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中分析自我身體條件、槳與地面（水面）施力角度、撐船力量分配，理解 SUP、輕艇、龍舟等操槳的技能原理，並選擇與展現適合自己的划槳方式與雙人操控陸上浪板的能力。 能在遊戲／比賽中與同伴討論戰術、合作製作浮具，並透過觀察、評估與實驗來解決並執行船艇技能的問題。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中觀察浮力、身體平衡及動力變化，了解 SUP 配備、最佳的平衡位置、划行方法及上下船方式並展現 SUP 操槳技能、落水復位及水域安全概念。 能在遊戲中與小組達成團隊共識，進行環境辨識及簡易航行路線規劃，理解水域運動的多元樣貌並共同完成每次的任務。
課程大綱	1. 輕艇歷史、器材與正確救生衣穿著方法	1. 輕艇操槳的重要性	1. Land SUP－認識浪板與基本功	1. 自造者 I－浮力、身體平衡及動力產生
	2. 救生衣漂浮與移動，浮具飄浮與落水反應	2. 操槳練習，掌握操槳動作重點與技巧	2. Land SUP－轉彎技巧、單人繞圈賽	2. 自造者 II－船槳方向控制
	3. 輕艇上下船與搬運互助策略 -1	3. 操槳練習，掌握操槳動作重點與技巧	3. Land SUP－雙人合作	3. 巡航者－SUP 裝備介紹與操作技巧
	4. 輕艇上下船與搬運互助策略 -2	4. 直線前划練習與後退練習	4. Land SUP－不同運動種類的浪板、綜合展演	4. 生存大挑戰－划槳（加速度）、落水復位
	5. 輕艇遊戲	5. 掌握輕艇轉彎動作技巧	5. Land SUP－計時賽	
			6. 盪槳池－替代器材模擬船艇運動	
頁碼	12	24	30	42

(續上表) 課程大綱

群體健康與運動參與－戶外休閒運動				
階段	第三學習階段	第四學習階段	第五學習階段	第五學習階段
單元	休閒性運動－校園定向	休閒性運動－戶外登山	定向越野運動	陸上飛盤運動
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 能遵守活動規則，辨識簡易定向圖（探險圖、百米、順點、積分），展現路徑規劃、正置地圖展現核對檢查點的能力。 能在活動中觀察隊友行徑路線並給予回饋，與隊友討論行徑路線，發揮團隊合作精神，在最短時間完成各個檢查點。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中了解登山所須體能、肌群、運動傷害、裝備項目與無線電使用方式，並選擇適合自己的背包類型。 能在練習中展現登山常用的簡易繩結，了解維護山林環境保護的重要性及山林中迷路的風險，操作手機離線地圖及求救方式。 能在教師的引導問題中建立自我反思能力，勇於分享觀察／體悟內容，並與同儕建立團隊互信的合作態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 能遵守活動規則，辨識校園定向圖（順點、積分），展現路徑規劃、正置地圖展現核對檢查點的能力。 能在活動中觀察與反思隊友的行徑路線並給予回饋，與隊友討論行徑路線，發揮團隊合作精神，在最短時間完成各個檢查點。 能在活動中，透過定向越野認識校園植物，運用手機找出植物名稱以展現資訊運用能力，並勇於分享判讀地圖及尋找檢查點方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 能在練習中了解各式飛盤活動的技能原理，依據不同飛盤活動的性質展現相對應的身體能力，並在課程後預先利用網路資源預習課程內容。 能在活動中分析自我與同儕飛盤丟接能力，與同儕討論發展獨特的花式飛盤操作方式，並勇於展現共同設計之飛盤表演。 能在比賽中與同儕觀察、討論對方戰術，並發展與執行我方戰術策略，展現操控飛盤能力。
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 校園定向 I－使用地圖辨別方向 校園定向 II－使用地圖（百米定向） 校園定向 III－使用地圖（順點）探險校園 校園定向 IV－使用地圖（積分）探險校園 	<ol style="list-style-type: none"> 戶外登山 1－山域概念與團隊建立 戶外登山 2－登山體能與裝備認識 戶外登山 3－離線地圖與自保方式 戶外登山 4－休閒繩結與無痕山林 	<ol style="list-style-type: none"> 校園定向 I－認識定向越野運動／如何使用地圖辨別方向 校園定向 II－使用地圖（積分賽）探索校園 校園定向 III－使用地圖（順點賽）探索校園 校園定向 IV－植辨定向（Plant Orienteering） 	<ol style="list-style-type: none"> 飛盤神射手（擲準賽） 眼明手快（雙飛盤） 飛盤表演家（花式盤） 閃避點滿（躲避盤）
頁碼	48	56	66	74

二、水域休閒運動

(一) 第二學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第二學習階段	總節數	5 節
單元名稱	同舟共濟		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	輕艇、救生衣、球、浮條、繩子		
學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	領綱核心素養 • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	本教材重點為透過情境遊戲讓學生學習安全且有效率地操控浮具與船艇的能力（健體 -E-C1），以探險家挑戰為故事主軸，故事中，因島嶼無法居住，學生須練習穿著救生衣與運用漂浮物嘗試離開，過程中如遇火山噴發，則需翻入水中避難，接著找到了船艇，但必須與同伴討論並執行有效上／下岸與搬運船和輪流的技巧（健體 -E-C2），最後因為島上沒有食物，需要划船出去捕魚，學習如何有效的划船將是捕魚的重點（健體 E-A1）。		

學習目標

1. 能在練習中了解與使用輕艇、救生衣、漂浮物等器材，嘗試在乘坐浮具並保持平衡，進行翻倒入水的水中自救動作以及運用徒手做出划行的動作並嘗試控制方向（1c-II-1, 1d-II-1, 2c-II-1, Cc-II-1）。
2. 能在練習／遊戲中遵守水域活動安全事項，協助同學穿著救生衣、搬運船艇及安全的上／下岸，並與同伴共同擬定策略，控制浮具參與遊戲（2c-II-2, 3c-II-2, Cc-II-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	輕艇歷史、器材與正確救生衣穿著方法
2	救生衣漂浮與移動，浮具飄浮與落水反應	
3	輕艇上下船、搬運互助策略 -1&2	
4		
5	輕艇遊戲	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：輕艇歷史、器材與正確救生衣穿著方法

一、引起動機（5分）

（一）場地器材布置：

1. 聽講隊形。
2. 裝備介紹時配合裝備數量進行分組。

（二）操作方式：

1. 教師提問：同學曾經看過或體驗過划船的地點與經驗？
2. 學生分享經驗。

二、發展活動（25分）

（一）活動名稱：輕艇歷史裝備介紹與穿脫救生衣。

（二）教師介紹起源。（附件：輕艇起源與輕艇運動概述）

（三）裝備介紹（教師可以依據學校器材進行介紹）：

1. 輕艇（船艙，船頭與船尾及腳踏板）。
2. 槳（槳葉，槳桿）。
3. 防水蓋。
4. 救生衣（正面與背面及正確穿著）。



（四）示範救生衣穿著：

1. 救生衣穿著口訣：一手扣環一手線，靠緊身體保安全。
2. 兩人一組，相互檢查。



三、綜合活動（10分）

（一）我是小浮萍（水中尋球遊戲）：

1. 規則與內容教師隨機放入學生雙倍以上的球（小球大球都可），以計時方式，將球撿給岸邊同組隊友每個人完成3~4顆即可。
2. 安全提醒：下水前確認相互確認救生衣是否正確穿妥，配合身形拉緊。

（二）綜合評量：

1. 老師口頭詢問學生學習表現內容，並請同學自己評估。
2. 綜合歸納：只要從事水域活動一定要記得穿上救生衣，且救生衣必須拉靠身體確保活動時的安全。

能遵守水域活動安全事項，並協助同學穿著救生衣（2c-II-2, Cc-II-1）。

正確穿著救生衣在水中漂浮移動，並評估自我學習表現（1c-II-1, 2c-II-1）。

教學活動內容及實施方式				學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	項目	學習表現	分數	得分
	著救生衣撿球	救生衣幫助我漂浮且順利移動	3	
		救生衣幫助我漂浮但無法移動	2	
		救生衣無法幫助我漂浮	1	

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>第 2 節</p>	<p>本節重點：救生衣漂浮與移動，浮具飄浮與落水反應</p> <p>一、引起動機（5分）</p> <p>（一）新聞案例介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 海釣船遭漁船攔腰撞翻 船上3人潛水逃生（新聞內容如附件：新聞介紹）。 連結：https://www.youtube.com/watch?v=iLjarV5VeLI。  <p>（二）問題與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 詢問同學如果今天是在船上應該怎麼辦呢？ 歸納：從事水域活動一定要穿著救生衣，之前我們練習過救生衣的穿著，本節主要讓大家模擬練習在浮具上移動時與遇到翻覆時該如何應變處理。 <p>二、主要活動（30分）</p> <p>（一）活動名稱：探險家的挑戰—翻翻樂。</p> <p>（二）場地器材布置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 場地：游泳池。 器材：浮具（如：趴板、浮板、游泳圈）。 	<p>能嘗試在漂浮物上進行翻倒入水的水中自救動作（1d-II-1, Cc-II-1）。</p>

教學活動內容及實施方式

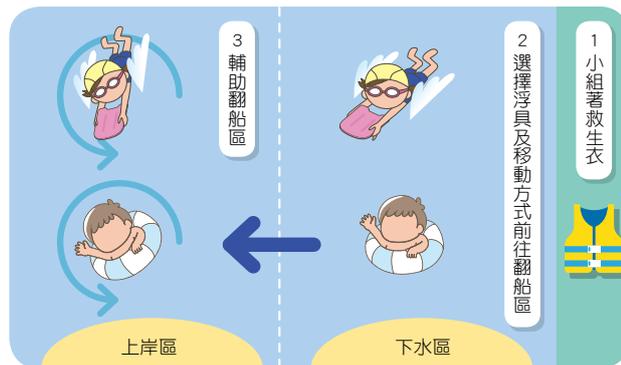
學習重點暨核心素養
呼應說明

(三) 操作方式：

關卡一

1. 情境說明（移動探險）：

各位探險家我們現在所居住的地方已無糧食資源，我們必須移動到別的島嶼找尋適合的環境，在出發之前大家可以找找看有哪些可前進移動的浮具（如：救生衣、游泳圈、浮板）？大海的變化不定，各位探險家一起加油吧！



2. 規則說明：

- (1) 各小組需在時間內，穿妥救生衣，入水坐或趴上在所選擇的浮具上，學生可以互助合作的方式上到浮具上並進行移動。
- (2) 各小組成員，進入翻船區，進行一次翻船後，持浮具划到指定地點，即完成。



3. 教學提醒：

- (1) 翻入水面前，需要提醒他們「閉氣」以免嗆到水，建議可以配合：口訣－123 翻。
- (2) 配合學生身高，建議上浮具區以不落地為原則，如學生能力或年紀小可以加教學椅增加安全維護。
- (3) 在教學時建議一位老師站在岸上以較高位置掌握學生整體練習情況，另一位老師（教練）在水中協助學生。
- (4) 老師在操作時如果無法看顧全體同學，建議可以採分組的方式操作，一組同學先在岸上協助或觀察別人，一組同學下水。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

(5) 教學時以學校現有浮具讓學生使用，選擇時盡可能選擇能乘載學生趴或坐在上面的浮具為原則。

關卡二

情境說明（翻覆後自救）：

各位探險家真是厲害！都順利坐在浮具上，前往目的地，但是，我們現在遇到大浪來襲，大家紛紛被翻入水中，請大家划到指定地點躲水底避難。（建議位置如下）



1. 預備動作－手抓綠波墊



2. 向右側翻－身體向右傾斜



3. 逃脫動作－用手將漂浮物推開



復位動作

三、綜合活動（5分）

（一）自我評量：教師透過口頭詢問學習表現內容與分數，學生舉手方式進行計分，最後統計分數。

項目	學習表現	分數	得分
漂浮移動	我可以自己坐到漂浮物上，並進行移動	3	
	我可以趴在漂浮物上，並進行移動	2	
	我需要別人協助我才可以坐或趴在漂浮物上進行移動	1	
翻船	我能自己翻入水中（頭入水）	4	
	我能自己翻入水中（頭在水面上）	3	
	我需要他人協助才能翻入水中	2	
	我還在努力中	1	

（二）綜合討論

1. 請問你得到幾分呢？老師進行簡單紀錄並給予回饋。
2. 各位同學大家都是厲害探險家，請問你今天使用哪一種浮具？你是如何移動的呢？你用什麼方式翻入水中進行避難的呢？
3. 如果你在翻船時遇到東西壓在下面你可以如何處理呢？

能嘗試在漂浮物上進行翻倒入水的水中自救動作（1d-II-1, Cc-II-1）。

能自我評估練習情況並勇於分享自己的經驗與處理方式（2c-II-1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：透過輕艇上下船、搬運互助策略（透過情境引導學生擬出輕艇互助的策略並在報告時修正策略後進行實際操作）</p> <p>一、準備活動（5分）</p> <p>（一）場地器材布置：每組（船艇×1、救生衣×1～2）。</p> <p>（二）引起動機：各位探險家，上次經歷了翻船的挑戰，相信今天的任務一定難不倒你們，這次我們發現許多艘船，但船的數量不足，每小隊只有一艘船，需要大家同心協力輪流將夥伴運送至對面的安全地區，請各位夥伴們一同討論策略完成這項任務。</p> <p>二、主要活動（45分）</p> <p>活動安排：</p> <p>（一）分組：考量年紀與器材裝備多少分成4～6人一組。</p> <p>（二）同學需要互相協助，讓夥伴安全的在入水區坐上船，且在上岸區協助夥伴安全上岸，上岸後須互相幫忙將船由陸地搬至入水區再換夥伴。</p> <p>（三）小組可將討論內容記錄於輕艇上下岸互助紀錄表（如附件：輕艇上下岸互助紀錄表），每組可有兩次求救機會，請求老師協助。</p> <p>（四）每個人都需要排到工作，完成討論後需要給老師看過，確認方案是否可行再進行實際操作，在操作過程中可以借用以下器材：繩子、浮條、浮板、槳，協助小組同學移動。</p> <p>（五）小組討論時老師須請同學配合思考以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學如何扶船的哪些位置可以讓下水同學安全上下船？ 2. 下水同學如何安全的移動到上岸區呢？你們有建議的動作？ 3. 如何進行搬船可以比較有效又安全呢？ 4. 為增加大家下水時間，你的的救生衣與裝備如何替換比較好？ 5. 還有什麼安全建議？ <p>（六）在演練時需要留意學生操作情況，並約定安全注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 操作的同學以不怕水或會游泳的優先。 2. 下水的同學需要穿著救生衣。 3. 在搬運船艇時，評估力量與能力以不摔到船為原則。 4. 協助同學下水時，要穩定船隻以免翻船。 5. 遇到困難請舉手或喊聲求助。 <p>（七）學生在撰寫輕艇上下岸互助紀錄表時提醒每位同學都要有工作，並進行間巡視了解學生撰寫與操作情況。</p> 	<p>能遵守水域活動安全事項，並協同學伴穿著救生衣、搬運船艇及安全的上、下岸以及共同維護器材的（2c-II-2, Cc-II-1）。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

小組報告互評表

組別： _____ 座號： _____

評量方式：

1. 報告表現：可以從臺風表現與流暢性評分，滿分為五個笑臉，滿分為五個笑臉。
2. 可行性：依報告內容的實際可行性評分，滿分為五個笑臉。

	第一組	第二組	第三組	第四組
報告表現	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺
可行性	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺	☺☺☺☺☺

三、綜合活動（30 分）

（一）分組報告準備與練習：

1. 學生報告方式有以下建議：
 - （1）我們是……
 - （2）我們想運用以下方式進行扶船……
 - （3）我們建議移動的方式有……
 - （4）我們會運用以下方式進行搬船……
 - （5）其他我們想到安全建議……

2. 教師進行巡視與小組指導。

（二）小組報告互評表。

（三）小組報告：小組依抽籤順序依序上臺報告。

（四）回饋與統計：

1. 教師與同學依據可行性與安全性提供建議，回饋先以鼓勵為原則，再進行動作的檢討。
2. 統計得票最高組別，老師與學生共同將流程歸納出一個 SOP。
3. SOP：下水→水中移動→上岸→搬船方式→安全注意事項。

（五）最佳策略 SOP 實際演練。

（六）心得與討論

1. 坐在船上的感覺如何呢？害怕、開心、緊張、刺激、興奮、擔心……等，為什麼你會有這樣的感覺呢？
2. 你覺得和隊友如何互相幫忙比較好？你最想感謝哪一位同學他的協助？
3. 扶船時要需要考量與注意什麼安全？從環境上面思考，從器材面思考，從同學面思考。
4. 怎樣搬船才是愛護船隻的方式呢？從船艇思考，從人員思考。
5. 我們上下岸與搬運船的 SOP 是什麼呢？

透過分組報告提升學生間的溝通、討論與合作能力，具備上臺發表的勇氣，並學習聆聽、尊重他組報告的內容（2c-III-2, 2c-III-3, 健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：輕艇遊戲（徒手操控輕艇完成遊戲任務）

一、引起動機（5分）

- （一）器材：每組（船艇、救生衣）、旗魚、鮭魚、鯛魚（卡片）。
- （二）教師說明情境：恭喜各位探險家安全的抵達一個無人島，因為目前沒有食物，因此需要各組天才小釣手出海捕魚，出海前需做好安全檢查，為了讓漁船能滿載而歸，小釣手需要具備哪些能力呢？
- （三）學生回答：移動、轉彎、平衡。

二、主要活動（20分）

- （一）教師說明：到達安全島上，小船長們都餓了，天才小釣手要出海捕魚囉！海上可捕的魚種分別有旗魚、鮭魚、鯛魚，出海前每組需做好路線上的安排，才能順利補到魚種。



（二）規則說明：

1. 一組一艘船以接力方式進行船艇交換。
2. 過程中以徒手划行方式前進。
3. 路線選擇：（鮭魚—前划、鯛魚—原地轉一圈、旗魚—後划）。
4. 老師進行依序抽出三張牌，並讓小組輪流下水開始練習。例如：鮭魚（前划）→折返處→鯛魚（原地轉一圈）→旗魚（後划）回起點，完成小組或人員進行記錄相互記錄完成度。
5. 怕水同學可以靠兩邊牆壁且有伙伴陪同，或請另一位教師下水陪同。

折返區	折返區	折返區	折返區	折返區	折返區
練習路線	練習路線	練習路線	練習路線	練習路線	練習路線
各組輕艇 準備區	各組輕艇 準備區	各組輕艇 準備區	各組輕艇 準備區	各組輕艇 準備區	各組輕艇 準備區
第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組

三、綜合活動（10分）

- （一）小釣手能力檢測：學生出發前自行抽牌排出順序，接著依據順序完成任務，由另一隊指派一位同學協助檢核，一動作完成度給分，最後統計小組分數，再進行表揚。

教學活動內容及實施方式				學習重點暨核心素養 呼應說明																								
<p>天才小釣手動作檢查表</p> <p>說明：同學一抽到牌卡進行動作測試，完成動作者 V，未完成 X。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>姓名 \ 動作</th> <th>鮭魚－前划</th> <th>鯛魚－原地繞一圈</th> <th>旗魚－後划</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>(二) 問題與討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在活動中，你們發現有什麼方法可以讓漁船滿載而歸呢？ 2. 前划時你的手是如何操作的？可以示範看看嗎？如何可以加快速度？ 3. 後划時你的手是如何操作的？可以示範看看嗎？如何可以加快速度？ 4. 你如何可以原地轉一圈？你使用的方式是什麼？ <p>(三) 教師進行綜合歸納。</p>				姓名 \ 動作	鮭魚－前划	鯛魚－原地繞一圈	旗魚－後划																					<p>藉由檢查表讓學生學習欣賞、評量他人動作，進而反思、檢視本身的動作技能（1c-II-1, 3c-II-2）。</p>
姓名 \ 動作	鮭魚－前划	鯛魚－原地繞一圈	旗魚－後划																									

附件：輕艇起源與輕艇運動概述

• 輕艇起源

輕艇（Canoeing）是在加拿大式艇（Canoe）划槳前進的水上運動。輕艇活動較窄的定義是以輕艇為主要活動的運動，輕艇活動較寬的定義則包括和其他活動結合的活動（例如輕艇露營），或是其他活動中只以輕艇來作為移動方式的活動。今日的輕艇多半屬於娛樂或體育活動，或是這些活動的一部份。歐洲所指的輕艇除了包括加拿大式艇運動外，也包括了愛斯基摩艇運動（Kayaking）。

輕艇的前身是早期人類的生存和交通工具，即獨木舟，起源於愛斯基摩人的獸皮船。而輕艇比賽中共分為兩類，一類是愛斯基摩艇（Kayak），另一類是加拿大式艇（Canoe），兩者都是前後呈尖狀，愛斯基摩艇是用雙葉槳推動，加拿大式艇則是用單葉槳推動。男子的愛斯基摩艇和加拿大式艇於 1936 年奧運中被列入正式項目，而女子愛斯基摩艇則在 1948 年才成為正式比賽項目之一，列入正式項目至今輕艇項目沒有被中止過。

- 亞奧運項目：輕艇靜水競速（Canoe sprint）、輕艇激流標竿（Canoe slalom）、傳統划船（Traditional Boat，又稱龍舟，Dragon Boat）。
- 非亞奧運項目：輕艇水球（Canoe polo）、激流越野（Wildwater canoeing）、輕艇馬拉松（Canoe marathon）、輕艇風帆（Canoe sailing）、輕艇激流花式（Canoe freestyle）、輕艇海洋競速（Canoe ocean racing）、泛舟（Rafting）、輕艇衝浪（Waveski）、殘奧輕艇（Paracanoe）。

• 輕艇規則

輕艇賽事是乘坐愛斯基摩艇或加拿大式艇向前方推動，在規定距離中最早到達終點的是優勝者，目前不少輕艇賽事中所用的比賽場地都是人工的。大家常見到的 K-2 艇、C-1 艇等是指該項目的類別和人數。如 K-2 艇就是指雙人愛斯基摩艇；C-1 艇是單人加拿大式艇。輕艇的靜水競速中的人數是 1 人或 2 人，國際輕艇總會承認的正式比賽距離為 200、500、1000 和 5000 米；而激流競速賽，同樣使用愛斯基摩艇和加拿大式艇。在賽事中，選手要在三百米的激流中以最短時間依次序穿過 25 個旗門，而激流競速賽中的賽道中包含了逆流和順流。最快依次序穿過所有旗門則為冠軍，而若選手的救生衣在賽事中掉落、未次序穿過所有旗門、重穿旗門、未穿過所有旗門等犯錯都會被增加時間。

※ 傳統划船

又稱龍舟，於廣州主辦的 2010 年亞洲運動會，首次成為亞運會中的正式比賽項目。常見的競賽項目有兩種：

- * 大型龍舟（標準龍舟）：每隊舵手 1 人、槳手 20 人、鑼或鼓手 1 人（指揮）、奪標手 1 人、預備員 4 人。
- * 小型龍舟：每隊舵手 1 人、槳手 12 人、鑼或鼓手 1 人（指揮）、奪標手 1 人、預備員 4 人。

大型龍舟賽以船頭到達終點先後決定名次，小型龍舟賽以搶得標旗為優勝，惟搶標旗時，不得強奪他隊已搶得之標旗。

資料來源：中華國際奧林匹克委員會網 <https://www.tpenoc.net/sport/canoe-kayak/>

附件：新聞介紹

海釣船遭漁船攔腰撞翻 船上 3 人潛水逃生

廖璟華、張可倫／澎湖報導

澎湖昨天（9日）下午，發生一起漁船撞翻海釣船的事故，當時海釣船上 3 人正在垂釣，漁船疑似沒注意到他們，直接攔腰撞上，把海釣船撞翻，幸好船上 3 人，趕緊游上水面，驚險逃生。

漁港內，海釣船翻船，在海面載浮載沉，大家趕緊合力將船拖到岸邊，這艘海釣船剛出港不久，就被漁船撞翻。

當時船主開著海釣船，從澎湖鎖港碼頭出港海釣，但沒多久，就被另一艘漁船攔腰撞上，海釣船整艘翻了過去，當時船上 3 個人，都還在駕駛艙內，趕緊潛水脫困，幸好有穿救生衣，最後浮上水面，爬上朝天的船底等待救援。

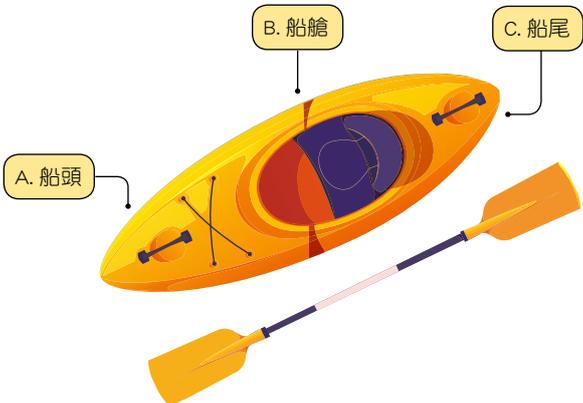
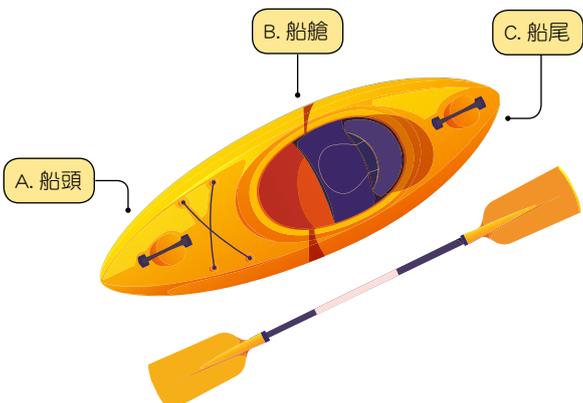
海釣船船主說，「船翻過來，船底朝天 3 個人爬上來。」船身被撞擊後，左後側還看得出明顯凹痕，還好落水的 3 人，只受到輕微擦傷。

漁民說，「漁船可能沒看到就撞到了，不是故意的，幸好 3 個人都沒事。」海釣船已經調離水面，由貨車送往船廠，評估維修，兩方船長都在製作筆錄，詳細肇事責任，還需要進一步釐清。

（民視新聞，2022 年 1 月 10 日）

資料來源：<https://tw.news.yahoo.com/news/海釣船遭漁船攔腰撞翻-船上3人潛水逃生-042924834.html>

附件：輕艇上下岸互助紀錄表

輕艇上下岸互助紀錄表		
班級：	組員：	
任務	說明	工作分配或策略
一、上下岸扶船方式	 <p>思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A.B.C 每個位置要如何扶？多少人扶？ 2. 其他人可以做什麼協助？ 	位置一人（座號） () - () () - ()
二、水中安全移動方式	可借用器材： 繩子、槳、浮條、槳、船、救生衣等。 思考： <ol style="list-style-type: none"> 1. 如何幫助同學順利到指定地點？ 2. 如果他停在原地如何幫助他？ 	策略
三、搬船方式	 <p>思考：</p> 如何將船安全的搬送到起點？小組如何分工？	位置一人（座號） () - () () - ()
四、其他安全建議或問題		

(二) 第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級		第三學習階段	總節數 5 節
單元名稱		艇身而出游向大海	
教材來源／參考		自編	
教學資源／設備		輕艇、船槳、救生衣、水中椅、大浮版、小浮板、蛙鞋、划手板、籃球、躲避球、塑膠小球、乒乓球	
學習重點	學習表現	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		<p>本教材重點是透過活動與遊戲，讓學生學習安全的從事水域活動與使用船槳進行操控船艇至各方位的移動能力。接續第二學習階段探險家的挑戰為故事主軸，因島嶼無法居住，學生須練習穿著救生衣與運用漂浮物與輕艇離開孤島尋求協助，其中會經歷探索資源、海賊來襲等關卡，讓學生學習與同伴分工合作、討論策略、相互回饋並上臺分享划槳技巧與戰術分析（健體 -E-C2），從遊戲中逐漸熟悉輕艇持槳划船技巧（前進、後退、轉彎）並重視從事水域安全的重要性（健體 -E-A1）。</p>	

學習目標

1. 能在練習中了解船槳的重要性與使用原理，並透過自我評量表與同伴回饋來持續修正輕艇划槳動作（前划、後划、轉彎、擋水、平衡）（1c-III-2, 3c-III-2, Cc-III-1）。
2. 能在遊戲中傾聽、接納同伴的意見並發表自我想法，共同討論遊戲策略並展現控制輕艇與船槳的能力（2c-III-2, 2c-III-3, 4c-III-2, Cc-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	輕艇操槳的重要性
2	操槳練習，掌握操槳動作重點與技巧	
3		
4	直線前划練習與後退練習	
5	掌握輕艇轉彎動作技巧	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p style="text-align: center;">本節重點：輕艇操槳的重要性</p> <p>一、引起動機</p> <p>(一) 探險家們在孤島上看到一艘船艇飄了過來，大家又燃起了一絲希望，終於可以划船離開孤島，現在孤島上有一些工具，請大家試試看比較哪一種工具比較好用呢？</p> <p>(二) 老師拿出大浮板、小浮板、蛙鞋、划手板，分組讓學生討論哪一種工具拿來划船最好用？為什麼呢？哪一個工具最不好用？為什麼呢？</p> <p>(三) 準備器材：大浮板、小浮板、蛙鞋、划手板、小白板、白板筆，以上工具共 7 組。</p> <p>(四) 討論時間：5 分鐘。</p> <p>(五) 分組分享時間：各組分享 1 分鐘，說明答案。</p> <p>(六) 各組分享完討論結果後，開始進入發展活動，讓學生實際進行體驗，以上 4 種工具的使用狀況。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 活動：快樂領航員。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置與裝備。 2. 活動場地：游泳池。 3. 準備器材：輕艇、救生衣、小浮板 20 個、大浮板 20 個、蛙鞋 10 雙、划手板 20 個。 4. 分組：分成 7 組，每一組約 4～5 人。 <p>(二) 活動開始：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組輪流派一名同學，將上述四種工具放置在船艙中，輪流下去體驗四種划水工具。 2. 每一位同學體驗時間 5 分鐘，時間到聽聞口令進行人員交換，直至全組同學完成體驗。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 請各組同學回到各自組別，進行討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 討論一：實際體驗之後，哪一種工具最好用？為什麼？ 2. 討論二：實際體驗之後，哪一種工具最不好用？為什麼？ 3. 討論三：以上兩種個答案跟第一次討論的結果一樣嗎？一樣，為什麼？不一樣的話是為什麼？ <p>(二) 分享時間：</p> <p>請各組原地進行分享，並綜合學生分享結果，導出各種工具的優缺點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大浮板：接觸面積大可以划到比較多水，但是浮力過強，不好操控。 2. 小浮板：輕巧好拿取，但是仍有浮力問題，很難用整個小浮板深入水裡進行划水。 3. 蛙鞋：抓水容易，但是蛙鞋材質比較軟，容易擋水。 4. 划手板：輕巧好使用，可以抓到比較多水，但是很容易手酸手累。 	<p>鼓勵學生積極參與小組分享，藉由分組討論提升學生間溝通與表達的能力（2c-III-2, 2c-III-3）。</p> <p>展現不同的划水工具的操作能力，體驗、認識滑水工具之差異性（1c-III-2, 3c-III-2）。</p> <p>透過分組報告提升學生間的溝通、討論與合作能力，具備上臺發表的勇氣，並學習聆聽、尊重他組報告的內容（2c-III-2, 2c-III-3, 健體-E-C2）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：操槳練習，掌握操槳動作重點與技巧</p> <p>一、引起動機</p> <p>就當大家都在手忙腳亂，如何有效地利用手邊工具划出大海。這時候海上突然漂來了船槳，上面還附上了船槳使用說明書，現在請跟著口訣一起來練習划槳動作，之後就可以划著輕艇逃離孤島尋求支援了。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 船槳使用說明書使用教學：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發下輕艇划使用說明書，帶領學生一起複誦，並且由老師拿槳一邊說明操槳口訣，同時一邊說明動作原理。 2. 分解練習老師帶領學生一起練習口訣，老師念一個動作，學生複誦之後，空手進行練習。 3. 空手連續划船槳練習，可依照學生程度與能力，規定次數與回合，讓學生藉此熟悉船槳手用口訣。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>船槳使用說明書</p> <p>兩手握槳與肩同寬手肘 90 度</p> <p>槳葉上面長下面短，凹處向自己</p> <p>右手實左手空</p> </div> <p>(二) 坐姿模擬划槳練習：熟習輕艇船槳使用口訣與步驟，讓學生實際拿槳進行陸上操演與練習。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地布置與裝備： <ol style="list-style-type: none"> (1) 活動場地：泳池空地，或者操場。 (2) 分組：分成 7 組，每組 4 ~ 5 人。 (3) 準備器材：水中教學椅（長板凳）7 張、槳 15 枝、輕艇 7 艘。 (4) 裝備介紹時配合裝備數量進行分組。 2. 坐姿划槳練習： <ol style="list-style-type: none"> (1) 請學生分組進行，每組一張教學椅兩隻船槳，兩位同學背對背相坐兩隻腳伸直放在水中椅上，進行操槳練習。 (2) 一張教學椅兩位同學背對背坐，將腳伸直平放在椅子上，模擬坐船姿勢。 (3) 椅子上同學一人拿一隻槳進行操槳練習。 (4) 老師進行依序告知口訣，請學生覆誦並進行該動作，划 10 次之後交換。 (5) 沒有拿槳的學生在旁進行空手模擬划槳，並且進行複誦口訣。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<p>在練習中依照學生個別程度來進行不同的練習次數，提升學生操槳之身體記憶（2c-III-3）。</p> <p>與同儕共同遵守練習原則並提升操槳之能力（2c-III-3, 3c-III-2）。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：操槳練習，掌握操槳動作重點與技巧

一、引起動機

複習上一節上課內容「船槳使用說明書」的操作步驟，請學生進行口頭複誦的同時進行空手操槳練習。

二、主要活動

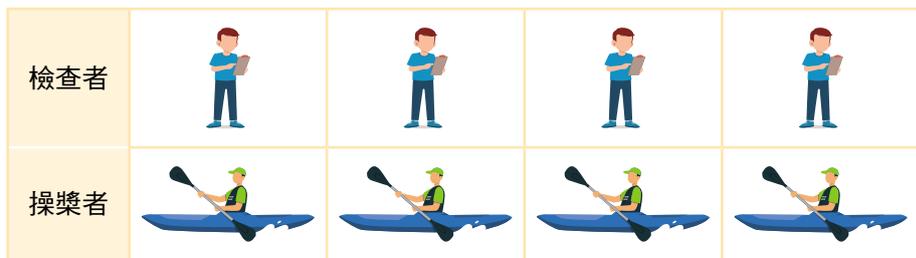
(一) 坐姿模擬划槳練習。

(二) 場地布置與裝備：

1. 活動場地：泳池空地，或者操場。
2. 分組：分成 7 組，每組 4～5 人。
3. 準備器材：槳 15 枝、輕艇 7 艘。
4. 裝備介紹時配合裝備數量進行分組。

(三) 岸上船艙模擬划槳：兩人一組面對面，操槳者坐在船艇裡練習操槳動作，一人當作檢查者在跑道上，一人當作操槳者。練習划槳 50 次之後進行交換，在操作的過程中檢查者發現操槳者動作有誤的時候，進行口頭提醒。

透過同儕的口頭提醒來檢視自我操槳動作，並藉由模擬划槳提升學生操槳之身體記憶 (2c-III-3, 4c-III-2)。



三、綜合活動

岸上船艙模擬划槳自評：

經過兩節課的岸上模擬練習，發下「岸上船艙模擬划槳自評」，讓學生進行自評，評估自己在經過兩次課程的練習之後，是否能夠順利完成岸上划槳動作，並且自我省思是否需要加強的地方。

藉由自評表檢視、反思自我的划槳動作，以提升動作技能表現 (4c-III-2, 健體-E-A1)。

岸上船艙模擬划槳自評	
項目	通過
1 兩手握槳與肩同寬手肘 90 度	
2 槳葉上面長下面短，凹處向自己	
3 右手實左手空	
4 右手往前伸向後拉，右手轉槳轉換左	
5 是否可以連續正確划槳十次	
6 覺得自己有哪些需要加強的呢？	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：直線前划練習與後退練習</p> <p>一、引起動機</p> <p>這天大家正在練習划槳動作的時候，一位夥伴拿起望遠鏡發現大海漂流著許多物資，但是實在是太遠了，無法確定是什麼東西，所以大家決定坐上輕艇使用船槳將物資帶回島上使用。</p> <p>(一)「搶救物資大作戰」規則說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 海上面總共有 4 種物資代表不同分數： <ol style="list-style-type: none"> (1) 籃球 10 顆，一顆代表一分。 (2) 躲避球 10 顆，一顆代表二分。 (3) 塑膠小球 10 顆，一顆代表三分。 (4) 乒乓球 10 顆，一顆代表四分。 2. 每組每次派一人坐上船隻，使用船槳划動船隻到水中拿取物資，一次只能拿一樣，並且放入船艙中，運回小組基地，船碰觸到牆壁之後，方能將物資交給岸上夥伴，並再次出發，每次進行 5 分鐘，共進行 4 回合（每一回合下水划船的人都必須交換）。 3. 4 回合結束後，成績加總最高的組別獲勝。 <p>(二)分組討論：請各組進行小組討論，如何在時間與規則規範下，取得最多分數獲得勝利。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)「搶救物資大作戰」競賽規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一場 5 分鐘，共計 4 回合。 2. 每一場次各組派出一人下水拿槳划船至水中拿取物資，一次只能拿一種，放入船艙之後，將物資運送回基地之後，方能再出發。時間到時，未放回基地者，不算分。 3. 物資拿回基地時，只能用接力方式傳送物資，物資不可離手，否則沒收不予計分。 4. 每一場次結束後，結算一次分數，累積 4 回合總分最高的組別獲勝。 <p>三、綜合活動</p> <p>各組計算分數，並請各小組進行經驗分享，分享內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一)在搶救物資之前，有先讓各組進行討論策略，請問各組是否有確實執行呢？ (二)在活動過程當中，你的組別是否有發展出新的想法與策略？是怎麼進行呢？請各組分享？ (三)請各組進行分析與討論，為什麼 XX 組可以獲得第一名？他們用了什麼策略值得學習？你覺得還有更好的方法嗎？ 	<p>在遊戲中展現操槳能力，並與隊友討論、合作，發展有效的遊戲策略（2c-III-2, 3c-III-2, 健體 -E-C2）。</p> <p>透過分組報告提升學生間的溝通、討論與合作能力，具備上臺發表的勇氣，並學習聆聽、尊重他組報告的內容（2c-III-2, 2c-III-3, 健體 -E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p style="text-align: center;">本節重點：掌握輕艇轉彎動作技巧</p> <p>一、引起動機</p> <p>大家在小島上已經練就划船的好功夫，也收集了足夠的物資，大家決定要離開小島，至大海中航行，回到家鄉，但是大海當中波濤洶湧，暗藏許多危機與陷阱，大家是否可以安然度過危機，一同回到家鄉呢？</p>	

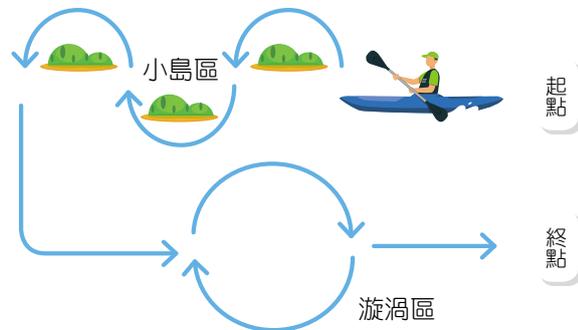
教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

二、主要活動

「艇身而出」規則說明：

- (一) 在泳池中有各種障礙，必須在規定的路線中，不碰觸到障礙物的情況下完成滑行動作，路線如下圖：



- (二) 船隻由起點處出發，經過「小島區」到達對岸後進行轉彎，經過「漩渦區」回到終點及完成任務。
- (三) 「小島區」：經過此區域時，必須藉由指定方向繞過小島，船隻不可碰觸到小島。
- (四) 「漩渦區」：經過此區域時，必須以順時鐘的方式進行 360 度繞圈，完成後方可向前。
- (五) 當船隻任何一處碰觸到終點處牆壁，則到達港灣，順利回到家鄉。
- (六) 當前一位同學出發之後，第二位同學便下船預備，當前一位同學通過漩渦區的時候，即可出發。

三、綜合活動

全部同學完成任務，請學生自行評價剛才「挺身而出」活動中碰觸障礙物的次數，進行自評活動，自評表如下：

「艇身而出」自評表	
碰觸障礙物次數	評價
0 次	完全沒有碰到障礙物，你是超級領航員！
1 ~ 2 次	雖然碰到一兩次，不過仍完成任務，你是最佳槳手。
3 ~ 4 次	船破了一個小洞，還好順利完成任務，恭喜你回家。
5 次以上	糟糕，船底破了好多洞，相信我下次會更好！

- (一) 請獲得超級領航員的學生進行經驗分享，為什麼在「挺身而出」中都沒有碰觸到障礙物？有什麼技巧或方法可以跟大家分享的呢？
- (二) 自由分享時間，不管獲得哪一個等級，是否有同學要跟老師與同學分享你的經驗呢？
- (三) 最後由老師進行整理與歸納，在通過障礙物時的重點整理：
1. 小島區：通過障礙物時，必須以 S 型方式前進，速度不可過快，轉彎時注意方向，划槳吃水程度小一些，比較好控制方向。
 2. 漩渦區：在順時鐘划船時，可以搭配兩邊槳的操控，右槳正划，左槳厚划的方式縮小轉彎半徑，在 360 度轉彎時，比較容易快速完成。

在遊戲中展現操槳能力，並與隊友討論、合作，發展有效的遊戲策略（2c-III-2, 3c-III-2, 健體 -E-C2）。

藉由自評表檢視、反思自我的划槳動作，以提升動作技能表現（4c-III-2, 健體 -E-A1）。

(三) 第五學習階段教學示例：船艇運動－ Land SUP

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	6 節
單元名稱	船艇運動－ Land SUP		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備	Land SUP、角錐、碼表		
學習重點	學習表現	<p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>領綱核心素養</p> <p>• 健體 -U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>• 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	學習內容	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>主要針對各學校推廣船艇運動較不容易之困境，藉由此此船艇素養導向教學增能來幫助教師發想水域課程陸上與水上的教學策略。此單元之主要教材為陸上浪板（Land SUP），希望學生能透過陸上操作後思考、討論進而轉化遷移水上操作並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生（健體 -U-A1）。為使學生能正確操作器材、注意安全，且能從單人操作進階到二人合作，過程中學生須認識自己在各項身體活動中的表現（健體 -U-C2），本次前五節課為陸上課程包括 SUP、輕艇、冰壺、龍舟等項目，最後一節利用校內游泳池或盪槳池，結合力波墊器材之操作，讓學生更有船艇的連結性，最後希望學生實現個人運動與保健潛能、探索自我觀並肯定自我價值。</p>		

學習目標

1. 能在練習中分析自我身體條件、槳與地面（水面）施力角度、撐船力量分配，理解 SUP、輕艇、龍舟等操槳的技能原理，並選擇與展現適合自己的划槳方式與雙人操控陸上浪板的能力（1d-V-1, 3c-V-3, 4c-V-2, Cc-V-1）。
2. 能在遊戲／比賽中與同伴討論戰術、合作製作浮具，並透過觀察、評估與實驗來解決並執行船艇技能的問題（1d-V-1, 3d-V-2, 4d-V-1, Cc-V-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	Land SUP－認識浪板與基本功
2	Land SUP－轉彎技巧、單人繞圈賽	
3	Land SUP－雙人合作	
4	Land SUP－不同運動種類的浪板、綜合展演	
5	Land SUP－計時賽	
6	盪槳池－替代器材模擬船艇運動	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p style="text-align: center;">本節重點：認識浪板與基本功</p> <p>前一週說明課程內容，預先請學生查詢 SUP、龍舟、輕艇加拿大式、衝浪等水上活動相關資料。</p> <p>一、準備活動（5分）</p> <p>（一）檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，布置場地線。</p> <p>（二）確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。</p> <p>（三）課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>（四）學習起點：詢問學生船艇運動相關經驗與上網查詢後疑惑。</p> <p>（五）起源歷史：Land SUP 目前主要是讓國外衝浪選手用來模擬水上衝浪運動的器材，因為陸上沒有海浪能推進船板，因此加上陸槳增進船板推進力，因而演變成 Land SUP。Land SUP 創辦人從國外引進臺灣目前國內製作以全手工製作而成以銷路國外為主，由於創辦人是原住民，因此在版面上刻印達悟族的圖騰，因為達悟族最接近海的原住民，除此之外在浪板上加入臺灣座標（如下圖逐浪旁的資訊），希望外國人能從板上知道臺灣。本次課程除了原先衝浪與 SUP 概念更發想輕艇、龍舟等運動項目帶入。</p> <p>（六）器材介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 浪板：如下圖，也稱長滑板。 2. 陸槳：如下圖，黑色，可調整長度。 3. 陸槳握把：成 T 字型，利用手掌扣合。 4. 陸槳頭：陸槳接觸地面處，利用輪胎面製成。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>二、主要活動（35分）</p> <p>（一）動態操。</p> <p>（二）上下板教學前後重心練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組（一人操作、一人保護），同性別為主、也盡量同身高。 2. 調整划槳長度，從槳桿中間凹槽處拔開，將長度調整為從地面到眉毛高度。 3. 上板教學： <ol style="list-style-type: none"> （1）浪板前 1/3 處有「逐浪」字樣，將左／右腳踏上（左右腳選擇看個人喜好）。 （2）將陸槳與浪板成△保持平衡。 （3）另一腳約與肩同高寬度站上浪板，並保持膝蓋微彎。 （4）保護者可先踩者浪板避免浪板飛出。 4. 下板教學： <ol style="list-style-type: none"> （1）千萬千萬不能單腳下！ （2）可以雙腳往後跳跳離浪板。 	<p>與同儕互相協助、共同遵守練習原則並提升上下板之能力（4d-V-1, 健體-U-C2）。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

(3) 可利用陸槳在浪板板尾處向下壓，利用陸槳頭與地面磨擦力使浪板速度變慢。

5. 重心教學：

- (1) 兩腳膝蓋微彎，膝蓋不超過腳尖，重心放在身體前方，陸槳在身體前方與浪板呈△。
- (2) 以右腳做前腳為例，腳尖向下出力，浪板向左傾斜→左彎；腳跟向下出力，浪板向右傾斜→右彎。
- (3) 操作人原地操作、保護人在操作人身體後方雙手張開保護。
- (4) 操作人向左向右連續操作各 10 次，並有意識增加踝關節操作角度。
- (5) 操作人與保護人角色互換。



與同儕互相協助、共同遵守練習原則並展現操作陸槳之能力（4d-V-1, 健體 -U-C2）。

6. 其他。

(三) 划行與煞車：

1. 距離從籃球場底線到對面底線。
2. 保護人站在操作人前面，可用一隻手捉住操作人的手臂，若有失控可立即調整板速。
3. 划行：
 - (1) 眼睛注視前方、雙腳微彎。
 - (2) 陸槳貼近浪板較好施力，從身體側邊往浪板尾端推進，像早期撐船的活動，先將陸槳牢牢固定在地面上再利用反作用力向後推進，注意航道的左右調整。
 - (3) 快到籃球場底線時保護人協助將浪板停止。
 - (4) 操作人與保護人角色互換，每人操作 2 趟。



	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>4. 煞車：</p> <p>(1) 延續划行動作，在籃球場中場進行第一次煞車練習，施作過程利用陸槳在浪板板尾處向下壓，利用陸槳頭與地面磨擦力使浪板速度變慢直到靜止。</p> <p>(2) 快到籃球場底線時再進行第二次煞車練習。</p> <p>(3) 操作人與保護人角色互換，每人操作 2 趟。</p> <div data-bbox="363 510 970 831">  </div> <div data-bbox="363 857 970 1160">  </div> <p>三、綜合活動（10 分）</p> <p>(一) 詢問學生划行時，你的划槳方式從最初到最後有改變嗎？發現了什麼？</p> <p>(二) 師生共同討論不同的划槳方式對船速的影響。</p> <p>(三) 請學生記錄不同入水方式與划槳距離、頻率對船速的改變。</p> <p>(四) 討論陸槳長度及有效提升船速的方式。</p>	<p>藉由師生討論來檢視、反思自我的划槳動作，以提升動作技能表現（4c-V-1, 健體-U-A1）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：轉彎技巧、單人繞圈賽</p> <p>一、準備活動（5 分）</p> <p>(一) 檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，布置場地線。</p> <p>(二) 確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。</p> <p>(三) 課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>(四) 學習起點：複習前一週課程內容上下板安全及煞車要領。</p> <p>二、主要活動（35 分）</p> <p>(一) 動態操。</p> <p>(二) 冰壺浪板：</p> <p>1. 兩人一組，一人坐在板上腳不可著地、雙手抓住浪板邊緣，另一人推，推者不可發力過猛。</p>	<p>與同儕互相協助、共同遵守練習原則並提升身體擺動操控浪板之能力（4d-V-1, 健體-U-C2）。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養 呼應說明

2. 從籃球場底線開始推往籃球場中線，最靠近中線的組別獲勝。
3. 坐在板上的隊友可利用身體擺動操控浪板。
4. 交換操作，登記表現好與口頭獎勵最靠近中線組別。

(三) 轉彎技巧：

1. 單人操作。
2. 從籃球場右邊底線出發，到籃球場 3/4 處轉彎回到籃球場左邊底線。
3. 過中線時準備轉彎，轉彎時重心降低，利用陸槳保持身體平衡不划動，船速先以慢為主注意轉彎半徑、幅度適當調整。
4. 回到左邊底線後，交給隊友交換，每人施作 3 趟。
5. 換邊，從籃球場左邊底線出發，每人施作 3 趟。
6. 給予同伴外在回饋。



(四) 單人繞圈賽：

1. 單人操作，每人連續操作 3 圈。
2. 分 2 組，計時決賽，並將成績記錄下來。



三、綜合活動（10 分）

- (一) 詢問學生划行時，你的划槳方式跟上一堂課有改變嗎？發現了什麼？
- (二) 師生共同討論不同的划槳方式對船速的影響。
- (三) 請學生記錄不同轉彎角度對船速的改變。
- (四) 討論轉彎技巧及有效提升船速的方式。

藉由師生討論來檢視、反思自我的划槳動作，以提升動作技能表現（4c-V-1, 健體-U-A1）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

本節重點：雙人合作

一、準備活動（5分）

- (一) 檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，布置場地線。
- (二) 確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。
- (三) 課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。
- (四) 學習起點：複習前一週課程內容轉彎要領與繞圈賽。
- (五) 安全提醒：
 1. 今天課程多變化，如遇到前面有阻礙一定要喊聲示意，切記速度不可過猛。
 2. 雙人課程要注意隊友感受，如有任何不舒服隨時可停下。

二、主要活動（35分）

- (一) 動態操。
- (二) 槳的肌力，利用陸槳做為訓練器材。
 1. 過頭半蹲。
 2. 上搏。
 3. 肩部繞圈伸展。
 4. 腰繞環。
- (三) 雙人 Land SUP（有槳）：
 1. 龍舟（2人均坐姿於浪板上，1人1槳）。



2. 船伕（前方：1人坐姿、雙手抓浪板；後方：1人站立有槳）。



3. SUP（2人均站姿於浪板上，1人1槳）。



在活動中展現操槳能力，並與隊友討論、合作，完成雙人 Land SUP（4d-V-1, 健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

4. 賽車（1人坐姿、雙手抓浪板且控制方向；1人利用陸槳推動浪板為動力）。



（四）雙人 Land SUP（無槳）：

1. 2人均坐姿於板上，利用「腳」為動力。
2. 2人均坐姿於板上，利用「手」為動力。
3. 1人坐姿、雙手抓浪板且控制方向；1人利用手推夥伴的後肩為動力。
4. 1人坐姿、雙手抓浪板且控制方向；1人單腳站在浪板上（另一腳在地面上）且雙手搭在前面夥伴的雙肩上，利用單腳為推進力。



藉由師生問答，協助學生分析、說明有槳和無槳的操作差異（1d-V-1）。

三、綜合活動（10分）

- （一）選擇你最喜歡的有槳或無槳雙人方式繞場地 2 週，結束後請說明為什麼？
- （二）除了老師介紹的方式以外，你還有想到哪些雙人動作呢？

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

本節重點：不同運動總類的浪板、綜合展演

一、準備活動（5分）

- （一）檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，布置場地線。
- （二）確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。
- （三）課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。
- （四）學習起點：前一次上課著重於雙人活動、本次為個人展演。
- （五）安全提醒：
 1. 今天課程多變化，如遇到前面有阻礙一定要喊聲示意，切記速度不可過猛。
 2. 與夥伴互相給予回饋。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

二、主要活動（35分）

- (一) 動態操。
(二) 板上體適能。

1. 單人接力賽：

- (1) 屈膝捲腹。



- (2) 背向式划船。



2. 雙人合作賽（一人推板、一人做動作）：

- (1) 側棒大字。



- (2) 登山者。



透過板上體適能促進學生反思自己的體適能狀況，並提升平衡能力（4c-V-2）。

與同儕互相協助、共同遵守練習原則並提升身體在板上操作體適能之能力（4d-V-1，健體-U-C2）。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

3. 其他。

(三) 教師依據不同項目，引導學生依不同屬性做出動作特行（單人）。

1. 輕艇 C 艇（加拿大式艇）。



2. 龍舟。

3. 趴板衝浪。



趴板手滑動



跪姿



起身（注意平衡）



穩固平衡

透過板上體適能促進學生反思自己的體適能狀況，並提升平衡能力（4c-V-2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p>4. 滑雪。</p>  <p>(四) 教師依據不同水域項目，引導學生依不同屬性做出動作特行（雙人）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 輕艇 C 艇（加拿大式艇）。 2. 龍舟。 <p>(五) 其他（跑跑卡丁車，極速快樂與過彎）。</p>   <p>三、綜合活動（10 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 各組分別展演，請學生發揮想像力，設計一個板上體適能動作，能在施作過程中讓浪板前進為佳。 (二) 分享觀看各組的想法。 (三) 回饋上課想法。 	<p>透過分組展演，提升學生間的討論、設計動作的能力，並具備上臺發表的勇氣，以及學習欣賞、尊重他組展演的內容（1d-V-1, 健體-U-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 5 節	<p>本節重點：計時賽</p> <p>一、準備活動（5 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子，布置場地線。 (二) 確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。 (三) 課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。 (四) 學習起點：前一次上課著重於雙人活動、本次為個人展演。 (五) 安全提醒： <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天課程有競賽性質，如遇到前面有阻礙一定要喊聲示意，一切以安全為主要目的。 2. 轉彎是最危險的部分請注意自身速度與轉彎幅度要素。 <p>二、主要活動（40 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 動態操。 	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 5 節	<p>(二) 兩人一組輪流進行繞圈 ×2 圈，給予同學技術上叮嚀與有何安全上的疑慮需要注意。</p> <p>(三) 單人計時繞圈賽。</p> <p>(四) 雙人計時繞圈賽。</p> <p>(五) 跑跑卡丁車競賽。</p> <p>三、綜合活動 (5 分)</p> <p>(一) 詢問學生：表現較佳的同學有什麼共通點？</p> <p>(二) 預告下回水上活動的流程與請學生攜帶更換衣物。</p>	<p>在活動中展現操槳能力，並與隊友討論、合作，展現出最佳的 Land SUP 表現 (3c-V-3, 健體 -U-C2)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 6 節	<p style="text-align: center;">本節重點：盪槳池－替代器材模擬船艇運動</p> <p>一、準備活動 (5 分)</p> <p>(一) 檢查場地：巡視活動場地，消除危險因子。</p> <p>(二) 確認人數：確實清點上課人數及可以上課人數。</p> <p>(三) 課程提醒：說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>(四) 學習起點：前幾次都是陸地上課程，今天利用力波墊與槳葉更貼近船艇課程。</p> <p>(五) 安全提醒：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天課程是水上活動，如果夥伴有任何不舒服可以隨時停止，注意自身狀況。 2. 在水上課程如有兩人一組要特別注意，槳葉沒有一起入水會造成船隻左右搖晃，要如何達到一致性是今天的重要課題。 <p>二、主要活動 (40 分)</p> <p>(一) 動態操。</p> <p>(二) 器材介紹：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作 (浮具) 力波墊船。各組準備力波墊 ×3、繩子，將力波墊以十字綁法固定。 2. 龍舟槳拿法介紹。 3. 比較陸槳與龍舟槳拿法與用力方式。 <p>(三) 單人站立。</p> <p>(四) 單人龍舟。</p> <p>(五) 雙人龍舟。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

(六) 多人練習。



三、綜合活動（5分）

- (一) 詢問學生浪板操作與今日操作有何異同？
- (二) 當力波墊在搖晃時，你運用哪些策略穩定？
- (三) 如何增加船隻推進力？為什麼？
- (四) 請同學生分享兩人龍舟的感受。
- (五) 如何跟隊友動作一致，要注意隊友的哪一個部位？例如：手？身體？或是其他？



(四) 第五學習階段教學示例：漫玩海洋－立式划槳 SUP

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	4 節
單元名稱	漫玩海洋－立式划槳 SUP		
教材來源／參考	自編 圖片來源： https://sup.star-board.com/paddleboarding-how-to/		
教學資源／設備	SUP、救生衣、水域安全識別卡 替代器材：大力波墊（4～5 片）／組、趴板、大小浮板、自製划槳		
學習重點	學習表現	<p>1c-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現與超越個人的運動潛能。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健體 -U-A1 具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我關、肯定自我價值，有效規劃生涯，透過自我精進挑戰與超越，追求健康與幸福人生。 • 健體 -U-B1 具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，已進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能同理心與他人溝通與解決問題。 • 健體 -U-C2 具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。
	學習內容	Cc-V-1 水域休閒運動自我挑戰。	
議題融入	實質內涵	<p>海洋議題</p> <p>海 UI 熟練各項水域活動，具備安全之知能</p>	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>水域休閒型運動－SUP（STAND UP PADDLE）是一種結合衝浪板站立姿勢及船艇划槳動力前行的運動，依不同情境可做出趴、坐、跪、站等姿勢變化，進而體驗水域船艇運動的多樣性及操控樂趣。此教材以靜水海域（游泳池）為設計場域，以問題導向學習（PBL）為討論情境，運用情境設計、小組角色分配、發現問題並達成團隊共識，在選擇最佳解決方案的過程中，將有關的經驗、價值與情意進行思考表達，學習尊重包容、溝通協調及展現團隊合作的精神與行動（健體 -U-B1、健體 -U-B1）。透過自造者 I、自造者 II、巡航者、生存大挑戰共四個單元，實現個人運動潛能，探索自我觀、肯定自我價值，追求健康與幸福人生（健體 -U-A1）。</p> <p>* 註：考量部分學校在器材的取得不易，單元中提供替代性器材範例參考。</p>		

學習目標

1. 能在練習中觀察浮力、身體平衡及動力變化，了解 SUP 配備、最佳的平衡位置、划行方法及上下船方式並展現 SUP 操槳技能、落水復位及水域安全概念（1c-V-1, 3c-V-1, 3c-V-3, Cc-V-1）。
2. 能在遊戲中與小組達成團隊共識，進行環境辨識及簡易航行路線規劃，理解水域運動的多元樣貌並共同完成每次的任務（2c-V-2, 3d-V-2, Cc-V-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	自造者 I – 浮力、身體平衡及動力產生
	2	自造者 II – 船槳方向控制
	3	巡航者 – SUP 裝備介紹與操作技巧
	4	生存大挑戰 – 划槳（加速度）、落水復位

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明																			
<p>第 1 節</p> <p>本節重點：浮力、身體平衡及動力產生</p> <p>※ 教師教學準備 場地：游泳池。 器材：大力波墊（4～5 片）× 組數、趴板、小浮板、自製划槳、Maker 自造者任務討論單。</p> <div data-bbox="438 884 901 1332" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">自製船槳範例圖</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動（10 分）</p> <p>（一）點名、分組、暖身活動、場域安全說明。</p> <p>（二）說明「Maker 自造者任務單」。</p> <p>（三）各組角色分配與造船材料選擇。</p> <p>二、主要活動（20 分）</p> <p>自造者 I： 情境描述：你是 W 造船公司的執行長，今日（ / ）接到一張急單，必須在 20 分鐘內組合一艘船並且完成產品測試。</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="5">任務一 船、槳（乘載一人）</th> </tr> <tr> <th></th> <th>請寫下浮具與槳的設計概念</th> <th>標示出人的位置</th> <th>浮具的穩定度</th> <th>如何划槳穩定前進？</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>操作（前）</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>實測（後）</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	任務一 船、槳（乘載一人）						請寫下浮具與槳的設計概念	標示出人的位置	浮具的穩定度	如何划槳穩定前進？	操作（前）					實測（後）					<p>學習小組相互合作、建立團隊共識、觀察、實踐並提升解決問題的能力（2c-V-2）。</p>
任務一 船、槳（乘載一人）																					
	請寫下浮具與槳的設計概念	標示出人的位置	浮具的穩定度	如何划槳穩定前進？																	
操作（前）																					
實測（後）																					

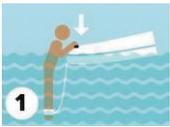
教學活動內容及實施方式					學習重點暨核心素養 呼應說明
任務二 找出最佳的上下船的位置與方式					
	請寫下該組的 上船步驟	請寫下該組的 下船步驟	如何安全有效 的交換	最佳上下船位置位於 何處？如何判斷？	
水中					
岸邊					
<p>三、綜合活動（20分）</p> <p>（一）產品大會（10分）：測試距離 15 公尺，各組需用自己設計的產品，接力完成產品展現。</p> <p>（二）問題引導（3分）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有哪些方法可以提高划船時的穩定度？ 2. 在產品測試的任務中，哪些是需要注意的事？ <p>（三）上岸更衣、器材清點與歸位。</p>					透過測試賽，學生能檢視各組設計的產品，並反思調整方式（3d-V-2, 健體 -U-C2）。

教學活動內容及實施方式					學習重點暨核心素養 呼應說明	
第 2 節	本節重點：船槳方向控制					
	<p>※ 教師教學準備</p> <p>場地：游泳池。</p> <p>器材：大力波墊（4～5片）× 組數、趴板、小浮板、自製划槳、Maker 自造者任務單。</p> <p>※ 教學活動內容</p>					
	<p>一、準備活動（10分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）點名、分組、暖身活動、場域及安全說明。 （二）Maker 自造者任務單說明。 （三）同上一堂器材組裝與確認。 					
	<p>二、主要活動（20分）</p> <p>自造者 II：承上一節情境延續，進行任務三、找出控制方向的方法。</p>					
	任務三 控制划船方向					
划行 方向	請畫出前進時， 槳的划行軌跡 方向	請畫出倒退時， 槳的划行軌跡 方向	請畫出轉彎時， 槳的划行軌跡 方向	請畫出煞車時， 槳的划行軌跡 方向	學習小組相互合作、建立團隊共識、觀察、實踐並解決問題（2c-V-2）。	
內容 (以箭頭 表示)						
<p>三、綜合活動（20分）</p> <p>（一）產品路線測試（10分）：測試距離 15 公尺，各組需用自己的產品，將四種控船技巧融入在路線中，並以接力完成產品路線測試。</p>					透過測試賽，學生能檢視各組設計的產品，並反思調整方式（3d-V-2, 健體 -U-C2）。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	(二) 問題引導 (3 分)：說出前進、倒退、轉彎、煞車時，槳的操作軌跡為何？ (三) 上岸更衣、器材清點與歸位。	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p style="text-align: center;">本節重點：SUP 裝備介紹與操作技巧</p> <p>※ 教師教學準備 場地：游泳池。 器材：SUP (或上一堂課的自製槳板)。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動 (10 分)</p> <p>(一) 點名、暖身活動、搬運技巧、巡航路線說明。</p> <p>(二) SUP 基本配備介紹：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="220 927 560 1267"> <p>充氣式 SUP 配備</p> </div> <div data-bbox="587 927 1114 1267"> <p>腳繩的重要性</p> </div> </div> <p>(三) SUP 握槳方式：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="212 1397 493 1659"> <p>長度調整</p> <p>身高 + 手掌寬</p> </div> <div data-bbox="507 1397 793 1659"> <p>握槳寬度</p> <p>上舉屈肘成 90 度</p> </div> <div data-bbox="807 1397 1114 1659"> <p>槳面方向</p> <p>槳面朝向自己</p> </div> </div> <p>(四) SUP 上下船技巧 (水中及池邊)。</p> <p>二、主要活動 (20 分)</p> <p>(一) 操槳技巧 (單槳交換手及不同方向)。</p> <p>(二) 巡航者 O 字路線：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 巡航者請以 O 字型前行保持適當距離，過程中若夥伴落水可往前一個位置，抵達出發點後小組交換。 2. 巡航任務一：上板後徒手划行→坐姿划槳→抵達。 	<p>了解 SUP 基本配備用途、握槳擊上下船技巧 (1c-V-1)。</p> <p>適切表達與溝通，展現相互包容與問題解決的團隊合作能力 (2c-V-2, 健體 -U-B1)。</p> <p>在練習中展現划槳、站立技巧，並完成指定任務 (3c-V-1)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p>3. 巡航任務二：上板後徒手划行→跪姿划槳→坐姿抵達。</p> <p>(三) SUP 站立技巧 (定點)。</p> <p>(四) 巡航任務三：上板後徒手划行→坐姿划槳→站立划槳 (指定區域) + 坐姿抵達。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: center;">跪 蹲 起 站</p> <p style="text-align: center;">* 註：SUP 替代器材操作範例</p> <p>三、綜合活動 (20 分)</p> <p>(一) 立姿划槳接力賽 (10 分)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一槳二板 / 組。 2. 坐姿預備→站立後划槳 O 字路線→以傳槳方式進行接力。 3. 全組完成及任務達成。 <p>(二) 上岸更衣、器材清點與歸位 (10 分)。</p>	<p>在遊戲中展現操槳能力，並與隊友討論、合作，發展有效的遊戲策略 (2c-V-2, 3c-V-3, 健體-U-C2)。</p>

教學活動內容及實施方式		學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：划槳 (加速度)、落水復位</p> <p>※ 教師教學準備 場地：游泳池。 器材：SUP 槳板 (或上一堂課的自製槳板)。</p> <p>※ 教學活動內容</p> <p>一、準備活動 (5 分)</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 點名、暖身活動、場域安全說明。 (二) 引起動機：在操作時不小心落水了，有哪些方式可以找到你的 SUP 槳板呢？ (提示：腳繩) <p>二、主要活動 (20 分)</p> <p>(一) 落水復位說明：</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>1 抓緊靠近板尾的握柄，並把板尾向下壓 (推)</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>2 以抓握柄施力將上半身撐起。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>3 打水讓全身上板</p> </div> </div> </div>	<p>理解落水後，腳繩的重要性，並應用身體與水面的作用力回到槳板繼續滑行 (1c-V-1, 3c-V-1)。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<div data-bbox="244 259 497 344">  <p>4 保持俯臥在板上以手划行找回船槳</p> </div> <div data-bbox="244 360 497 488">  <p>5 從膝蓋開始慢慢找回平衡與中心點，快速跳起（站起）以繼續划槳</p> </div> <p>(二) 水中復位練習：利用泳池不同水深分為三區（淺、中、深），學生依據自己的能力選擇不同深度的位置來挑戰。</p> <p>三、綜合活動（25分）</p> <p>(一) 生存大挑戰（15分）：活動說明：一次一組出發，當聽到音樂時，向前划行，聽到哨音響起，需做出指令動作（如：槳舉高、站立划行、平板撐等），哨音兩聲即解除，時間內計算板上人數（包括落水復位成功者），最後存活人數越多即獲勝。</p> <p>(二) 上岸更衣、器材清點與歸位（10分）。</p>	<p>在落水復位的情境中，學習冷靜判斷並挑戰自我完成水中復位練習（1c-V-1, 健體-U-A1）。</p>



三、戶外休閒運動

(一) 第三學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第三學習階段	總節數	4 節
單元名稱	休閒性運動－校園定向		
教學資源／設備	自製定向地圖、標示盤、碼表、紙筆、白板筆或簽字筆		
學習重點	學習表現	1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4d-III-2 執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。	領綱核心素養 • 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 • 健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	
議題融入	實質內涵	人權教育：展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。 閱讀素養教育：養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力。	
設計理念與核心素養呼應說明	在定向運動課程中，多以徒步或跑步的方式進行，不同於單純跑操場繞圈的心肺練習，透過創意多元課程的設計，讓學生更能充分表現穩定性、移動性及操作性的運動能力，發揮自我運動潛能（健體 -E-A3）。定向運動與其他科合作的跨領域課程設計中，各檢查點可設置各學科知識相關問題，充分結合體育與其他學科知識。 定向運動考驗識圖能力，學生必須在短時間內理解地圖上各符號所代表之意涵以及檢查點可能座落的方位，自行規劃前往的路線並迅速做出決策，若原定想走的路線不易通行，則考驗學生隨機應變的能力及解決問題的能力（健體 -E-A2）。分組進行團體競賽時，為了最快或限時間內完成，需要與其他組員討論出最佳答案，從討論過程當中學習分享、溝通及接納不同意見，培養人際關係及團隊的合作（健體 -E-C2）。		

學習目標

1. 能遵守活動規則，辨識簡易定向圖（探險圖、百米、順點、積分），展現路徑規劃、正置地圖展現核對檢查點的能力（1c-III-1, 3b-III-3, Cd-III-1）。
2. 能在活動中觀察隊友行徑路線並給予回饋，與隊友討論行徑路線，發揮團隊合作精神，在最短時間完成各個檢查點（2c-III-3, 4d-III-2, Cd-III-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	校園定向 I－使用地圖辨別方向
2	校園定向 II－使用地圖（百米定向）	
3	校園定向 III－使用地圖（順點）探險校園	
4	校園定向 IV－使用地圖（積分）探險校園	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：校園尋寶－定向運動探險活寶

一、準備活動（5分）

（一）老師：確認學生狀況、活動場域安全提醒。

（二）學生：靜態／動態熱身操。

二、發展活動（25分）

（一）概述定向運動：

1. 是一種仰賴地圖、指北針與導航技巧，由某個地點引導到下一個特定地點的運動。透過定向運動培養使用指北針的能力、觀察地圖，找到指定的目標。

2. 競賽類型：順點賽、接力賽、積分賽……等。

（二）介紹正式規模的定向運動（展示定向的旗幟 - 橘白旗、各種不同的定向地圖、活動照片）。

（三）體驗小型的定向運動探險：

1. 場地 & 器材：（二擇一）

（1）準備繪製好的地圖，進行5×5的場地布置。如：圖1。

（2）利用學校的標示盤作為檢查點。如：圖2。

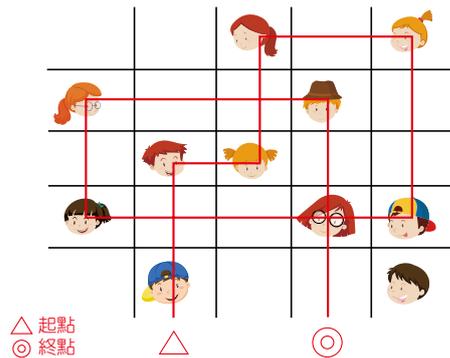


圖1 探險圖

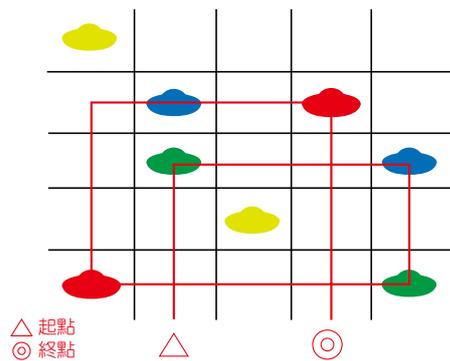


圖2 探險圖

2. 操作方式：

（1）四人為一組，輪流當探險者，依照地圖指示從起點前進到終點，若未按規定路線者須重新來過。

（2）小組內還未進行探險的當觀察者，觀察探險者行徑路線是否正確，可以在場外給予指引提醒。

（3）活動過程須按照地圖的紅線路線前進，不可破壞場地上的圖示。

了解定向越野的基本器材、競賽類型及規則（1c-III-1）。

在遊戲中展現使用地圖的能力，並透過小組觀察與合作，協助隊友完成任務（2c-III-3, 健體-E-C2）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 1 節	<p>(4) 各組作可操作不同的地圖，避免參考彼此路線前進。</p> <p>(四) 教師引導：正置地圖的使用標準方法（利用鳥瞰的方式看地圖，確認方位地圖不動人動）。</p> <p>三、綜合活動（5分）</p> <p>學生分享回饋：</p> <p>(一) 探險者要正置地圖的目的為何？</p> <p>(二) 如何在最短的時間內完成指定路線的探險？</p>	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明																				
第 2 節	<p>本節重點：校園尋寶一百米定向探險活寶（百米定向）</p> <p>一、準備活動（10分）</p> <p>(一) 老師：確認學生狀況、活動場域安全提醒。</p> <p>(二) 學生：靜態／動態熱身操。</p> <p>(三) 複習正置地圖使用方式。</p> <p>二、發展活動（20分）</p> <p>(一) 介紹正式的百米定向與核對卡的操作使用方式。</p> <p>(二) 體驗接力式百米定向探險：</p> <p>1. 場地 & 器材：（百米定向使用範圍 20 公尺 × 30 公尺 ~ 100 公尺 × 100 公尺）</p> <p>(1) 簡化場地利用籃球場全場作場地布置。如：圖 1。</p> <p>(2) 用小角錐布置檢查點並放入圖卡貼。</p> <p>(3) 核對卡到各檢查點進行核對紀錄使用。如：圖 2。</p> <p>(4) 每組會有百米定向圖一張、核對卡一張和一隻白板筆。</p> <p>簡易百米定向圖</p> <p>圖 1 百米定向圖</p> <p>定向運動核對卡</p> <p>組別：_____</p> <p>起點出發時間：____：____ 抵達終點時間：____：____ 全程使用花費時間：____</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> </tr> </table> <p>圖 2 定向運動核對卡</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	<p>提升短時間內讀圖、判斷與選擇路線的能力（2c-III-3）。</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>2. 操作方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 分成 6 組，各組出發位置如地圖所示。 (2) 從起點輪流當探險者出發至檢查點依序進行核對。 (3) 一人一次檢查點核對後，返回換下一位探險者出發至下一個檢查點進行核對。 (4) 小組內還未進行探險的當觀察者，觀察探險者行徑路線是否正確，可以在給予指引。 (5) 探險者至檢查點要取一張圖卡貼，依序貼入核對卡中（也可以用畫記的方式）。 (6) 各組可操作不同的地圖順序，避免活動時參考路線和發生衝撞危險（例如：1 到 3 組正序；4 到 6 組逆序）。 (7) 教師開始計時，結束後一起核對核對卡的正確性，若核對卡答案有誤，則須加時 5 秒。 (8) 時間花費較短的小組勝利。 <p>(三) 教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 百米定向每個檢查點的距離較近，容易混淆指定路線。 2. 使用地圖依序找到正確的檢查點行徑路線。 3. 活動中行徑路線應選擇較短路徑並盡速完成核對。 <p>四、綜合活動（5 分）</p> <p>學生分享回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 使用百米定向地圖時要如何觀察自己在圖上的對應位置？ (二) 在活動中迷失方向時，要如何重新找出正確的路線前進呢？ 	<p>在活動中展現使用地圖的能力，並透過小組觀察與合作，協助隊友完成任務（2c-III-3, 健體-E-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>本節重點：校園尋寶—定向運動探險活寶（順點賽）</p> <p>一、準備活動（5 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 老師：確認學生狀況、活動場域安全提醒。 (二) 學生：靜態／動態熱身操。 <p>二、發展活動（25 分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 介紹正式的定向運動順點賽制地圖與核對卡操作。如：圖 2。 (二) 體驗小型的順點賽制探險活動： <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地 & 器材：（百米定向使用範圍 20 公尺 × 30 公尺～ 100 公尺 × 100 公尺） <ol style="list-style-type: none"> (1) 簡化場地用籃球場設計順點賽定向圖。如：圖 1。 (2) 用小角錐布置檢查點並放入圖卡貼。 (3) 核對卡到各檢查點進行核對紀錄使用。 (4) 每一組會有定向地圖一張、核對卡一張。 	<p>提升短時間內讀圖、判斷與選擇路線的能力（2c-III-3）。</p>

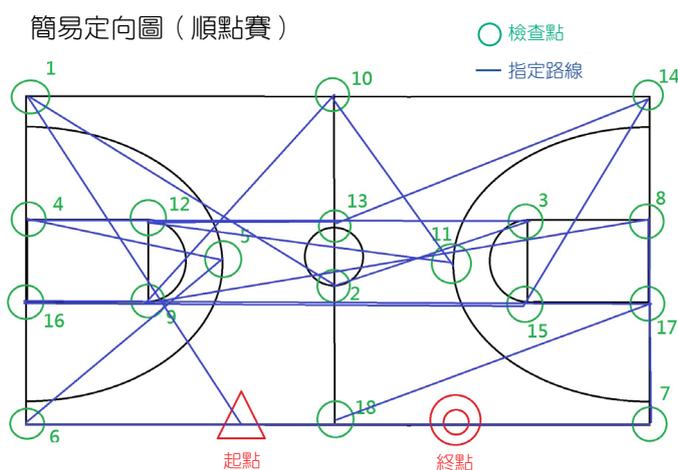


圖 1 簡易定向圖 (順點賽)

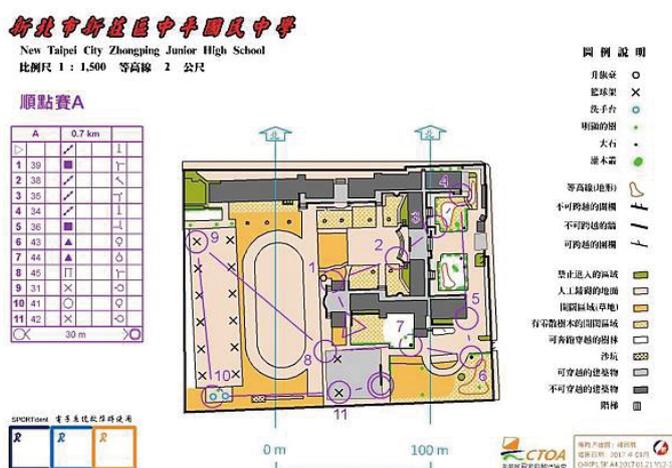


圖 2 標準定向圖 (參考)

2. 操作方式：

- (1) 分成 4 ~ 6 組，小組組員要集體行動，不可落單。
- (2) 小組一人一次檢查點核對後，換其他組員進行核對。
- (3) 每組出發間隔 1 分鐘下一組才出發，避免參考路線前進 (各組可操作不同的地圖，可參考第二節操作方式第六點)。
- (4) 出發時才拿到地圖和核對卡，從起點出發並依照指定路線前進檢查點位置，若未按規定路線須重新來過，且不可破壞場地上的檢查點。
- (5) 小組至檢查點要取一張圖卡貼，依序貼入核對卡中 (也可以用畫記的方式)。
- (6) 教師開始計時，結束後一起核對核對卡的正確性，若核對卡答案有誤，則須加時 5 秒。

(三) 教師引導：

1. 自己在地圖中的位置要用正置地圖重新定位。
2. 小組間的分工合作及溝通討論前進方向有助於前進速度。

三、綜合活動 (5 分)

學生分享回饋：

- (一) 指定路線前進各個檢查位置，如何能加快完成速度呢？
- (二) 如果活動中操作不指定路線，能有助於提升完成的速度嗎？

在活動中展現使用地圖的能力，並透過小組成員共同觀察與合作來完成任務 (2c-III-3, 健體 -E-C2)。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：校園尋寶－定向運動探險活寶（積分賽）

一、準備活動（5分）

（一）老師：確認學生狀況、活動場域安全提醒。

（二）學生：靜態／動態熱身操。

二、發展活動（25分）

（一）介紹正式的定向運動積分賽制地圖與核對卡操作。如：圖二

（二）體驗小型的積分賽制探險活動

1. 場地 & 器材：（百米定向使用範圍 20 公尺 × 30 公尺 ~ 100 公尺 × 100 公尺）

（1）簡化場地用籃球場設計積分賽定向圖。如：圖一

（2）用小角錐布置檢查點並放入圖卡貼。

（3）核對卡到各檢查點進行核對紀錄使用。

（4）每一組會有定向地圖一張、核對卡一張。

簡易定向圖（積分賽）

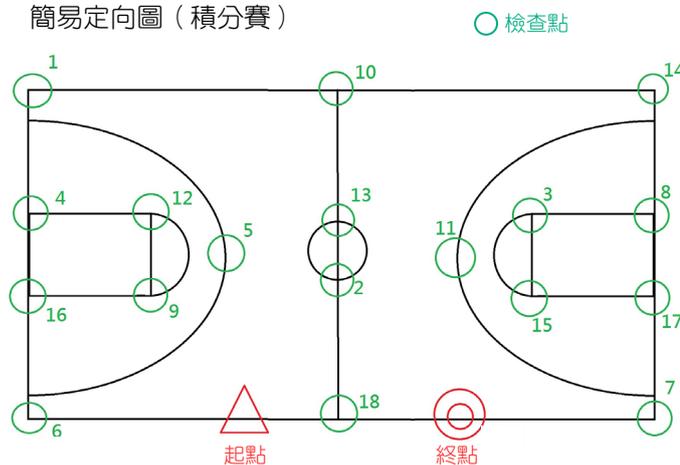


圖 1 簡易定向圖（積分賽）

新北市新莊區中華國民中學

New Taipei City Zhongxing Junior High School
比例尺 1 : 1,500 等高線 2 公尺

積分賽

序	1.0 km	1.0 km	1.0 km
1	39	✓	✓
2	38	✓	✓
3	37	✓	✓
4	44	▲	○
5	45	□	○
6	40	×	○
7	31	×	○
8	41	×	○
9	42	×	○
10	43	▲	○
11	36	✓	✓
12	34	✓	✓
13	33	✓	✓
14	35	✓	✓
15	32	✓	✓



圖 2 標準定向圖（參考）

2. 操作方式：

（1）分成 4 ~ 6 組，小組組員要集體行動，不可落單。

（2）小組一人一次檢查點核對後，換其他組員進行核對。

（3）每組出發間格 30 秒後應換下一組出發，避免推擠衝撞。

從提示中找到正確的檢查點，需正確回答出上面的題目，才能得到下一個檢查點的提示，透過情境故事讓學生可以更有趣味性的跑步，增加心肺耐力（2c-III-3, 健體 -E-A2）。

在活動中展現使用地圖的能力，並透過小組成員共同觀察與合作來完成任務（2c-III-3, 健體 -E-C2）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>第 4 節</p> <p>(4) 活動時間 5 分鐘，時間終了前自行返回終點，逾時每 30 秒扣 50 分，逾時不到 30 秒以 30 秒為一單位計算。</p> <p>(5) 出發時才拿到地圖和核對卡，從起點出發前往任一檢查點，活動中不可破壞場地上的檢查點。</p> <p>(6) 小組至檢查點要取一張圖卡貼，貼入相對應的核對卡中（也可以用畫記的方式）。</p> <p>(7) 教師計時，結束後一起核對核對卡，答案有誤則無法得分，統計核對卡分數，分數最高的小組勝利。</p> <p>(三) 教師引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在地圖中的位置要用正置地圖重新定位。 2. 小組間的分工合作及溝通討論前進方向有助於前進速度。 <p>三、綜合活動（5 分）</p> <p>學生分享回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 順點賽與積分賽的操作地圖有什麼不同的地方呢？ (二) 活動中操作不指定路線要如何知道自己要前進的方向呢？ 	



(二) 第四學習階段單元教案

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第四學習階段	總節數	4 節
單元名稱		休閒性運動－戶外登山	
學習重點	學習表現	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動情境。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健體 -J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 • 健體 -J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 • 健體 -J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
	學習內容	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>戶外教育：探索是生命的本能，課程提供真實情境的體驗，創造有意義的學習經驗。</p> <p>安全教育：透過課程建立安全意識，提升學生對環境的敏感度、警覺性與判斷能力。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明		<p>臺灣四面環海，高山林立，素有福爾摩沙美麗之島的稱號，每到颱風季節有中央山脈、雪霸山脈、海岸山脈等多座護國神山的屏障，讓人民得以安居樂業，本單元課程以臺灣目前最熱門的戶外休閒活動之一——登山健行為主題，帶領學生了解親山近山方式與風險管理（健體 -J-A1），增加未來終生運動的基礎與選擇。</p> <p>核心素養強調學習不局限於學科知識及技能，而應關注學習與生活的結合。因此以臺灣本土天然地形，帶給學生更接近生活所見、所聞的學習方式，也是本課程期待帶來的以學習者為中心的新互動關係（健體 -J-B1、健體 -J-C2）。</p>	

學習目標

1. 能在練習中了解登山所須體能、肌群、運動傷害、裝備項目與無線電使用方式，並選擇適合自己的背包類型（3c-IV-1, 4c-IV-2, Cd-IV-1）。
2. 能在練習中展現登山常用的簡易繩結，了解維護山林環境保護的重要性及山林中迷路的風險，操作手機離線地圖及求救方式（1c-IV-2, Ca-IV-2, Cd-IV-3）。
3. 能在教師的引導問題中建立自我反思能力，勇於分享觀察／體悟內容，並與同儕建立團隊匹此互信的合作態度（2c-IV-2, 2c-IV-3, 4d-IV-2, Cd-IV-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	戶外登山 1－山域概念與團隊建立
2	戶外登山 2－登山體能與裝備認識	
3	戶外登山 3－離線地圖與自保方式	
4	戶外登山 4－休閒繩結與無痕山林	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：建立臺灣山域環境概念、培養團隊溝通默契基礎

一、準備活動（5分）

- （一）確認人數：確實清點上課人數及學生身心狀態。
- （二）課程提醒：說明課程規範紀律並激發參與動機。
- （三）學習起點：詢問學生戶外生活與環境相關經驗。

二、主要活動（30分）

（一）臺灣山岳概論：

1. 喚起跨域學習經驗：依陵脈延伸的完整性，大致可分成呈南北縱走方向的中央山脈、雪山山脈、玉山山脈、阿里山山脈和海岸山脈等五大山脈。
2. 以左手手背來認識臺灣五大山脈走勢，以及其對生活型態的影響，如颱風、水脈、交通等。



（二）登山團隊建立：

1. 以人物問答卡片遊戲帶領團隊間的溝通、表達的重要性。



神力女超人

超人

黑寡婦

死侍

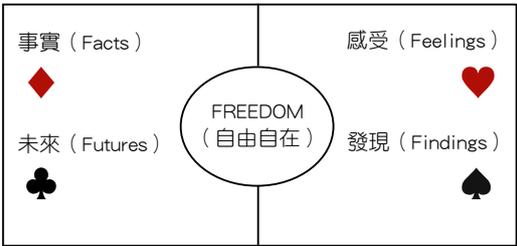
2. 透過遊戲規則，發現溝通與表達的技巧。
3. 教師引導學生理解在不熟悉的山岳環境，團隊互助與溝通的重要性與必要性。
4. 學生分享問答歷程中，提問及表達使用的關鍵字眼，與聚焦思考的理想方式為何。

（三）登山肌力小達人：

1. 以問答式引導學生問答登山所需的肌群力量。
2. 運動節奏訓練－協調技巧。

認識臺灣五大山脈並了解登山安全相關注意事項（1c-IV-2）。

透過問答了解登山所需具備的肌群，並展現出肌群之協調性（3c-IV-1, 健體 -J-A1）。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>三、綜合活動（10分）</p> <p>本活動重在體驗及引導技巧，引發學生生活相關經驗為主，因此採用英國學者 Roger Greenaway 提出之「動態回顧循環－Active Reviewing Cycle」的引導技巧，引導學生說出今日所學的課程回饋，以下為提問參考，教師依授課狀況引導。</p> <p>（一）Facts（事實）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 關於臺灣山地地形的現況如何？ 影響了那些型態的人民生活？ 登山肌力運用了哪些身體的肌群？ <p>（二）Feeling（感受）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 表達團隊建立的圖卡活動時，與他人對話的感受？ 在猜中圖卡時，運用了哪些邏輯及依據，心情如何？ <p>（三）Finding（發現）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 是否有發現什麼新的觀點。 或是其他同學的有趣事物。 <p>（四）Future（未來）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 登山與自己的生活經驗之間有什麼關聯。 有什麼任何想法可以運用於未來各方面的可能？ <p>（五）Freedom（自由自在）：引導學生做任何想表達，或是回饋的互動。 說明：增加第五個區域 Freedom（自由自在），旨在於討論範圍自由度加大與尊重學生當下無法快速產生回饋的現場氛圍，提供師生對談的彈性空間，也引導學生在戶外的心靈是自由自在的感受。</p> <p>動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 反思引導</p> 	

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>本節重點：認識登山體能與裝備、學習肌肉放鬆的技巧</p> <p>一、準備活動（8分）</p> <p>（一）確認人數：確實清點上課人數及學生身心狀態。</p> <p>（二）課程提醒：說明課程規範紀律並激發參與動機。</p> <p>（三）前課喚醒：複習前堂課程內容並說明課程流程。</p> <p>二、主要活動（25分）</p> <p>（一）登山裝備：</p> <ol style="list-style-type: none"> 分為一日、二日、三日以上不同日程之登山行程裝備作介紹。 	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

2. 以裝備檢查表為基礎，簡易說明每個裝備的用途與使用時機。
- (1) 說明裝備與登山區域、日數、人數、難度的對應關係。
 - (2) 教師可自行使用不同版本的裝備檢查表作為說明教材。

登山裝備檢查表

一、個人裝備 (有攜帶的裝備請註記)

項	目數	備註	項	目數	備註
大 背 包			小 背 包		
防 水 背 包 套			風 衣、羽 毛 衣、頭 套		
毛 巾、頭 巾			廣 義 (保 險) 衣 物		
保 暖 帽、遮 陽 帽			二 截 式 防 衣 褲		
登 山 鞋、綁 帶			登 山 杖		
頭 燈、手 電 筒 (含 備 用 池 池)			個 人 餐 具 (碗 筷 杯 等)		
內、外 襪			個 人 行 動 罐		
攻 頂 繩			瑞士 刀 或 山 刀		
地 圖、紙、筆			低 音 喇叭		
指 北 針、高 度 計			水 壺 (保 溫 瓶)		
手 套、工 作 手 套			太 陽 眼 鏡、備 用 眼 鏡		
生 火 工 具 (如 打 火 機、防 水 火 柴 等)			指 機 器 油、電 池、記 號 卡		
睡 袋、睡 墊			防 水 袋 (大 型 膠 袋)		
醫 藥 (求 生) 盒			備 用 衣 物、地 毯		
身 分 證 及 保 險 卡			防 曬 用 品 及 護 唇 膏		
綠 包 (書 包)			簡 便 洗 滌 劑		
雨 傘 (書 包)			膠 鞋 (雪 季)		
雪 鏡 (書 季)			冰 斧 (雪 季)		

二、團體裝備 (請填寫數量)

項	目數	備註	項	目數	備註
帳 棚			炊 具		
瓦 斯 爐 頭			氣 化 爐		
瓦 斯 燃 料			燃 料 油		
營 燈 (備 用 燈 蕊)			急 救 包 (含 毒 蛇 急 救 器)		
炊 事 桶			糧 食 (天)		
衛 星 電 話			預 備 繩		
行 動 電 話			行 動 車		
收 音 機			火 種 和 靈 燭		
無 線 電			水 袋 或 保 特 瓶		
G P S			高 度 計		
等 高 線 地 圖			鑿 子		
人 山、人 繩 梯			冰 刀		
登 山 頭 盔			山 刀		
登 山 頭 盔 繩			鑿 子		
除 帶 (扁 帶)			針 線 包		
保 險 勾 環			清 潔 用 品 (茶 粉)		
邊 輪			拉 殺 袋		

登山裝備檢查與健康評估

為能確保登山遊客於登山前準備必要裝備與身體狀況評估，並在登山中隨時檢視自己身體與地圖，特以本網頁提供遊客您在登山前時，裝備多一分檢查，身體多一分評估，才能有更多一分的安全與保障。玉山國家公園關心你！



玉山國家公園管理處印製

玉山國家公園管理處裝備檢查表

(二) 負重體驗：

1. 介紹不同容量及功能型背，並裝載大約 7 公斤、14 公斤、21 公斤三種不同重量，提供學生不同負重體驗。
2. 與學生討論，身體承受負重時感覺，並指導正確背包上肩下肩及負負方法。
 - (1) 肩膀：背包「胸帶」繫緊，「肩部胸大肌」負重背負的感覺。
 - (2) 腕部：背包「腰帶」繫緊，「腰部腕部」在負重背負的感覺。



胸扣與肩帶



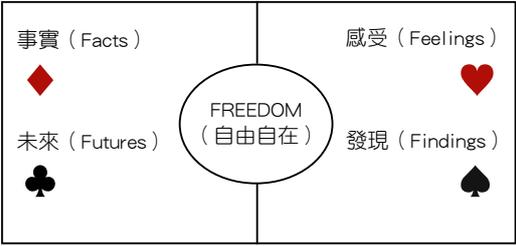
腰扣與側袋



背包側面圖



背包後面圖

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>(3) 腿部：行進支撐，「大腿臀部」彎曲時動作分析。</p> <p>(4) 足部：行進支撐，「腳掌」不同地形時動作分析。</p> <p>3. 教師以直線走廊、登階樓梯、校園坡地等不同路線（距離依人數、環境調整），讓學生理解登山步道的多元性，以及負重與身體傾角感覺。</p> <p>(三) 登山肌力小達人：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以問答式引導學生問答登山所需的肌群力量及運動傷害。 2. 核心肌群訓練－深蹲技巧。 <p>三、綜合活動（10分）</p> <p>本活動重在體驗及引導技巧，引發學生生活相關經驗為主，因此採用英國學者 Roger Greenaway 提出之「動態回顧循環－Active Reviewing Cycle」的引導技巧，引導學生說出今日所學的課程回饋，以下為提問參考，教師依授課狀況引導。</p> <p>(一) Facts（事實）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 關於裝備檢查表，看見了哪些必須的裝備？ 2. 關於登山背包內的裝備用途，能舉出哪些實際例子？ <p>(二) Feeling（感受）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 背上不同重量的背包，試著描述身體感覺？ 2. 搭配上不同地形時，身體的承重感覺如何？ <p>(三) Finding（發現）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 今天的課程是否有讓同學有什麼新的觀點。 2. 或是其他有趣或可以連結的事物，如登山背包與上學書包或提袋功能不同。 <p>(四) Future（未來）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 登山體能與自己未來健康的相關性。 2. 親戚朋友鄰居之間是否有參與登山運動的人員，未來是否有機會共同參與。 <p>(五) Freedom（自由自在）：引導學生做任何想表達，或是回饋的互動。</p> <p>動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 反思引導</p> 	<p>透過問答了解登山所需具備的肌群，並展現出肌群之協調性（3c-IV-1, 健體 -J-A1）。</p>

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
<p>本節重點：認識手機離線地圖、了解迷途自保方式</p> <p>一、準備活動（8分）</p> <ol style="list-style-type: none"> (一) 確認人數：確實清點上課人數及學生身心狀態。 (二) 課程提醒：說明課程規範紀律並激發參與動機。 (三) 前課喚醒：複習前堂課程內容並說明課程流程。 	

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

二、主要活動（25分）

（一）搜救捉迷藏遊戲：

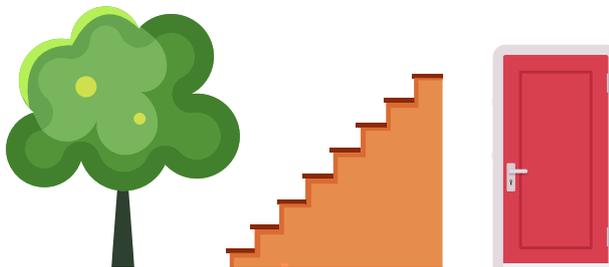
1. 解說無線電通訊原理、使用方法與時機。
2. 無線電可用手機相關網路軟體替代使用。



胸扣與肩帶

3. 說明遊戲目的及進行方法：

- （1）分求救小組及搜救小組，配置限縮校園區域。
- （2）分實驗組 A 與對照組 B 分別找校園區域躲藏後發出訊號。
- （3）A 組教師不限制呼叫內容，由學生依生活經驗發話求救。
- （4）B 組教師提示學生利用校園建築、樹木等易辨識點發話。
- （5）記錄學生發話關鍵字，以及搜救判斷，作為課程後討論。



（二）離線地圖教學：

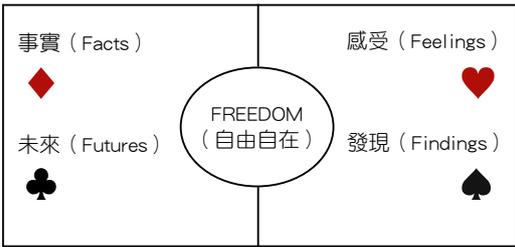
1. 基於前述搜救捉迷藏遊戲，告知學生有更佳定位方式，以供在戶外野地時，路徑行進與迷途定位。
2. 臺灣山區搜救實例：
 - （1）以消防局搜救影片，導引學生理解風險控管原則。
 - （2）說明呼救內容的重要性與時間性。
3. 健行筆記（離線地圖）APP 下載：
 - （1）離線地圖與等高線地形概念。
 - （2）GPS 全球衛星定位及 GPX 軌跡路徑紀錄。
 - （3）定位求救訊息與手機緊急求救專線 112。
 - （4）生活健行安全路線查詢與下載。

（三）登山肌力小達人：

1. 以問答式引導學生問答登山所需的肌群力量及運動傷害。
2. 登階放鬆訓練－休息步伐。

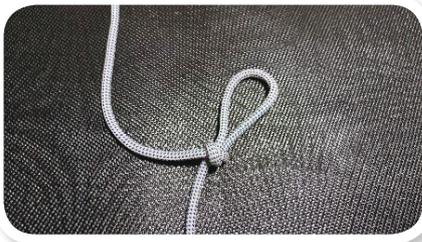
認識無線電之用途及使用時機，並了解安全相關注意事項（1c-IV-2）。

透過問答了解登山所需具備的肌群，並展現出肌群之協調性（3c-IV-1，健體 -J-A1）。

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 3 節	<p>三、綜合活動（10分）</p> <p>本活動重在體驗及引導技巧，引發學生生活相關經驗為主，因此採用英國學者 Roger Greenaway 提出之「動態回顧循環－Active Reviewing Cycle」的引導技巧，引導學生說出今日所學的課程回饋，以下為提問參考，教師依授課狀況引導。</p> <p>（一）Facts（事實）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在捉迷藏單元中，看見或聽見什麼具體的狀況？ 2. 在操作呼救的過程中，有什麼狀況出現？ <p>（二）Feeling（感受）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在擔任「搜救人員」的時候，心情與責任的感受如何？ 2. 在擔任「求救人員」的時候，心情的等待的感受如何？ <p>（三）Finding（發現）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本次課程有發現什麼新的觀點，或是其他有趣事物？ 2. 觀察其他組，搜救快慢的關鍵因素有哪些？ <p>（四）Future（未來）：</p> <p>社會上很多相關救援失敗案例，是否未來能夠避免？</p> <p>（五）Freedom（自由自在）：引導學生做任何想表達，或是回饋的互動。</p> <p>動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 反思引導</p> 	

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p>本節重點：認識常用繩結與確保練習、理解無痕山林與環境保護</p> <p>一、準備活動（8分）</p> <ol style="list-style-type: none"> （一）確認人數：確實清點上課人數及學生身心狀態。 （二）課程提醒：說明課程規範紀律並激發參與動機。 （三）前課喚醒：複習前堂課程內容並說明課程流程。 <p>二、主要活動（25分）</p> <p>（一）認識常用繩結：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人一條編織繩，教師示範每一個結型的名稱與用途。 2. 透過親自操作各種繩結，幫助每位學生理解繩結特性。 3. 底下範例為常用繩結，可依據學習進度與時間做調整。 	<p>認識登山時常用繩結之用途及使用時機，並展現各種繩結之操作方式，了解安全相關注意事項（1c-IV-2）。</p>

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

單套結



雙套結



栓牛結



普魯士結



八字結



栓馬結



漁人結



營繩結

(二) 安全確保操作：

1. 認識 SLING 吊帶：以安全認證的 SLING 吊帶操作安全穿著，讓學生體驗其拉力，透過科學數據讓學生知悉可承受人體數倍重量。
2. 簡易架設確保體驗：
 - (1) 以校園安全欄杆或樹幹操作固定點架設。
 - (2) 以普魯士結及 SLING 吊帶（含 D 環），體驗攀登前進技巧。
 - (3) 採一人操作，一人確保的模式，學生互相提醒彼此。

(三) 無痕山林教學：

1. 認識無痕山林（Leave no Trace，LNT）的七大守則。
2. 引發經驗述說，自然環境無痕案例：
 - (1) 溪邊烤肉是否見過烤肉架、瓶罐等廢棄垃圾。
 - (2) 海岸沙灘是否見過漁網、衣物等環境的垃圾。
 - (3) 在戶外山徑或居住地附近是否見過無主垃圾。

無痕運動（**Leave No Trace**，**LNT**）的行動準則

- 一、事前充分的規劃與準備（**Plan Ahead and Prepare**）。
 - 二、在可承受地點行走宿營（**Travel and Camp on Durable Surfaces**）。
 - 三、適當維護環境處理垃圾（**Dispose of Waste Properly**）。
 - 四、勿取走任何資源與物件（**Leave What You Find**）。
 - 五、將營火的使用及對環境的衝擊減至最低（**Minimize Use and Impact from Fires**）。
 - 六、保育自然環境與野生物（**Respect Wildlife**）。
 - 七、尊重其他的旅行者的權益（**Be Considerate of Other Visitors**）。
- 資料來源：臺灣國家公園。

（四）登山肌力小達人：

- 1. 以問答式引導學生問答登山所需的肌群力量及運動傷害。
- 2. 肌肉放鬆原理－按摩原則。

三、綜合活動（10分）

本活動重在體驗及引導技巧，引發學生生活相關經驗為主，因此採用英國學者 Roger Greenaway 提出之「動態回顧循環－Active Reviewing Cycle」的引導技巧，引導學生說出今日所學的課程回饋，以下為提問參考，教師依授課狀況引導。

（一）Facts（事實）：

- 1. 今天的課程，學會了什麼繩結？
- 2. 這些繩結與吊帶（sling）可以用在哪些情況與條件？

（二）Feeling（感受）：

- 1. 當你今日擔任操作者的感受如何？
- 2. 當你今日擔任確保者的心情如何？

（三）Finding（發現）：

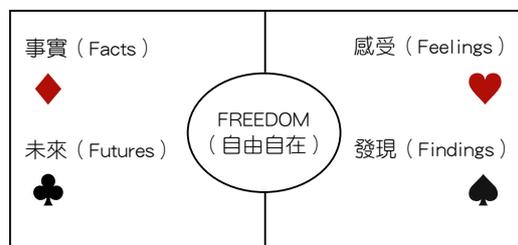
- 1. 在無痕山林的課程是否有發現與生活經驗相關的事務？
- 2. 在居家生活或學校情境有沒有相同類似觀念的地方。

（四）Future（未來）：

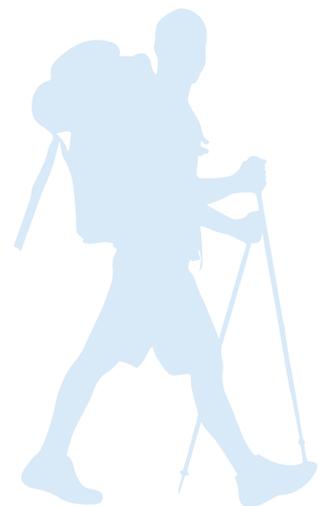
- 1. 關於課程內容與自己的生活經驗之間有什麼想法？
- 2. 需多職業與戶外活動相關，你對產業未來發展的想像？

（五）Freedom（自由自在）：引導學生做任何想表達，或是回饋的互動。

動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 反思引導



透過問答了解登山所需具備的肌群，並展現出肌肉放鬆之按摩方式（3c-IV-1, 健體-J-A1）。



(三) 第五學習階段單元教案：定向越野運動

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段（10～12年級）	總節數	4節
單元名稱	定向越野運動		
教材來源／參考	自編、QPE 素養導向體育教材		
教學資源／設備	場地：校園各地（不包含樓層內部） 設備器材：時鐘×1個、碼錶×1只、小角錐×20、檢核點×10、答案卡×40張、定向地×40張、PPT、筆記型電腦、筆×50枝……		
學習重點	學習表現	<p>1d-V-2 評估運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-V-1 遵守運動規範，展現良好道德情操，並運用於生活當中。</p> <p>2d-V-2 展現運動鑑賞和評析能力，體驗生活美學。</p> <p>3c-V-1 表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p>	<p>領綱核心素養</p> <ul style="list-style-type: none"> • 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 • 健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 • 健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。
	學習內容	Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。	
議題融入	實質內涵	<p>人權教育：展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>閱讀素養教育：養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力。</p>	
設計理念與核心素養呼應說明	<p>本課程運用正式的地向越野地圖，讓學生執行個人及小組的順點式和積分式定向越野活動，過程中學生須依照自己的心肺能力、路線規劃等因素來執行檢查點的核對（健體 -E-A1）。</p> <p>第四堂課的植辨定向除了讓學生認識校園植物，還能讓學生運用手機找出植物名稱以展現資訊運用能力，並能與其他科合作成為跨領域課程設計，找出植物名稱後，亦可加深內容，分享植物基本介紹，充分使體育與其他學科知識的結合。定向運動考驗識圖能力，學生必須在短時間內理解地圖上各符號所代表之意涵以及檢查點可能座落的方位，自行或與隊友共同規劃前往的路線並迅速做出決策，若原定想走的路線不易通行，則考驗學生隨機應變的能力及解決問題的能力（健體 -E-C2）。最後於完成活動時，能勇於分享判讀地圖及尋找檢查點方式（健體 -E-A3）。</p>		

學習目標

1. 能遵守活動規則，辨識校園定向圖（順點、積分），展現路徑規劃、正置地圖展現核對檢查點的能力（2c-V-1, 3c-V-1, Cd-V-1）。
2. 能在活動中觀察與反思隊友的行徑路線並給予回饋，與隊友討論行徑路線，發揮團隊合作精神，在最短時間完成各個檢查點（1d-V-2, 2d-V-2, Cd-V-1）。
3. 能在活動中，透過定向越野認識校園植物，運用手機找出植物名稱以展現資訊運用能力，並勇於分享判讀地圖及尋找檢查點方式（3d-V-2, Cd-V-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	校園定向 I – 認識定向越野運動／如何使用地圖辨別方向
	2	校園定向 II – 使用地圖（積分賽）探索校園
	3	校園定向 III – 使用地圖（順點賽）探索校園
	4	校園定向 IV – 植辨定向（Plant Orienteering）

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：校園尋寶－定向運動探險尋寶</p> <p>活動目標：能在校園範圍內的不同位置點，確認方位及目標，並完成遊戲及分享體驗</p> <p>一、準備活動（15 分）</p> <p>（一）場地器材布置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一間教室、PPT 準備。 2. 實驗中學校園平面圖。 <p>（二）課程預告、安全注意事項提醒。</p> <p>（三）靜態、動態熱身。</p> <p>（四）認識定向運動及玩法－PPT 介紹。</p> <p>（五）介紹地圖使用的方法（利用鳥瞰 Bird's view 的方式看地圖）。</p> <p>* 原理提示：像是衛星照地球的方式看，設定好起終點循序完成。</p> <p>（六）活動討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各組同學討論出要如何使用地圖來進行探險活動。 2. 請同學思考歸納地圖的操作方式，並推論其理由。 3. 請同學比較圖轉人不轉及人轉圖不轉兩種不同的差異？ <p>二、主要活動（25 分）</p> <p>（一）概念引導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 何謂定向越野（orienteering）？ 2. 它的起源／玩法有哪些？ 3. 如何善用地圖找到要去的定位點？ 4. 要如何觀察周遭的位置點和定位自己？ <p>（二）小試身手活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綜觀介紹（overview）：定向越野的起源／玩法介紹。 2. 在限制的時間內如何在最短的時間內完成探險過程？ 3. 操作： <ol style="list-style-type: none"> （1）2 人一組，輪流當探險者，探險出發前才發地圖，組員須學會操作地圖並打卡在答案卡上。 （2）每一組安排 2 位觀察者於活動間，觀察是否路線正確，回來並予以回饋並評估組員行徑的路線是否正確。 4. 探討：在指定／不指定的路線下要在最短的時間內完成探險過程？ <p>三、綜合活動（10 分）</p> <p>（一）集合學生，並邀請各組同學分享其判讀地圖方式和路線操作。</p> <p>（二）問題探討一：如何更快速地完成指定點，如何操作地圖更便利快速？</p> <p>（三）問題探討二：操作地圖時，圖轉人不轉及人轉圖不轉之差異為何？為什麼？</p>	<p>了解定向越野的基本器材、競賽類型及規則並討論地圖之使用方式（1d-V-2）。</p> <p>在遊戲中展現使用地圖的能力，並於隊友執行定向之過程，觀察路線並給予回饋，協助隊友完成任務（2d-V-2, 3c-V-1, 3d-v-2）。</p>

第 1 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

(四) 思考可以透過何種方式提升自己的表現 (更快速完成指定路線) ?



第 2 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

本節重點：校園尋寶－定向運動探險尋寶 (積分賽)

一、準備活動 (10 分)

- (一) 課程預告、安全注意事項提醒。
- (二) 靜態、動態熱身。
- (三) 分組、標註核對卡。

二、主要活動 (30 分)

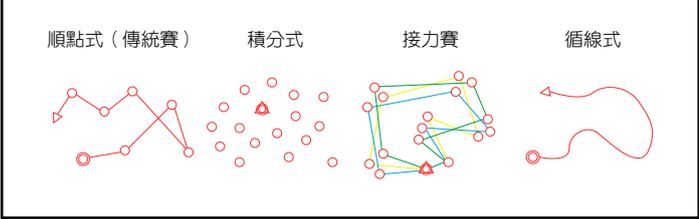
- (一) 概念引導：
- (二) 積分賽 (points orienteering) 是不固定路線，要如何在有限的時間內得分並完成？
- (三) 設計 20 個點，同學們是從最遠的點先拿或從最近的點先拿還是從分值最高的點先拿呢？
- (四) 由於是非固定路線，適合我們組的是否適合其他組？
- (五) 探究問題：在未指定路線下，要如何在有效的時間內完成探險過程？



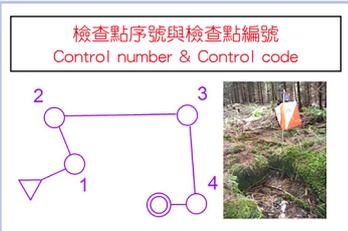
(六) 活動本身：

1. 請同學們 2 人一組討論出要如何使用地圖來進行探險活動路線規劃。
2. 同學們拿老師設計的積分賽制地圖，開始依各點做校園探索。
3. 請於規定的時間內完賽 (25 分內)，請於規定的時間內回來。
4. 規定時間內逾時 1 分鐘，扣一題分數。
5. 在完成積分賽後，請同學們討論還有何種方法可以更快速完成探險過程？

在活動中展現使用地圖的能力，並與隊友共同討論路線以順利完成任務 (1d-V-2, 2c-V-1, 3d-V-2)。

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>三、綜合活動（10分）</p> <p>（一）集合學生，並邀請同學分享地圖的使用方式和製作和行徑路線方法。</p> <p>（二）探究一：思考要如何快速完成地圖上各個點？</p> <p>（三）探究二：遵循他人路線跟跑是否比較省力，這樣有達到自我判斷的價值嗎？</p>    	

第 2 節

教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
<p>本節重點：校園定向 III - 探索校園（順點賽）</p> <p>活動目標：能在校園範圍內的不同位置點，確認方位、目標，並完成老師設計的活動遊戲，最後進而能分享體驗。</p> <p>一、準備活動（10分）</p> <p>（一）場地器材布置：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實驗中學校園平面圖設計。 2. 定向器材設置佈點。 3. 答案卡設計。 <p>（二）靜態、動態熱身。</p> <p>（三）課程簡介、活動安全注意事項提醒。</p> <p>（四）順點賽事介紹—需依地圖內各檢查點的序號順序逐一完成。</p> <p>（五）能正確完成整個賽程並耗時最少者為優勝。</p> 	

第 3 節

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

二、主要活動（30～35分）

概念引導：

- (一) 何謂定向越野順點賽（point-to-point orienteering）？
- (二) 每人拿到的地圖皆不同，無須追隨（follow）他人路徑。
- (三) 觀察周遭的位置點和定位自己！
- (四) 善用地圖找到自己要去的位置點！
- (五) 說明國際定向競賽都以順點式為正式比賽項目。

三、綜合活動 & 活動討論（5～10分）

- (一) 集合學生，並邀請優勝同學分享其判讀地圖方式和檢查點的找尋。
- (二) 思考可以透過何種方式提升自己的表現（更快速完成指定路線）？
- (三) 問題一：如何更快速地完成指定點？如何操作地圖更便利快速？
- (四) 問題二：操作地圖時，圖轉人不轉及人轉圖不轉之差異為何？為什麼？
- (五) 請同學分享他們是如何使用地圖並進行探險活動的。

在活動中遵守定向規則並展現判讀地圖、規劃路線的能力（1d-V-2, 2c-V-1）。

藉由師生討論來檢視、反思自我的定向活動表現，並欣賞、觀察優勝同學之判讀地圖、尋點技巧（2d-V-2, 3d-V-2, 健體 -E-A1）。



教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養呼應說明

本節重點：校園定向 IV - 植辨定向（Plant Orienteering）

活動目標：透過定向遊戲並結合植物辨識，以達到能在校園內認識不同植物，確認方位並找出植物名稱且拍照打卡，一一完成老師所設計的植物辨識遊戲，最後進而能分享活動體驗。

教學活動內容及實施方式

學習重點暨核心素養
呼應說明

一、準備活動（10分）

（一）場地器材布置：

1. 實驗中學校園植物勘查。
2. 實驗中學校園植辨地圖設計。
3. 學習單設計。

（二）靜態、動態熱身。

（三）課程簡介、活動安全注意事項提醒。

（四）辨定向賽事介紹－依地圖內各植物檢查點與之自拍並逐一完成。

（五）以能正確完成整個賽程並耗時最少者為優勝。



二、主要活動（30～35分）

概念引導：

（一）何謂植辨定向越野積分賽（Plant Orienteering points match）？

（二）植物本身就是一種定位，藉此延伸定向越野的概念。

（三）仔細觀察植物特徵和地圖上相關提示。

（四）善用手機 Google 查詢找到植物真正的名稱。



三、綜合活動 & 活動討論（5～10分）

（一）集合學生，並邀請優勝同學分享其判讀地圖方式和檢查點的找尋。

（二）結合手機更快速尋找到植物名稱。

（三）除了植辨定向外，還有哪些素材也是可以透過定向做串連的？



在活動中展現操作地圖與使用手機查詢植物名稱的能力，並於日常生活中，能運用手機等資源解決所遇到的問題（3d-V-2, 健體-E-A3）。

藉由師生討論來檢視、反思自我的定向活動表現，並欣賞、觀察優勝同學之判讀地圖、尋點技巧（2d-V-2, 3d-V-2, 健體-E-A1）。

實際活動照片



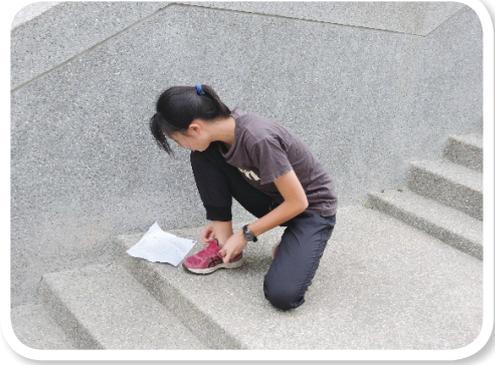
找到打卡點



順便核對一下地圖



有一個點在那邊！



趕緊利用時間綁鞋帶



居然藏在這！



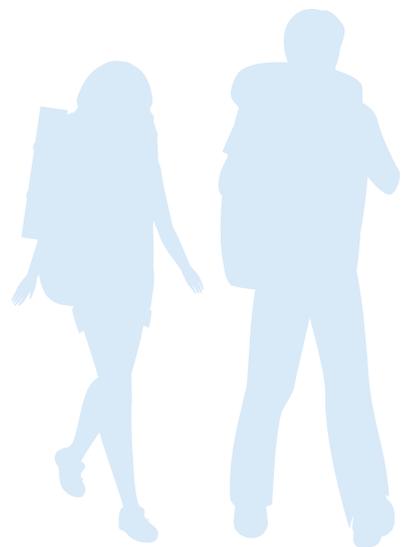
我就知道在這裡～



ㄟ～那邊還有內～



嘿嘿～被我找到了吧！



(四) 第五學習階段單元教案：陸上飛盤運動

領域／科目		健康與體育領域	
實施年級	第五學習階段	總節數	4 節，200 分鐘
單元名稱	陸上飛盤運動		
教材來源／參考	自編		
教學資源／設備			
學習重點	學習表現	<p>1d-V-1 分析各項運動技能原理。</p> <p>2c-V-2 展現相互包容與適切的人際溝通互動之技巧。</p> <p>3c-V-1 能表現全身性的身體控制能力。</p> <p>3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧。</p> <p>3d-V-2 應用系統思考與後設分析能力，解決各種運動情境的問題。</p> <p>4c-V-1 批判與適當運用運動相關的科技、資訊和媒體、產品與服務。</p> <p>4d-V-1 完善發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>• 健體 -U-A1</p> <p>具備各項運動與身心健全的發展素養，實現個人運動與保健潛能，探索自我觀，肯定自我價值，有效規劃生涯，並透過自我精進、挑戰與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>• 健體 -U-A3</p> <p>具備規劃、實踐與檢討反省的素養，並以創新的態度與作為，因應新的體育與健康情境或問題。</p> <p>• 健體 -U-B2</p> <p>具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>• 健體 -U-C2</p> <p>具備於體育活動和健康生活中，發展適切人際互動關係的素養，並展現相互包容與尊重、溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p>
	學習內容	Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰。	
議題融入	實質內涵	略	
設計理念與核心素養呼應說明		<p>為了符應各休閒性質的飛盤活動，延伸不同特性的飛盤種類與休閒活動方式，飛盤休閒活動也因可提升在不同環境下，身體所需的協調性、瞬發力、敏捷、速度等能力而漸漸地受到重視，而目前依飛盤活動性質而舉辦的相關賽事共有 11 種如下：擲準賽、擲遠賽、回收計時賽、投跑接賽、高爾夫賽、越野賽、雙飛盤、花式賽、爭奪賽、勇氣賽、躲避盤賽。本課程則會透過擲準賽、雙飛盤等飛盤與身體的基本控制能力的提升以展現自我的運動潛能，再由花式賽的表現運動性質，讓學生能透過手機、平板等自行尋找並設計出適合其身體能力與需求的花式飛盤動作（健體 -U-B2）。最後則透過躲避盤賽培養學生對環境的辨識能力以及解決環境困難所需的身體能力，學生如何依據場地的限制、飛盤動向、身旁夥伴的位置，判斷出適當的躲避方向，並透過持續性的討論溝通方式（健體 -U-C2），讓學生進行大量的反思與溝通的機會（健體 -U-A3），讓其與他人互動，進而提升人際關係能力並去解決每一個當下遇到的挑戰（健體 -U-A1）。</p>	

學習目標

1. 能在練習中了解各式飛盤活動的技能原理，依據不同飛盤活動的性質展現相對應的身體能力，並在課程後預先利用網路資源預習課程內容（1d-V-1, 3c-V-1, 4d-V-1, Cd-V-1）。
2. 能在活動中了解分析自我與同儕飛盤丟接能力，與同儕討論發展獨特的花式飛盤操作方式，並勇於展現共同設計之飛盤表演（2c-V-2, 3c-V-2, 4c-V-1, Cd-V-1）。
3. 能在比賽中與同儕觀察、討論對方戰術，並發展與執行我方戰術策略，展現操控飛盤的能力（2c-V-2, 3d-V-2, Cd-V-1）。

課程大綱	節次	每節重點
	1	飛盤神射手（擲準賽）
	2	眼明手快（雙飛盤）
	3	飛盤表演家（花式盤）
	4	閃避點滿（躲避盤）

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 1 節	<p>本節重點：飛盤神射手（擲準賽）</p> <p>一、課堂準備</p> <p>（一）確認人數、觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）以異質性分組模式將男、女生平均分為 6 組。</p> <p>（三）場地器材：飛盤 48 片、角錐 12 個。</p> <p>二、引起動機</p> <p>放置不同距離的角錐（分別為擲盤者正面 10 公尺、20 公尺；左面 10 公尺、15 公尺；右面 10 公尺、15 公尺）共 6 站，每組 24 片飛盤，自行分配各組員負責擲準的角錐）並統計擊中次數，多者為勝。</p> <p>三、主要活動</p> <p>（一）每組拿 3 片飛盤並分組進行正手、反手、顛倒的基本丟盤與三明治、上方雙手、下方雙手、單手的基本接盤方式。</p> <p>（二）各組討論傳接盤時與遇到的問題，與解決的方式，並自行設計出適合自己的丟接方式。</p> <p>（三）分站擲準賽：共 6 站，每組 24 片飛盤並自行分配各組員負責擲準的角錐，統計擊中次數，多者為勝。</p> <p>四、總結活動</p> <p>（一）鼓勵學生能夠針對同儕的動作表現與問題給予回饋並修正，促進其互動與問題解決能力。</p> <p>（二）隨機抽組別學生進行自行所設計之丟盤方式，以提升其學習表達能力。</p> <p>（三）預告下節飛盤課程內容：眼明手快（雙飛盤），並讓同學們可預先運用網路資源進行相關內容的預習。</p>	<p>展現基本擲盤與丟盤能力，並與隊友討論練習中所遇到的問題，且提出解決方法（1d-V-1, 2c-V-2, 3c-V-1, 健體-U-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>本節重點：眼明手快（雙飛盤）</p> <p>一、課堂準備</p> <p>（一）確認人數、觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）以異質性分組模式將男、女生平均分為 6 組。</p> <p>（三）場地器材：飛盤 10 片。</p> <p>二、引起動機</p> <p>（一）雙飛盤：兩隊各手持一片飛盤進行相互傳接比賽，比賽時運用快慢交替與投擲方向的配合去控制對方接盤與傳盤的時機，讓其同時手持雙盤。</p>	<p>展現基本擲盤與丟盤能力，發展比賽戰術策略（3c-V-1, 3d-V-2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 2 節	<p>(二) 若讓對方隊伍同時間手持兩個飛盤即得 2 分。</p> <p>(三) 出界或失誤未將盤接好則失 1 分，若兩度同時出現出界與失誤的情形則不予計分。</p> <p>(四) 接盤前可用身體進行拍、頂的方式錯開同時接盤的時機。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一) 講解雙飛盤簡易規則。</p> <p>(二) 分成 3 個場地進行雙飛盤賽，人數：6 對 6；時間：10 分鐘，先得 6 分獲勝，共進行 3 場，並於每場結束後交換對手。</p> <p>(三) 每場比賽開始前皆有 5 分鐘的戰術討論時間。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一) 教師給予各組正向的表現認可，並對其雙飛盤比賽進行時所採取的戰術與過程提出相應的建議與回饋。</p> <p>(二) 隨機抽 2～3 組學生進行雙飛盤比賽過程的分享，並提出其他隊伍的優異表現。</p> <p>(三) 預告下節飛盤課程內容：飛盤表演家（花式盤），並讓同學們可預先運用網路資源進行相關內容的預習。</p>	<p>透過比賽能與隊友討論戰術策略並展現飛盤丟擲與接盤的能力（2c-V-2, 3c-V-1, 健體-U-C2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養呼應說明
第 3 節	<p>本節重點：飛盤表演家（花式盤）</p> <p>一、課堂準備</p> <p>(一) 確認人數、觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>(二) 將學生以兩人一組的方式進行分組。</p> <p>(三) 場地器材：飛盤 30 片，花式動作表學習單。</p> <p>(四) 每組準備手機、平板或筆電。</p> <p>二、引起動機－飛盤表演家</p> <p>學生透過分組方式，運用手機、平板或筆電查詢各種花式飛盤的傳接方式與動作，並依據自行身體能力與創意思考能力設計一套兩人 30 秒的動作表演，分組進行演示。</p> <p>三、主要活動</p> <p>(一) 學生分組利用手機、運用手機、平板或筆電查詢各種花式飛盤的傳接方式與並進行動作設計與練習。</p> <p>(二) 各組發放花式動作表學習單，並將該組設計的動作理念與順序透過溝通討論後將其撰寫下來以利後續 30 秒的動作設計。</p> <p>(三) 飛盤表演家：一次 3 組上臺進行 30 秒花式飛盤動作的演示與概念設計，並讓觀賞的同學給予回饋。</p> <p>四、總結活動</p> <p>(一) 教師給予各組正向回饋，並對其動作設計提出相應的建議。</p> <p>(二) 隨機抽 2～3 組學生進行設計過程與演示時的心得，並請同學給予回饋。</p> <p>(三) 預告下節飛盤課程內容：閃避點滿（躲避盤），並讓同學們可預先運用網路資源進行相關內容的預習。</p>	<p>能妥善運用 3C 產品尋找花式傳接盤動作，共同設計、發想新的花式動作，並上臺展演該組之動作設計（3c-V-2, 4c-V-1, 健體-U-B2）。</p>

	教學活動內容及實施方式	學習重點暨核心素養 呼應說明
第 4 節	<p style="text-align: center;">本節重點：閃避點滿（躲避盤）</p> <p>一、課堂準備</p> <p>（一）確認人數、觀察並詢問學生的身體狀況。</p> <p>（二）以異質性分組模式將男、女生平均分為 4 組。</p> <p>（三）場地器材：軟式飛盤 20 片、角錐與飛碟盤 20 個。</p> <p>二、引起動機</p> <p>（一）躲避盤賽：分為兩個場地進行比賽。</p> <p>（二）簡易規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地：籃球場全場。 2. 人數：學生自行決定內外場人員，但內外場需至少有一人。 3. 將飛盤擲中對方球員即判出場，若一方內場數為 0 則另一方獲勝；或時間到後比較內場人數，多則獲勝。 4. 若接到攻擊方所投擲的飛盤即轉換為攻擊方。 5. 若外場人員擊中對方內場人員即可進入到所屬組別成為內場人員。 6. 內場人員禁止相互傳盤。 7. 內外場人員越線或越區即將盤權轉移。 <p>三、主要活動</p> <p>（一）躲避盤賽：講解躲避盤賽的簡易規則。</p> <p>（二）將學生分成 4 組並於兩場地進行比賽，人數：9 對 9，時間：10 分鐘，共進行 3 場比賽並與其他組交換對手，每場比賽開始前皆有 5 分鐘的戰術討論時間。</p> <p>四、總結活動</p> <p>（一）教師給予各組表現與戰術使用的回饋與建議。</p> <p>（二）隨機抽組別學生分享比賽心得，並分享所遇到的問題與其他隊伍的優異表現。</p> <p>（三）鼓勵學生可在課外時間進行飛盤活動的練習。</p>	<p>透過比賽能與隊友討論戰術策略並展現飛盤丟擲與接盤的能力（2c-V-2, 3c-V-1, 健體-U-C2）。</p>



分期目標與素養導向
體育學習活動：

休閒性運動



壹、設計理念

以特定運動項目所規劃之「分期目標架構表」旨在引導教師審視學習者的發展歷程，各發展其所標示的整體性學習目標，可幫助教師規劃「情境化、脈絡化、差異化」的素養導向體育課程或學習活動。相較於十二年國教健體領域綱要主要以「年齡適性」(age-appropriateness)來建議各個學習階段的學習內容與學習表現，分期目標架構表則是以「個別適性」(individual-appropriateness)來構思學習者在特定運動教材當中的認知、情意、技能與行為的發展歷程。因此，分期目標架構表並非以「年級／學習階段」而是以「發展階段」來架構的，其共分為「基礎期、入門期、發展期、轉換期、精熟期」等五個分期。

一般來說，「基礎期」所對應的是國小低、中年級的學童，旨在發展與該類身體活動所相關的基礎性動作技能、基本概念與參與行為。然而，如果學生直到「高中階段」都還沒有接觸過某項運動，那麼教師在面對這樣屬於初學者的高中生時，仍適合以「基礎期」的目標來安排學習任務，然後再依其學習的狀況進行調整。再次強調，分期目標的使用必須奠基在教師對學生能力的了解與持續評估，而非單純的以年齡來作為選用的依據。

一、分期目標的內涵與架構

分期目標的架構蘊含評量的意圖，呈現了特定身體活動／運動在發展階段的目標描述。為了兼顧正確性及可行性，分期目標的規劃綜合了理論與實務層面的考量。

首先，分期目標的主題及次項目之訂定始於十二年國教課綱學習重點的分析，同時也參考過去的研發成果（如：九年一貫訂定中小學生運動能力指標）及國內外相關示例。在考量教材特性及教師規劃課程內容時的習慣，因而有不同的分類方式：（1）以項目來分類，如：田徑的短跑、跳遠、跨欄……等；（2）以技能來分類，如：籃球的傳球、運球、投籃……等；（3）以概念／能力來分類，如：防衛性運動中的閃躲、掙脫、護身倒法……等。此外，也有上述分類方式的綜合，如：休閒性運動的分期目標架構表。

再者，有關分期目標各發展期的劃分與定錨，首先從課綱的學習重點來進行考量，同時也參考 Nigel Green 教授根據身體素養的四大要素及相關文獻所規劃的架構（表 1）。

儘管本彙編的各類教材皆依循上述的架構來進行規劃，但在研發的過程中會根據設計者的學習經驗、實務教學經驗、對學生的了解而有不同的轉化。簡言之，分期目標架構表及藉此產生的學習活動包含了設計者的經驗與價值判斷。因此，本彙編所提供的分期架構表並非絕對的標準，而是用以提供教師規劃學校課程或學生學習歷程檔案時的參考。在符合素養導向「情境化、脈絡化、差異化」的前提下，我們鼓勵教師可依照需求自行調整，或自行發展新的（運動／身體活動）的分期目標。

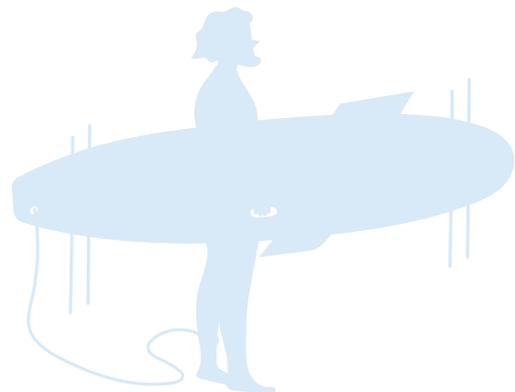


表 1 分期目標規劃架構

分期 項目	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
動機層面	學生很難投入身體活動	學生可以採用不同的動作形式，在提示和輔助下改善他們的技能以及健康	學生可採用不同的動作形式改進他們的技能以及健康，因為他們具有改進的動機	學生想要用不同的運動方式來改進他們的技能和健康，因為他們理解到身體活動對他們個人健康與福祉的重要性	學生具有動機參與身體活動，能有效地評估他們的參與，並成為其他人的榜樣
自信心層面	學生需要輔助和有人監管才會投入身體活動	學生能夠獨立在協助下，控制自己參與身體活動	學生能夠尊重他人並且有信心與他人一起努力在身體活動的挑戰	學生能夠有效地單獨完成或是與他人合作面對身體活動的挑戰	學生能單獨展現和領導不同身體活動的設置與準備
身體能力層面	學生正在發展基礎動作技能	學生在他人的輔助或複製他人的動作下能完成簡單的動作技能	學生可以單獨完成動作技能和形式，並且開始能夠適應這些身體活動的動作	學生能夠整合不同動作技能和形式，以展現成功的動作序列，並且能夠反思自己在不同活動的過程	學生能自創動作技能與動作形式的提示，以增加有效性，他們也能夠評量他們自己和其他人的動作能力
知識與理解層面	學生對於活動的規則、策略並不清楚並且不理解身體活動於健康促進的重要性	學生能夠在他人的引導、輔助和設置好規則下，遵循簡單的規則。他們能評量他們的動作，並且開始意識到身體活動和健康與福祉的重要性	學生能夠參與不同的活動、符合簡單的規則、策略或是概念，並且意識到身體活動能夠促進健康和福祉	學生能夠有效的使用和反思在身體活動中不同的戰術和與健康有關的概念，他們能理解身體活動對他們的健康與福祉具有正面影響	學生能夠依照他們從事的一系列身體活動不斷變化的需求，來創造、分析和調整策略以及健康相關的概念
教學的安排重點	培養進入專項運動之前所需的基礎性動作技能、基本概念	體驗與學習專項運動所需的基本動作及概念，可透過修改式規則或替代性器材來學習與展現	發展專項運動所需的基本技術與概念，開始進入到正規的操作／參與／展現	針對運動教材的精華進行探究與應用，使其根據所學發展個人化的操作／參與／展現方式	靈活運用所學的各项知能，能自行或協助他人進行持續性的進步和參與

資料來源：修改自 Nigel Green (2021.03.09) 教材研發工作坊之講義。

二、情境化

分期目標能夠提供教學者及學習者更明確的學習進程，且已有類似的案例（如：全國中小學學生游泳與自救能力基本指標、九年一貫訂定中小學生運動能力指標）。然而，為了導引素養導向體育課程與教學的規劃，學習目標就不能夠只有技能，而必須是包含認知、情意、技能與行為的整體性（holistic）描述。

分期目標的撰寫始於該類運動教材的分析，先以技能（身體能力和運動技能）為各發展階段的骨架，接著開始構思與此技能教材相關的知識／概念，隨後再構思相關學習的應用／展示的情境，而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養就可獲得展現的機會。

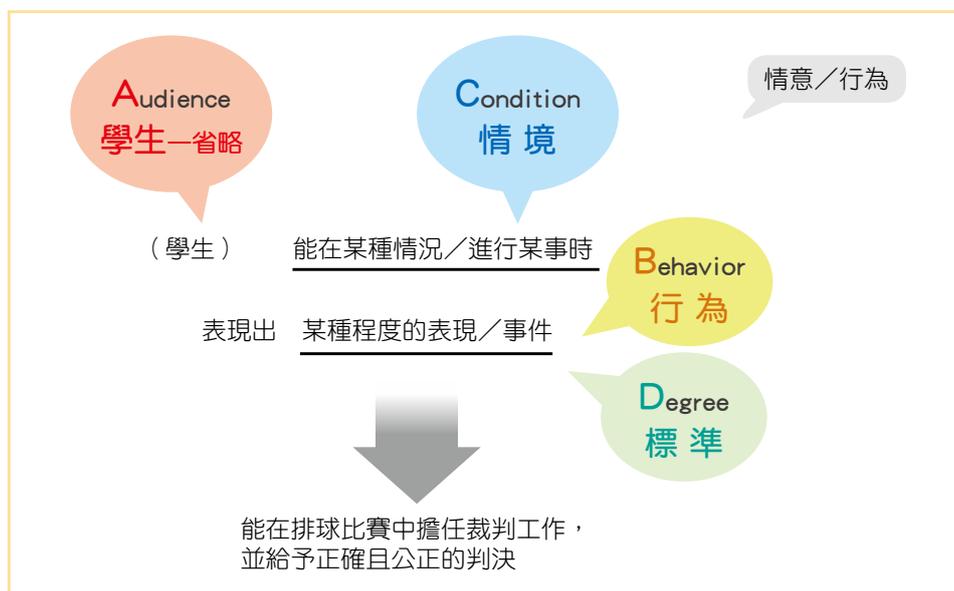
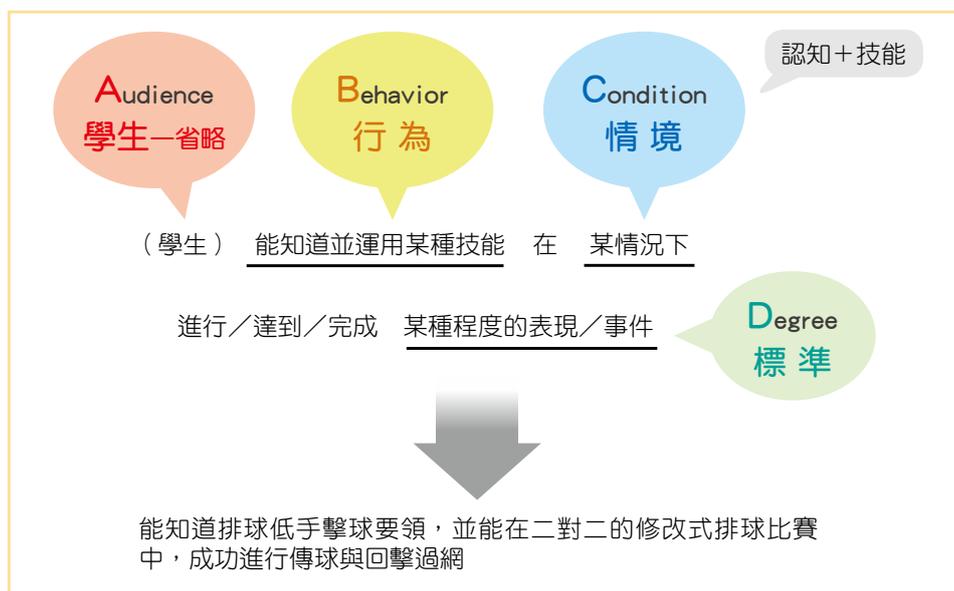
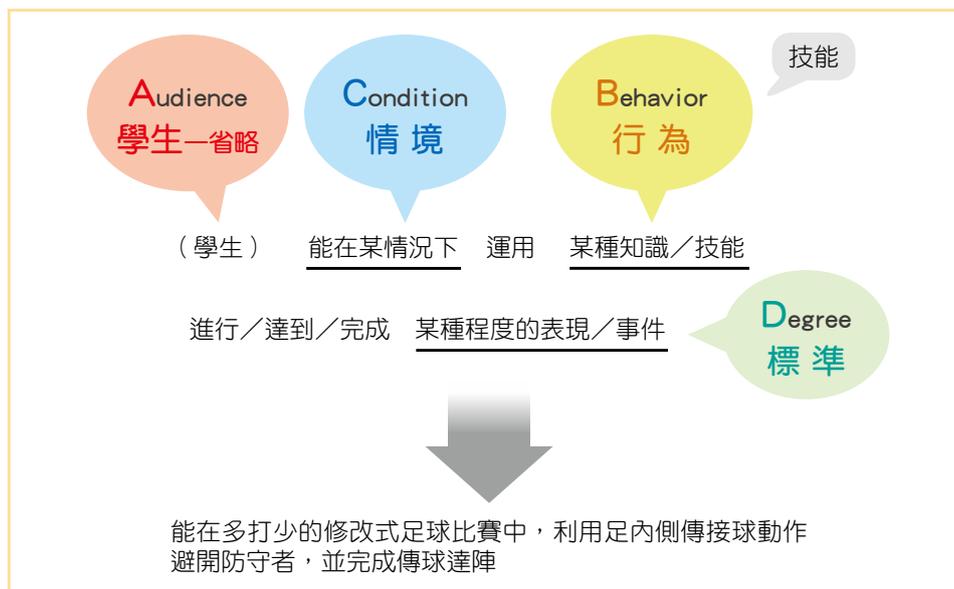
舉例來說，在規劃「棒壘球打擊」的學習時，首先需要分析打擊所需要的技能（如：手眼協調、揮擊能力、揮棒打擊固定物、揮棒打擊來球……等），接著構思與打擊相關的知識／概念（如：打擊的動作與規則、控制打擊路線的技能原理、攻擊的基本概念、壘上有無跑者的打擊判斷……等），隨後構思相關的應用／展示情境（如：打擊練習／遊戲、圓場棒球、樂樂棒球、五人制棒球、三人制棒球、修改式棒／壘球……等），而綜整上述的規劃之後，相對應的情意、行為或核心素養（如：積極參與、持續修正、溝通、合作執行、問題解決……等）就可獲得學習與展現的機會。

簡而言之，分期目標的規劃並非以專項運動的學習為唯一的考量，而是以「學習者在不同發展階段都能獲得學習應用與成果展現之情境」的原則來規劃的。

為了展現上述的精神，在分期目標架構表當中每一條學習目標描述都需要包含 ABCD 的要素，各要素之說明如下：

代碼	要素	說明
A	Audience（學習者）	指「學生」，其代表目標之撰寫需以學習者出發，而非教師的行為來撰寫；如：目標之描述會以「（學生）能討論出……」而非「（教師）讓學生透過討論……」。
B	Behavior（行為）	指所培養／展現的行為表現，即所規劃之主要教材（如：認知、情意、技能、行為）。
C	Condition（情境）	指上述行為所展現的「情境」，如：將所學展現在「練習、遊戲、討論、挑戰、比賽、創作、表演、問題解決……等」情境當中。
D	Degree（標準）	指上述行為在特定情境中所展現的「程度」，可以使用量化或質性的描述來呈現。

分期目標架構表中的每一格都包含「認知、情意、技能」，但是當中的每一條目標描述可依其所設定的應用情境而決定類別，當中有單一類別（如：只有技能），也有複合的類別（如：認知＋技能）。利用 ABCD 撰寫學習目標的可能組合方式如下，體育師資生或體育教師亦可利用此模式來試擬情境化的學習目標。



三、脈絡化

脈絡化在此包含兩層概念，其一為學習在何種「情境脈絡」底下發生，其二為學習者由初學到精熟的「發展脈絡」。

學習之「情境脈絡」的安排要能符合學習者以及教材的特性，不能夠脫離該類運動／身體活動真實的情境脈絡，才能最大化各類運動／身體活動的教育優勢特性。對此，十二年國教課綱當中以提供許多的指引。舉例來說，當設計屬於「生長、發展與體適能」的「體適能」教學時，除了安排「各式體適能的練習」，還應該要融入「問題解決、自我挑戰、自我目標設定與執行」等情境脈絡，才能夠使學生深入了解體適能對自身生長發展的幫助，同時發展個人化的體適能策略。

而歸屬於「競爭類型運動」的各項球類運動，除了各種「技能練習」之外，還需要透過「遊戲、比賽、小組討論、合作執行戰術」等情境脈絡的安排，才能讓學生獲得諸如公平競爭、團隊合作……等關係的發展機會。又或者，歸屬於「表現性運動」的體操、舞蹈和民俗運動，應該視情況安排「個人／小組創作、展演、欣賞與表達」等情境脈絡，並允許學生根據自己的能力與審美來進行個人最佳的展現，才能達到表現性運動所強調的自我實現與個人展現。

另一方面，學習的「發展脈絡」源自於學習者在特定運動／身體活動之學習發展順序的考量，且須符合情境化的要求。如下圖所示，分期目標提供了特定教材主題（如：排球低手傳球）的發展脈絡。不同於一般的運動項目分級，QPE 計畫所規劃的分期目標架構表除了分析「技能」的發展順序，還強調技能必須與相關的「知識」與「情意」相搭配，並展現在合適的應用情境，以使學習者獲得與學習主題相關的整體性學習經驗。



低手傳球

能在練習／遊戲中與同伴合作，以雙手由下往上拋球動作（正向、側向）進行不同拋物線與落點的來回傳球。

能在練習／遊戲中選擇合適材質的球，與同伴合作以低手傳球至指定區域，或進行連續傳球（允許球彈地後再傳）。

能在練習／遊戲中透過不同距離、方向、高度的低手傳球練習，將球傳到指定區域，並與同伴合作進行連續低手傳球。

能在練習／遊戲中根據檢核指標持續檢視與修正低手傳球動作，以將球穩定地傳至指定位置。

能在練習／正式比賽中判斷情勢，精準控制低手傳球方向與高度（如：接發球、接扣球、修正球）。並將球傳至有利位置，增加我方攻擊機會與對方防守難度。



四、差異化

差異化教學是針對同一班級內不同程度、學習需求、學習方式及學習興趣之學生提供多元性學習輔導方案的教學模式。在體育教學當中，透過各種方式來降低學習任務的技能門檻以使學生能有效參與，是非常重要的差異化教學策略。其中，教師可參考 STEPS 原則來調整活動的難易度，其各項要素包含：

- (一) S = Space：調整活動距離或空間範圍大小；
- (二) T = Task：調整動作、進行方式或內容；
- (三) E = Equipment：選用不同材質、大小、形狀……等替代性器材；
- (四) P = People：調整活動／對抗的人數、安排特殊功能的角色（如：王牌）；
- (五) S = Speed：調整動作的速度、活動的時間限制。

活動難易度的調整，同時也是差異化教學的重要基礎。然而，在素養導向的概念被強調之前，體育教學的差異化仍多以「單一技能目標」的邏輯來規劃與執行學習活動。以一堂進度為「運球上籃」的體育課舉例，教師在面對手眼不協調、無法順利運球上籃動作的學生時，常見的補救策略為讓其「依照分解動作反覆練習」或「加強球感」；在此安排下，這些學生雖在技能上獲得加強，但卻少有機會進入到較有趣的遊戲或比賽。另一種狀況是，教師可能為了提升活動的樂趣而安排「全班一起玩運球、上籃遊戲」或「讓能力較強的同學指導不會的同學」；在此安排下，不論是否玩的開心，能力好的學生的學習／表現機會可能是被壓抑的。因為是以單一目標來構思或教材內容來規劃，所以較容易因為學生的個別差異而陷入顧此失彼的窘境。

針對上述的窘境，分期目標架構表提供了另一種可能差異化教學的思考方向。首先，因為分期目標當中的描述是情境化的，因此教師可回到情境來構思不同程度的學生可以如何參與？舉例來說，當學習目標由「運球上籃」調整為「能在陣地攻守的遊戲中，利用快攻或無人防守的空檔跑向標的物／籃框後單腳起跳上／投籃」之後，學生就被允許在課堂上根據自己的程度學習或精熟「運球後投籃」或「運球上籃動作」，請且在所設定的遊戲情境下應用個人拿手／可掌握的動作技能，同時發展比賽概念與團隊溝通能力。

再者，當一個班級的學生程度落差太大時，分期目標架構表亦可幫助教師評估學生的程度並安排合適的學習任務，使學生獲得符合個人程度的挑戰。舉例來說，若教師評估該班級學生在「運球上籃」上的程度可分為「基礎期」和「入門期」兩個族群，體育教師可根據分期目標的描述來構思不同難易度的個人／小組學習任務，並以合理且易於管理的方式來執行差異化教學，如：（1）以專業判斷進行「同質性分組」並給予各組學生合適的學習任務；（2）運用摩斯登「包含式教學法」概念來安排不同階層的挑戰任務或提供調整難易度的元素，並且讓學生選擇要挑戰的任務或操作方式；（3）採用「異質性分組」之後給予同學不同的角色（如：王牌、天使），使其在同一個活動中獲得符合其程度的學習挑戰。

差異化教學的終極目標與新課綱所強調的「成就每一個孩子」相呼應，儘管在教學實務上我們不太可能針對每一個學生安排不同的學習任務，但是我們可以透過教學設計與管理來盡可能使學生獲得符合「近側發展區」的學習任務。對此，分期目標架構表提供了教師一個可用以評估、規劃、追蹤的參考架構。

五、分期目標架構表的使用

綜上所述，分期目標架構表能提供體育教師構思「情境化、脈絡化、差異化」的教學。若以微觀的方式（如：擷取某一格、某句）來檢閱分期目標架構表，體育教師和體育師資生都可以此獲得素養導向學習活動設計的靈感。此外，相關描述亦可提供教師構思「表現本位評量」（*preference-based assessment*）所需的表現任務，使體育教學和評量有更緊密的連結。

若從宏觀的角度（如：不同分期）來使用分期目標架構表，其或許可幫助學校教學團隊審視學生在該教育階段所可能／應該獲得的學習，並作為學校本位體育課程、學生學習歷程檔案發展的參考。

六、素養導向體育學習活動的使用

「素養導向體育學習活動」係根據分期目標架構表當中的描述所設計的，用以協助教師理解分期目標的轉化方式，相關案例同時可以讓教師依需要選用。

各類教材皆提供至少兩個分期的轉化示例（如：田徑跳遠－基礎期、田徑跳遠－發展期），各分期的示例皆包含由簡單到複雜的學習活動，可依需要安排於合適的教學段落（如：準備活動、主要活動、綜合活動）。

根據 Fullan 的教師改變理論，當教師在嘗試新的教育實踐時，改變的層次由易而難分別為「教材的改變、教法的改變、信念的改變」。因此，每一個學習活動示例也都由「如何玩、如何教、活動目標」三個部分來組成。

（一）活動目標

活動目標都是根據特定分期目標的描述所轉化而來的，用以引導和校準學習活動的進行方式。當教師在執行學習活動遇到問題時，可回到活動目標來思考「如何玩（教材）」或「如何教（教法）」的調整方式。

（二）如何玩（活動內容、差異化安排）

1. 活動內容：活動內容呈現學習活動的進行方式，其中較為複雜或不容易用圖文呈現的內容多有影片與之搭配，以手機掃描 QR code 即可觀看。
2. 差異化安排：當教師在規劃或操作活動時，若顧慮或發現學生有「無法順利操作」的狀況時，可參考「差異化」欄位中的建議來調整學習活動的難易度。

（三）如何教（教學／學習策略、教學情境安排、評量重點）

1. 教學／學習策略：此欄位提供該活動操作時的注意事項、推薦的教師教學或學生學習策略，使學習活動能達到預期的成效。
2. 教學情境安排：此在提醒教師應該設法賦予學生何種學習機會，此與活動目標緊密相關。若希望學生具備較高層次的概念理解、技能應用、情意展現，那麼「聽從指定操作」是遠遠不夠的。
3. 評量重點：此提供教師用以評估「該活動是否達到預期成效」的判斷依據，用以提供學生學習的回饋或導引學習活動的調整方向。教師可在教學過程中透過觀察來評估學生的表現，不一定要安排正式的測驗。

教師在使用素養導向學習活動時，可先從「如何玩」下手，先以自己較可掌握的教學方式來進行。若評估可順利操作，可參考「如何教」當中的建議來嘗試賦予學生不同程度的決定權，逐步掌握素養導向教學的各種可能作法。

貳、休閒性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
環境辨識及參與判斷	認識課堂上進行的遊戲規則、環境與器物，並能說出進行方式與安全注意事項。	認識在校園和住家可操作的遊戲／活動類型，並能辨別操作過程中與人員／環境／器物有關的安全注意事項。	認識校園、住家和社區環境中可操作的遊戲／休閒運動，並能根據自身條件判斷參與的風險，說出相關的安全注意事項。	認識校園、社區環境中可操作的遊戲／休閒運動，並能根據相關條件（自身與他人的能力、外在環境）來評估個人或團體的參與風險，並做出參與的決定。	認識校園、社區及自然環境中可操作的遊戲／休閒運動，並能在活動前蒐集各種資料庫或即時資訊（如：氣象報告），以分析與評估個人或團體的參與風險，並擬定安全事項、預防措施及參與決定。
人與自我、他人、環境的互動及溝通	願意在課堂上參與教師安排的休閒活動，並在引導下說出自己的感受。 能和其他人一起進行遊戲活動，並能在提醒下遵守課堂參與的規則。 能在課堂上進行活動並在提醒下展現器具、環境維護之行為。	樂於在校園及住家參與休閒活動，能分享自己的感受。 能在活動過程中，尊重他人的需求，自主遵守課堂規則。 在校園及住家的活動過程中，能在教師的引導下主動展現器具、環境維護之行為。	能在校園、住家、社區主動參與合適的休閒活動，並能在活動中適當的表達自己的看法。 能在活動過程中尊重他人需求，並共同遵守所討論出的規則。 能在校園、住家、社區與他人分享／共享活動中的器具，並共同進行環境維護。	能夠在校園、社區環境自主參與適合自己的休閒活動，並以理性的方式提出自我在活動中的需求與期望。 能在活動過程中主動關懷他人的需求，並了解／欣賞休閒活動的歷史與文化意涵。 能夠自創活動參與的相關器具，並對環境（文化／傳統）展現愛護、尊重、尊敬等行為。	能夠在各種環境自主參與自己適合的休閒活動，並提出符合公共利益的看法與期望，並對自我的判斷負責。 能在各種活動的過程中探索、搜尋、思考本土與外地／他國休閒活動的不同歷史與文化意涵。 能夠從愛護、尊重、尊敬等精神出發，進行社會回饋的相關活動。

(續上表) 休閒性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
特定環境的 身體能力及 參與行為	<p>能在遊戲中學習及展現休閒性運動所需的基礎性動作技能（穩定性、移動性、操作性）。</p> <p>能了解遊戲／活動的基本規則，並且在教師所設定的條件下展現創意。</p>	<p>能具備持續參與休閒性運動所需的基本身體適應能力及整合性的基礎性動作技能。</p> <p>能了解遊戲／休閒活動的基本規則，並以安全為前提創造／嘗試其他的玩法。</p>	<p>能在休閒性運動的特定環境中展現所需的運動技術與能力。</p> <p>能了解遊戲／休閒活動的基本原理，並能根據自己和夥伴的需求（遊戲性、包容性、方便性等）進行調整。</p>	<p>能在休閒性運動的特定環境中，根據自我身體能力選擇合適的動作並發展應用策略。</p> <p>能了解遊戲／休閒活動的基本原理，並能根據需要蒐集相關資料（領域內），提升活動參與的品質，並擬定環境永續的參與方式。</p>	<p>能在休閒性運動的特定環境中，運用自我所具備的身體適應能力及技能，完成自我或團體的挑戰。</p> <p>能根據遊戲／休閒活動的基本原理及相關資訊（領域內或跨領域）來深度參與、規劃符合個體及團體需求的終身與環境永續的活動方案。</p>



休閒性運動所涵蓋之教材範疇差異甚大，為使上述規劃的整體分期目標能與實際教學有更緊密的連結，因而挑選學校可能進行的兩類教材「水域休閒：划槳類船艇運動」及「戶外休閒：定向越野」來延伸規劃屬於蓋類教材的分期目標架構表。兩類教材分期目標架構表之內涵係因循上述的架構來規劃，惟轉化過程會因為教材的特性以及閱讀便利性而有所調整。

(續上表) 休閒性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
划槳類船艇運動	<p>遵守安全注意事項，活動時能在（教師／同儕）提醒下展現對環境與正式或替代船／槳器具（浮具、船體、槳、小浮板……等）之維護行為。</p> <p>能在課堂上和他人一起進行漂浮／划船遊戲，並在引導下說出自己的感受（興奮、焦慮、開心……）。</p> <p>了解活動基本規則，並在教師所設定的條件下操控正式或替代船／槳器具進行有創意的漂浮、移動。</p>	<p>了解靜態水域（泳池）進行活動及操作船／槳的注意事項，並能在活動過程中主動展現安全、器具與環境維護行為。</p> <p>能在划槳遊戲／活動參與過程中尊重他人的參與需求、樂於參與、分享自己的感受。</p> <p>能在靜態水域（泳池）順利乘坐合適的船體（輕艇／獨木舟／SUP／自力造筏……等）保持平衡，並控制各式（正式／替代）船槳進行遊戲（方向控制、模擬翻覆、競速……等）。</p>	<p>認識校園及各式靜態水域（泳池、池塘）可操作的划槳類船艇遊戲／休閒運動（輕艇／獨木舟／划船／SUP／竹筏……等），能判斷參與風險，並能共同遵守所討論出的遊戲規則與安全／環境維護事項。</p> <p>能主動參與合適的划槳類船艇活動，根據自己和他人的需求調整參與方式（遊戲性、包容性），並能表達自己的看法。</p> <p>能在靜態水域以槳操控合適的船體進行前划、後划、轉彎、擋水、平衡等基本動作，並有效率地進行移動與遊戲。</p> <p>能說出船體翻覆的預防與後續因應措施，並能在靜態水域模擬演練翻覆與自救行動。</p>	<p>認識校園、社區環境中可操作的靜態水域（泳池、池塘、潭）的划槳類船艇休閒運動，並能根據相關條件（自身與他人的能力、外在環境）來評估個人或團體的參與風險，並做出恰當的參與決定。</p> <p>能透過資料蒐集了解所需之風險評估、永續參與資訊及歷史文化意涵（如：龍舟）等資訊，並能在課堂／課外參與適合自己的划槳類船艇休閒運動，展現愛護、尊重與尊敬之行為。</p> <p>能在靜態水域划槳類船艇休閒運動的參與中，運用個人化動作技能來完成個人／團體的遊戲或挑戰任務（如：方位、速度、路線、距離……等）。</p>	<p>認識靜態水域與開放水域（湖泊、河川、海洋）的划槳類船艇休閒運動，並能在活動前利用各種資料庫或即時資訊（如：氣象、海況報告）來評估個人與團體的參與風險，並擬定安全事項、預防措施及參與決定。</p> <p>能透過資料蒐集了解活動地區的水域文化與環境，並能自主規劃及參與符合個人、團體、永續發展需求的深度參與方案。</p> <p>能在靜態水域與開放性水域等特定水域環境中，運用體適能及划槳類船艇休閒運動所需之技能，完成自我或團體的挑戰，達到愉悅的運動體驗。</p>

(續上表) 休閒性運動分期目標架構表

	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
戶外休閒： 定向越野	<p>認識定向遊戲的基本規則、方位與標示物的辨別方法，並且在教師所設定的條件下展現創意。</p> <p>能在老師的提醒下進行定向遊戲場地、器材的布置、維護與恢復，並能遵守安全注意事項。</p> <p>願意在課堂上參與教師安排的定向遊戲，並引導在引導下說出自己的感受。</p> <p>能在定向遊戲中學習及展現所需的基礎性動作技能（穩定性、移動性、操作性）。</p>	<p>認識校園、住家可操作的定向遊戲規則，能辨識簡易平面圖與環境場域的對應關係，並以安全為前提創造／嘗試其他的玩法。</p> <p>能在老師的引導下主動展現對定向遊戲的安全、器具、環境等維護行為，並能說出及遵守安全注意事項。</p> <p>樂於參與在校園或住家可進行的定向遊戲，能遵守規則與尊重他人，並能分享自己的感受。</p> <p>能在定向遊戲中培養與展現所需的體適能與運動能力（方向感、距離感、速度、耐力……等）。</p>	<p>認識校園、住家和社區環境中可操作的定向越野遊戲／運動規則與原理，能透過簡易定向越野地圖對應活動環境，並能根據自己和夥伴的需求（遊戲性、包容性、方便性）調整遊戲規則。</p> <p>能主動與他人一起進行定向越野遊戲／運動的環境與器具（指北針、地圖板、標誌旗、提示卡……）布置與維護，並能判斷與排除環境中的參與風險。</p> <p>尊重他人的需求，能根據個人能力選擇合適的定向越野路線與同伴共同參與，並在過程中適當的表達自己的看法。</p> <p>能在特定環境／關卡的定向越野遊戲／運動中培養與展現所需的體適能與身體能力。</p>	<p>認識校園、社區環境中可操作的定向越野遊戲／運動基本原理，能透過各式定向越野圖對應環境場域，並根據需要蒐集相關資料與擬定參與策略，提升活動品質。</p> <p>能根據相關條件（自身與他人的能力、外在環境）來評估和因應個人或團體的參與風險，並以環境永續、尊重在地文化的方式進行活動。</p> <p>能夠自主參與適合自己的校園、社區環境定向越野遊戲／運動，並以理性的方式提出自我在活動中的需求與期望。</p> <p>能在各式特定環境的定向越野圖遊戲／運動中，運用自我身體適應能力，以及路線／器具／補給使用策略，完成個人或團體挑戰。</p>	<p>認識校園、社區及自然環境中可操作的定向越野比賽／休閒運動，能依據各式環境場域的特性蒐集相關資訊（領域內或跨領域）並自訂定向越野地圖／路線，以進行深度參與。</p> <p>並能在活動前蒐集各種資料庫或即時資訊（如：氣象報告），以評估和因應個人或團體的參與風險及需求，並以環境永續、互利共好的方式進行活動。</p> <p>能夠自主參與適合自己的校園、社區、自然環境定向越野遊戲／休閒運動，並以理性的方式提出自我在活動中的需求與期望。</p> <p>能在各式特定環境特性的向越野遊戲／休閒運動中，運用身體適應能力以及路線／器具／補給使用策略來解決突發狀況，完成自我或團體的挑戰。</p>

參、休閒性運動划槳類船艇運動教材示例：基礎期

一、划槳類船艇運動分期目標

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
划槳類船艇運動	<p>遵守安全注意事項，活動時能在（教師／同儕）提醒下展現對環境與正式或替代船／槳器具（浮具、船體、槳、小浮板……等）之維護行為。</p> <p>能在課堂上和他人一起進行漂浮／划船遊戲，並在引導下說出自己的感受（興奮、焦慮、開心……）。</p> <p>了解活動基本規則，並在教師所設定的條件下操控正式或替代船／槳器具進行有創意的漂浮、移動。</p>	<p>了解靜態水域（泳池）進行活動及操作船／槳的注意事項，並能在活動過程中主動展現安全、器具與環境維護行為。</p> <p>能在划槳遊戲／活動參與過程中尊重他人的參與需求、樂於參與、分享自己的感受。</p> <p>能在靜態水域（泳池）順利乘坐合適的船體（輕艇／獨木舟／SUP／自力造筏……等）保持平衡，並控制各式（正式／替代）船槳進行遊戲（方向控制、模擬翻覆、競速……等）。</p>	<p>認識校園及各式靜態水域（泳池、池塘）可操作的划槳類船艇遊戲／休閒運動（輕艇／獨木舟／划船／SUP／竹筏……等），能判斷參與風險，並能共同遵守所討論出的遊戲規則與安全／環境維護事項。</p> <p>能主動參與合適的划槳類船艇活動，根據自己和他人的需求調整參與方式（遊戲性、包容性），並能表達自己的看法。</p> <p>能在靜態水域以槳操控合適的船體進行前划、後划、轉彎、擋水、平衡等基本動作，並有效率地進行移動與遊戲。</p> <p>能說出船體翻覆的預防與後續因應措施，並能在靜態水域模擬演練翻覆與自救行動。</p>	<p>認識校園、社區環境中可操作的靜態水域（泳池、池塘、潭）的划槳類船艇休閒運動，並能根據相關條件（自身與他人的能力、外在環境）來評估個人或團體的參與風險，並做出恰當的參與決定。</p> <p>能透過資料蒐集了解所需之風險評估、永續參與資訊及歷史文化意涵（如：龍舟）等資訊，並能在課堂／課外參與適合自己的划槳類船艇休閒運動，展現愛護、尊重與尊敬之行為。</p> <p>能在靜態水域划槳類船艇休閒運動的參與中，運用個人化動作技能來完成個人／團體的遊戲或挑戰任務（如：方位、速度、路線、距離……等）。</p>	<p>認識靜態水域與開放水域（湖泊、河川、海洋）的划槳類船艇休閒運動，並能在活動前利用各種資料庫或即時資訊（如：氣象、海況報告）來評估個人與團體的參與風險，並擬定安全事項、預防措施及參與決定。</p> <p>能透過資料蒐集了解活動地區的水域文化與環境，並能自主規劃及參與符合個人、團體、永續發展需求的深度參與方案。</p> <p>能在靜態水域與開放性水域等特定水域環境中，運用體適能及划槳類船艇休閒運動所需之技能，完成自我或團體的挑戰，達到愉悅的運動體驗。</p>

二、划槳類船艇運動（基礎期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
划槳類船艇運動（基礎期）-1	我是小浮萍	能正確說出穿著救生衣步驟，並正確的著救生衣在水中遊戲進行漂浮移動。	92
划槳類船艇運動（基礎期）-2	探險家的挑戰— 上船動作確保	在岸上模擬的上船（輕艇）練習中，能順利操作「坐進船艙內」完整動作，並能檢查自己與他人之動作正確性。	94
划槳類船艇運動（基礎期）-3	探險家的挑戰— 翻翻樂	能在模擬問題情境的練習中利用浮具進行水上漂浮移動、翻覆入水及返回指定區域。	96
划槳類船艇運動（基礎期）-4	我們都是小船長	在小組探究任務中，能與夥伴透過討論及演練找出安全且有效率的上船、上岸、搬船步驟，並能展示及說明所獲得成果。	98
划槳類船艇運動（基礎期）-5	探險家的挑戰— 借力使力	能在操控船體（浮具）的練習中，以徒手（推／扶牆、划水）操控船體沿泳池邊進行前後移動與轉彎。	102
划槳類船艇運動（基礎期）-6	天才小釣手	了解徒手划水（划槳）動作與船體運行方向的關係，並能在靜態水域控制船體進行各種移動方式（前、後、轉彎）。	104
划槳類船艇運動（基礎期）-7	海盜來襲	能在划船追逐遊戲中觀察他人動態，並根據遊戲策略進行控制船體進行安全、有效率的移動。	106

三、素養導向學習活動：划槳類船艇運動（基礎期）

編號：划槳類船艇運動（基礎期）-1

活動目標：能正確說出穿著救生衣步驟，並正確的著救生衣在水中遊戲進行漂浮移動

★ 如何進行活動

一、活動名稱：我是小浮萍。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：游泳池。
2. 器材：救生衣、浮具（如：浮板、浮條）及可浮在水面上的不同大小的球（如：球池球、海灘球、泡棉球等……）與教學椅。

（二）操作方式：

1. 兩人一組。
2. 下水前確認相互確認救生衣是否正確穿妥，配合身形拉緊。
3. 拉緊扣環口訣：一手扣環一手線，靠緊身體保安全。
4. 學生穿救生衣下水，並嘗試漂浮與移動。
5. 我是小浮萍（水中尋球遊戲）：教師隨機放入學生雙倍以上的球（小球大球都可），以計時方式，將球撿給岸邊同組隊友每個人完成 3～4 顆即可。



差異化（活動）安排

- 一、提供不同浮力的浮具輔助
- 二、撿球的數量與位置調整：丟球時將球平均分散，怕水同學可以多給一些在岸邊的球，水中放置教學椅讓怕水學生進行移動。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、穿著救生衣以貼合身體為原則，老師在教學時可以介紹如何拉緊與鬆脫救生衣的方法。
- 二、讓學生透過小組合作互相協助穿脫救生衣為原則，每位做完後可以讓同學兩兩一組相互檢查或老師檢查。
- 三、水中尋球遊戲建議球的分布可以開一點，學生可依能力自行選擇要撿的球位置。
- 四、水中移動的方式可配合深度與年紀進行調整，年紀小且較怕水可透過教學椅調整水的深度，讓學生以行走的方式進行撿球，能力較佳者深度可加深，可以打水與划手配合的進行移動。

教學情境安排

遊戲：透過撿球遊戲讓學生在遊戲過程體驗利用浮力進行移動，且測試正確穿著救生衣的方法。

評量重點

- 一、學生可以說出口訣，一手扣環一手線，靠緊身體保安全。
- 二、正確穿脫救生衣。
- 三、學生可以穿著救生衣在水中保持平衡，並進行移動。



編號：划槳類船艇運動（基礎期）-2

活動目標：在岸上模擬的上船（輕艇）練習中，能順利操作「坐進船艙內」完整動作，並能檢查自己與他人之動作正確性

★ 如何進行活動

一、活動名稱：探險家的挑戰－上船動作確保。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：游泳池或平坦處。
2. 器材：輕艇裝備與動作標準卡。

（二）操作方式：

1. 教師進行輕艇裝備介紹：

- （1）認識船頭、船尾、船艙與腳踏板。
- （2）示範正確的坐姿，並說明口訣－屁股坐正，背挺直，膝蓋向外打開（平衡）。

2. 並利用標準卡做動作確認：

- （1）依據器材數量將學生分組。
- （2）操作標準卡時以 2 人一組，相互檢查動作，並引導學生如何給予口語回饋。



輕艇坐入船艙動作標準卡

班級：

姓名：

項目：輕艇

時序：正確做出一次

動作者：能確實做出正確動作

觀察者：觀察動作者動作，並提出修正意見，並將表現記錄下來。

坐入船艙標準動作	動作者 1（座號）		動作者 2（座號）	
	是	否	是	否
1. 屁股坐正				
2. 背挺直				
3. 膝蓋向外打開				

觀察者給予動作者之口語回饋：

1. 屁股向後坐
2. 挺胸
3. 腳張開膝蓋靠近船身，讓船與身體平衡

差異化（活動）安排

- 一、利用多種訊息種類提高專注和促進理解，如實物（船）、口訣、示範與同儕互相提醒。
- 二、使用異質分組，使能力較好或有經驗者幫助同組夥伴。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、小組操作時，簡易說明動作標準卡的使用方式，並鼓勵學生學習觀察並給予動作者口語回饋，使動作者可以做出標準動作。
- 二、老師請同學相互提醒的課題：（一）屁股是否坐在正確位置？（二）背是否挺直？（三）雙腳膝蓋有沒有打開平衡？

教學情境安排

互惠式：學生兩兩一組，一位先操作動作，一位先拿標準卡觀察並給回饋，再進行交換。

評量重點

- 一、學生可以正確的坐進船艙內並說出口訣。
- 二、能認真觀賞夥伴動作並跟根據動作卡提供回饋。

編號：划槳類船艇運動（基礎期）-3

活動目標：能在模擬問題情境的練習中利用浮具進行水上漂浮移動、翻覆入水及返回指定區域

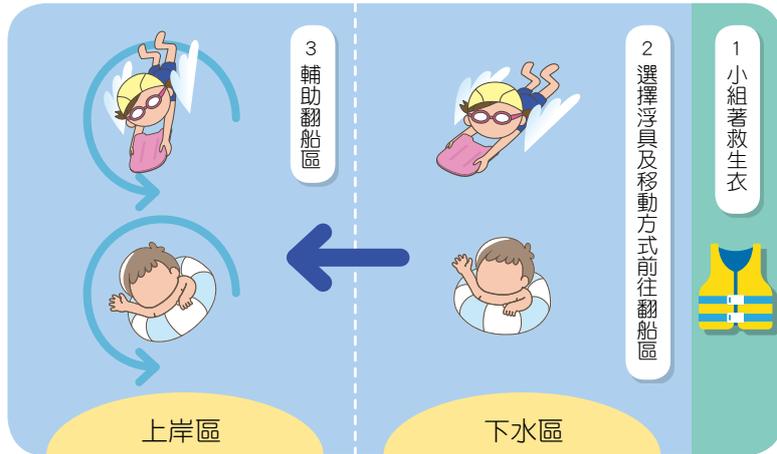
★ 如何進行活動

一、活動名稱：探險家的挑戰－翻翻樂。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：游泳池。
2. 器材：浮具（如：趴板、浮板、游泳圈）。



（二）操作方式：

1. 關卡一情境說明（移動探險）：各位探險家我們現在所居住的地方已無糧食資源，我們必須移動到別的島嶼找尋適合的環境，在出發之前大家可以找找看有哪些可前進移動的浮具（如：救生衣、游泳圈、浮板）？大海的變化不定，各位探險家一起加油吧！

規則說明：各小組需在時間內，穿妥救生衣，入水坐或趴在所選擇的浮具上，小組同學可以互相幫忙。

2. 關卡二情境說明（翻覆後自救）：各位探險家真是厲害！都順利坐在浮具上，前往目的地，但是，我們現在遇到大浪來襲，大家紛紛被翻入水中，請大家划到指定地點躲水底避難（建議位置如上方）。

規則說明：各小組成員，進入翻船區，進行一次翻船後，持浮具划到指定地點，即完成。



差異化（活動）安排

一、浮具選擇：力波墊、趴板、浮板、游泳圈、充氣趴板。

二、路線選擇：

- （一）自己移動到指定位置。
- （二）怕水：
 1. 可以在浮具上加上繩子，請岸上同學幫忙拉，進行移動。
 2. 教練或同學在水中幫忙推或扶。

三、翻入水中動作：

- （一）180度翻入，並嘗試脫困。
- （二）90度翻入，頭入水。
- （三）向後滑下浮具。

四、學生服裝：

- (一) 泳衣－簡易版。
- (二) 泳衣加救生衣－建議版。
- (三) 一般衣服加救生衣－進階模擬情境版。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、操作重點：

- (一) 教師透過故事情境引發學生學習動機，讓學生以互助合作的方式上到浮具上並進行移動。
- (二) 在教學時建議一位老師站在岸上以較高位置掌握學生整體練習情況，另一位老師（教練）在水中協助學生。
- (三) 老師在操作時如果無法看顧全體同學，建議可以採分組的方式操作，一組同學先在岸上協助或觀察別人，一組同學下水。
- (四) 教學時以學校現有浮具讓學生使用，選擇時盡可能選擇能乘載學生趴或坐在上面的浮具為原則。

二、安全注意事項：

- (一) 翻入水面前，需要提醒他們「閉氣」以免嗆到水，建議可以配合口訣－123翻。
- (二) 配合學生身高，建議上浮具區以採不落地為原則，如學生能力或年紀小可以加教學椅增加安全維護。

教學情境安排

問題模擬情境：以故事情境引發學生學習動機，並利用浮具練習移動與翻覆的動作。

評量重點

- 一、能穩定坐或趴在浮具上並使用浮具進行移動。
- 二、能自行翻入水中且藉由浮具移動上岸。



編號：划槳類船艇運動（基礎期）-4

活動目標：在小組探究任務中，能與夥伴透過討論及演練找出安全且有效率的上船、上岸、搬船步驟，並能展示及說明所獲得成果

★ 如何進行活動

一、活動名稱：我們都是小船長。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

器材：每組（船艇 ×1、救生衣 ×1～2），槳、救生繩、浮條等。



(二) 操作方式：

1. 挑戰情境說明：各位探險家，上次經歷了翻船的挑戰，相信今天的任務一定難不倒你們，這次我們發現了許多艘船，但船的數量不足，每小隊只有一艘船，需要大家同心協力輪流將夥伴運送至對面的安全地區，請各位夥伴們一同討論策略完成這項任務。
2. 分組：配合器材進行分組，小組依年齡可分成 4～6 人一組（年紀小人數建議多）。
3. 挑戰開始：
 - (1) 請同學互相協助，讓夥伴安全的在「上船區」坐上船。
 - (2) 在船上的同學設法移動至船艇「上岸區」（自行划船或由同伴在岸上協助）。
 - (3) 抵達「上岸區」後由夥伴協助安全上岸，並合作將船在岸上搬運至「上船區」換人操作。
4. 小組討論挑戰任務的操作心得，並將結論記錄於下方表格；每組可有兩次求救（請求老師協助／提示答案）的機會。
5. 小組輪流說明並演示討論結果：
 - (1) 學生先將檢核表給老師確認內容的可行性。
 - (2) 學生在報告前可複習流程與排練。
 - (3) 小組依序依據紀錄表進行口頭報告與演練。
 - (4) 進行小組的投票，選出大家覺得最佳的策略。
 - (5) 小組進行最佳策略的操作與練習（同步驟 3 之挑戰）。



差異化（活動）安排

- 一、學生能依照本身能力選擇是否穿著救生衣。
- 二、學生在小組內擔任不同角色（搬船、協助同學上下船、記錄……等）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、老師在教學時先運用故事情境引發學生學習動機，如時間允許可讓學生借用器材進行實地操作演練，但如果沒有時間壓力，可以分組直接討論後報告。
- 二、學生分組時建議老師四到六人一組，依裝備數量進行調配。
- 三、小組討論時老師可請同學搭配「輕艇上下岸互助紀錄表」（附件）來思考以下問題：
 - （一）問題一：同學扶船的哪些位置可以讓下水同學安全上下船？
 - （二）問題二：下水同學如何安全的移動到上岸區呢？你們是否有建議的動作？
 - （三）問題三：如何進行搬船可以比較有效又安全呢？
 - （四）問題四：為增加大家下水時間，你的救生衣與裝備如何替換比較好？
 - （五）還有什麼安全建議？
- 四、在演練時需要留意學生操作情況，並約定安全注意事項，例如：
 - （一）操作的同學以不怕水或會游泳的優先。
 - （二）下水的同學需要穿著救生衣。
 - （三）在搬運船艇時，評估力量與能力以不摔到船為原則。
 - （四）協助同學下水時，要穩定船隻以免翻船。
 - （五）遇到困難請舉手或喊聲求助。
- 五、學生在撰寫輕艇上下岸互助紀錄表時提醒每位同學都要有工作，並進行行間巡視了解學生撰寫與操作情況。
- 六、為使學生的報告更有條理，可提供以下架構來引導學生：
 - （一）我們是：
 - （二）我們想運用以下方式進行扶船：
 - （三）我們建議移動的方式有：
 - （四）我們會運用以下方式進行搬船：
 - （五）其他我們想到的安全建議：
- 七、教師與同學依據可行性與安全性提供建議，回饋先以鼓勵為原則，再進行動作的檢討。
- 八、為提高參與動機並加深印象，可由學生票選出「最佳策略」，並與學生共同將流程歸納出一個 SOP 之後，再讓學生進行一次實際演練。
- 九、延伸討論：課程後提供以下討論讓老師與同學一同討論：
 - （一）坐在船上的感覺如何呢？害怕、開心、緊張、刺激、興奮、擔心……等，為什麼你會有這樣的感覺呢？
 - （二）你覺得和隊友如何互相幫忙比較好？你最想感謝哪一位同學他的協助？
 - （三）扶船時需要考量與注意什麼安全？從環境上面思考，從器材面思考，從同學面思考。
 - （四）怎樣搬船才是愛護船隻的方式呢？從船艇思考，從人員思考。
 - （五）我們上下岸與搬運船的 SOP 是什麼呢？



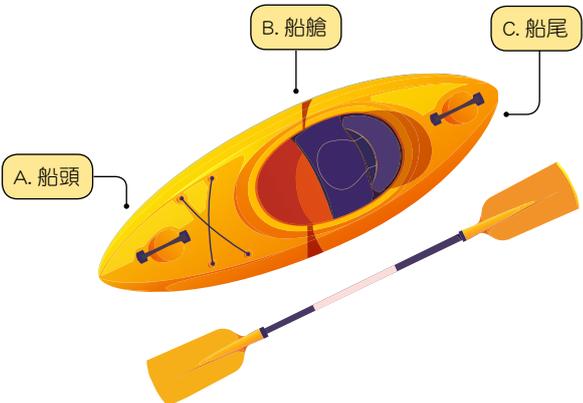
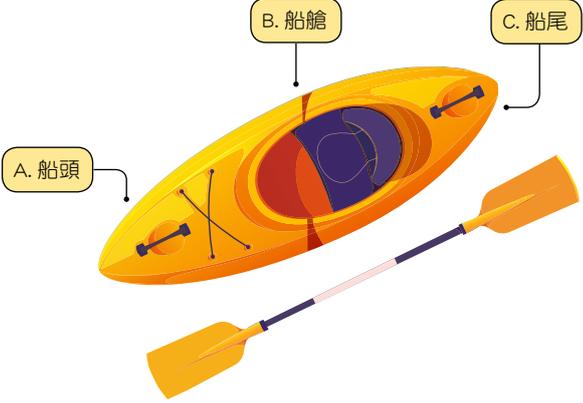
教學情境安排

- 一、故事情境：以故事情境將遊戲規則進行包裝，幫助學生理解，並提高學習動機。
- 二、合作探究：由小組根據所學的基本知能來針對教師所提供的搬船、上船、上岸任務進行討論、嘗試與記錄。
- 三、發表與展示：學生利用紀錄表將成果進行有條理的發表與步驟展演。

評量重點

- 一、學生可完成上下岸互助表並進行報告。
- 二、小組能說出上下岸全班票選後的最佳策略步驟。
- 三、學生可操作最佳上下岸與搬船策略。

附件：輕艇上下岸互助紀錄表

輕艇上下岸互助紀錄表		
班級：	組員：	
任務	說明	工作分配或策略
一、上下岸扶船方式	 <p>思考： 1. A.B.C 每個位置要如何扶？多少人扶？ 2. 其他人可以做什麼協助？</p>	位置一人（座號） () - () () - ()
二、水中安全移動方式	可借用器材： 繩子、槳、浮條、槳、船、救生衣等。 思考： 1. 如何幫助同學順利到指定地點？ 2. 如果他停在原地如何幫助他？	策略
三、搬船方式	 <p>思考： 如何將船安全的搬送到起點？小組如何分工？</p>	位置一人（座號） () - () () - ()
四、其他安全建議或問題		



編號：划槳類船艇運動（基礎期）-5

活動目標：能在操控船體（浮具）的練習中，以徒手（推／扶牆、划水）操控船體沿泳池邊進行前後移動與轉彎

★ 如何進行活動

一、活動名稱：探險家的挑戰－借力使力。

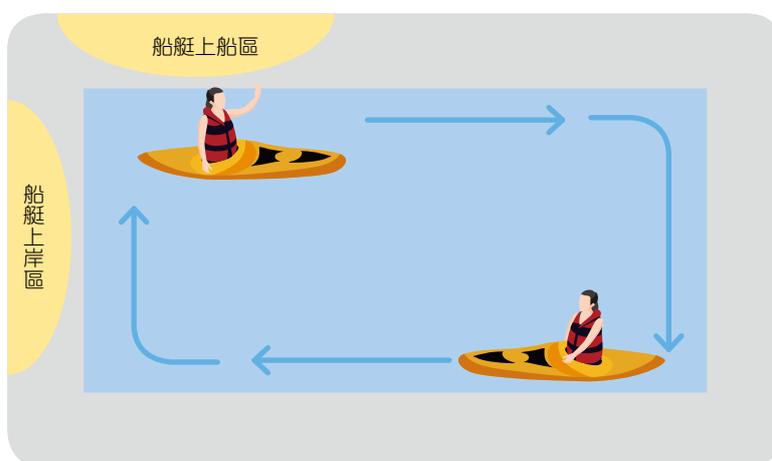
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

器材：每組（船艇 ×1、救生衣 ×1～2、角錐 ×4）。

（二）操作方式：

1. 場地介紹與情境引導：介紹活動場地時，同時以故事包裝進行方式，如：各位探險家，現在我們即將進入比較狹隘的岩洞，因此現在大家只能沿著牆壁進行移動，請小組運用之前的上下岸技巧輪流策略一同與夥伴抵達安全的地方。



2. 規則說明：

- （1）同學需要互助依序協助夥伴上下艇與運送船隻。
- （2）下水乘船同學須穿著救生衣，請扶牆壁前進，但請留意如前方有人請勿超車，需依序排隊。
- （3）在遇到轉彎的時候可運用推划的動作轉彎，請觀察環境與船艇的關係。
- （4）如遇到卡船可有一次救援，請同組岸上同學救援。

差異化（活動）安排

- 一、學生能依照自己的能力選擇環繞游泳池（能力佳）或是直線前進後退（怕水者）。
- 二、學生能依照自己的能力調整扶牆與划水的速度。
- 三、若學生已熟悉操作，可給予學生簡易船槳（如：短浮板、半截輕艇船槳），熟悉離／靠岸時徒手與船槳交替使用的時機。

★ 如何教／引導

教學／學習策略：

- 一、老師透過故事情境引發學生學習動機。
- 二、在操作時可以依據學校游泳池的場地與器材布置上下岸的位置，但建議讓學生先扶岸邊並接續（像火車一樣）移動，以免學生漂浮出去造成混亂。

三、老師在問題與討論有以下參考：

- (一) 請問扶著岸邊前進時你如何讓船前進呢？有遇到什麼困難呢？手和船要如何配合呢？怎樣才不會夾到手？
- (二) 在轉彎時你是如何操控船的呢？你會做什麼動作呢？手要如何施力？船應該在什麼地方轉彎呢？
- (三) 你的同學記得上下岸的 SOP 嗎？大家都有確實做到嗎？（可請全班舉手了解情況）

教學情境安排

- 一、故事情境：以故事情境將遊戲規則進行包裝，幫助學生理解，並提高學習動機。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對徒手划船的覺察，並反思自己技能表現。

評量重點

- 一、能雙手並用（一手推牆移動、一手在手裡助划），使船隻前進。
- 二、在轉彎時學生可以從角錐標示點開始轉彎並呈三角形路線。

編號：划槳類船艇運動（基礎期）-6

活動目標：了解徒手划水（划槳）動作與船體運行方向的關係，並能在靜態水域控制船體進行各種移動方式（前、後、轉彎）

★ 如何進行活動

一、活動名稱：天才小釣手。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

器材：每組（船艇 ×1、救生衣 ×1～2）、圖卡：鮭魚—前划、鯛魚—原地轉一圈、旗魚—後划（如附件：圖卡）。

折返區	折返區	折返區	折返區	折返區	折返區
練習路線	練習路線	練習路線	練習路線	練習路線	練習路線
各組輕艇準備區	各組輕艇準備區	各組輕艇準備區	各組輕艇準備區	各組輕艇準備區	各組輕艇準備區
第一組	第二組	第三組	第四組	第五組	第六組

（二）操作方式：

- 規則說明：透過「前哨戰—路線探勘」和「天才小釣手—滿載而歸」進行徒手移動（前、後、停止、轉彎）船艇的練習。
 - 前哨站—路線探勘（練習船艇的前後移動、轉彎、原地轉圈、平衡能力）：

遊戲情境設定：恭喜各位探險家安全的抵達一個無人島，因為目前沒有食物，因此需要各組天才小釣手出海捕魚，出海前需做好安全檢查，為了讓漁船能滿載而歸，小釣手需要具備哪些能力呢？（移動、轉彎、平衡）
 - 天才小釣手—滿載而歸：

遊戲情境設定：承上單元，到達安全島上，小船長們都餓了，天才小釣手要出海捕魚囉！海上可捕的魚種分別有旗魚、鮭魚、鯛魚，出海前每組需做好路線上的安排，才能順利捕到魚種。
- 實際操作：
 - 一組一艘船以接力方式進行船艇交換。
 - 過程中以徒手划行方式前進。
 - 路線選擇（鮭魚—前划、鯛魚—原地轉一圈、旗魚—後划）。
 - 老師進行依序抽出三張牌，並讓小組輪流下水開始練習（例如：鮭魚（前划）→折返處→鯛魚（原地轉一圈）→旗魚（後划）回起點），完成小組（或人員）進行記錄，並給予獎勵。



差異化（活動）安排

- 一、學生能依據本身能力選擇是否需扶牆練習。
- 二、學生能依據本身能力選擇划船的速度。
- 三、若學生已熟悉操作，可給予學生簡易船槳（如：短浮板、半截輕艇船槳），以強化施力方向與船體運行方向關係。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、透過故事與遊戲的情境加學生學習動機。
- 二、可以設計牌卡（鮭魚—前划、鯛魚—原地轉一圈、旗魚—後划）讓學生下水前，以老師抽出的牌卡排出行進路線，完成任務，請岸上同學協助小組計分統計。
- 三、增加難度：可以讓小組自行抽牌，抽出後一動作要求完成指定任務，另外可以請小組互相檢查是否完成，或不同組相互檢查完成度，來進行比賽或評量。
- 四、活動一結束後老師提出以下問題：
 - （一）在活動一【路線探勘】的活動中，你們發現有什麼方法可以讓漁船【滿載而歸】呢？
 - （二）前划時你的手是如何操作的？可以示範看看嗎？如何可以加快速度？
 - （三）後划時你的手是如何操作的？可以示範看看嗎？如何可以加快速度？
 - （四）你如何可以原地轉一圈？你使用的方式是什麼？
- 五、怕水同學可以靠兩邊牆壁且有伙伴陪同，或請另一位教師下水陪同。

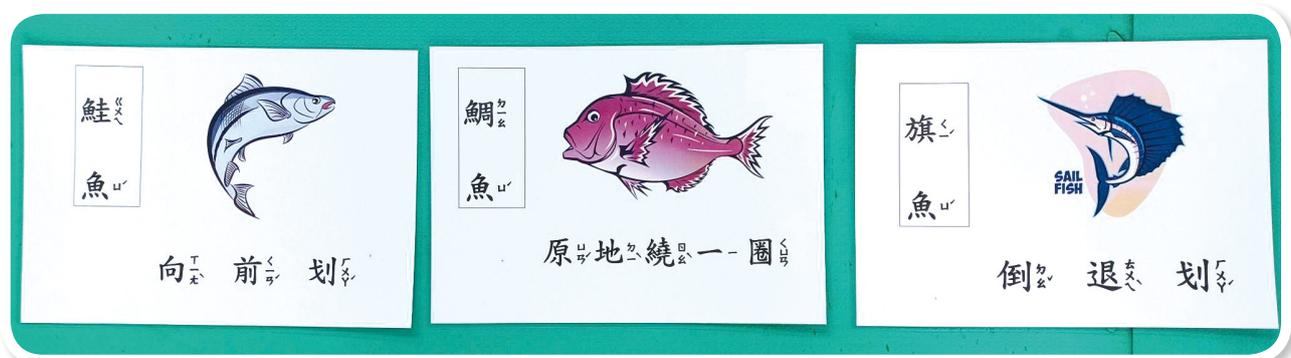
教學情境安排

- 一、故事情境：以故事情境將遊戲規則進行包裝，幫助學生理解，並提高學習動機。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對徒手划船的覺察，並反思自己和小組的困難點。

評量重點

- 一、學生是否可以完成指定路線動作。
- 二、能說出手如何控制船前進、後退與原地轉圈的方法。

附件：圖卡（鮭魚—前划、鯛魚—原地轉一圈、旗魚—後划）



編號：划槳類船艇運動（基礎期）-7

活動目標：能在划船追逐遊戲中觀察他人動態，並根據遊戲策略進行控制船體進行安全、有效率的移動。

★ 如何進行活動

一、活動名稱：海盜來襲。

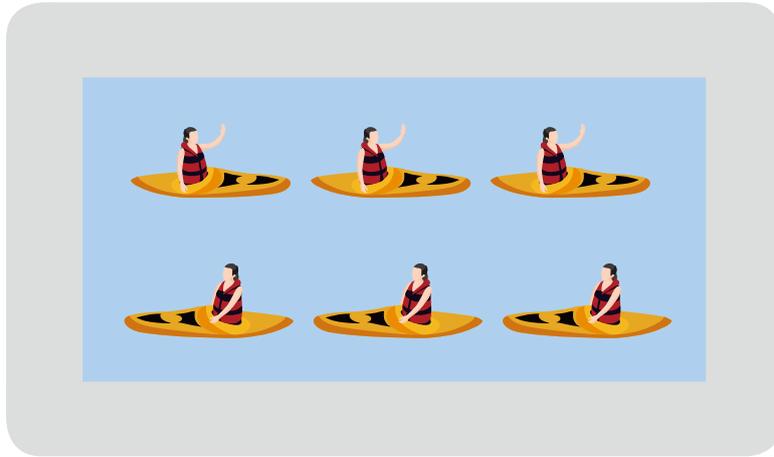
二、活動內容：

（一）場地器材布置：

器材：船艇 ×（人數）、救生衣 ×（人數）、帽子（或辨識帶）。

（二）操作方式：

1. 場地介紹與情境設定：小釣手們滿載而歸準備將漁船開回島上，在回去的路上遇到海盜來襲，這時，小釣手們需要操控船艇快速閃躲，才能順利躲過這場危機。



2. 規則說明：

- （1）分為小釣手與海盜隊。
- （2）小釣手被海盜隊碰到船體需互換角色（小釣手變成海盜抓人，原海盜變成小釣手）。
- （3）更換角色時，不可以抓剛才跟你互換角色的人。
- （4）時間到，小釣手安全抵達島上人數。

3. 遊戲進程：

- （1）活動一：黑夜來襲，海盜限時來襲（計時），不互換角色。
- （2）活動二：小釣手與海盜隊抓到彼此角色互換。



差異化（活動）安排

- 一、學生能依據本身能力選擇划船的速度。
- 二、學生能依據不同角色（小釣手、海盜）做出有效的划船動作。
- 三、若學生已熟悉動作，可給予學生簡易船槳（如：短浮板、半截輕艇船槳……等），以提升操槳的基本動作技能（划）練習機會。

★ 如何教 / 引導

教學 / 學習策略：

- 一、透過故事與遊戲的情境加學生學習動機。
- 二、問題與討論：
 - （一）活動一：小釣手如何閃避海盜？有哪些方式？

(二) 活動二：

1. 海盜是如何抓到小釣手？有哪些方式？
2. 請思考如何增加移動的速度呢？手的部分可以做些什麼？身體可以做什麼呢？划距？或划的動作呢？

教學情境安排

- 一、故事情境：以故事情境將遊戲規則進行包裝，幫助學生理解，並提高學習動機。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對遊戲策略的覺察，並反思自己划船動作。

評量重點

- 一、是否可以做出或說出有效划動的方法。
- 二、在遊戲時能觀察並適時協助他人。



四、學習活動融入課程規劃之案例：划槳類船艇運動（基礎期）

（一）單元學習目標：以第二學習階段為例

學習重點	學習表現	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	教材核心問題	如何安全的從事水域活動？ 如何有效率的操控船艇進行移動？
	學習內容	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。		
核心素養		健體 E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體 E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體 E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
學習目標		1. 由輕艇的活動體驗，能遵守水域活動安全事項，認識搬運船艇及安全上、下岸的方法，與討論並運用划動的方法及增加動力的策略於遊戲中（2c-II-2, 3c-II-2, Cc-II-1）。 2. 在靜水水域遊戲中，能說出划船的安全注意事項，及徒手划行動作嘗試控制方向的經驗，且能嘗試在漂浮物上進行翻倒入水的水中自救動作（1c-II-1, 1d-II-1, 2c-II-1, 3c-II-2, Cc-II-1）。		

（二）單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第六節
每節重點	游泳圈或浮板上翻倒入水練習與水中自救的動作。	輕艇互助的策略。	輕艇移動與空間的關係。	船艇的控制。	運用雙手增加划動的動力。
選用之教學活動參考案例	划槳類船艇運動（基礎期）-1 划槳類船艇運動（基礎期）-3	划槳類船艇運動（基礎期）-2 划槳類船艇運動（基礎期）-4	划槳類船艇運動（基礎期）-5	划槳類船艇運動（基礎期）-6	划槳類船艇運動（基礎期）-7

肆、休閒性運動定向越野教材示例：發展期

一、定向越野分期目標：

主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
戶外休閒：定向越野	<p>認識定向遊戲的基本規則、方位與標示物的辨別方法，並且在教師所設定的條件下展現創意。</p> <p>能在老師的提醒下進行定向遊戲場地、器材的布置、維護與恢復，並能遵守安全注意事項。</p> <p>願意在課堂上參與教師安排的定向遊戲，並引導在引導下說出自己的感受。</p> <p>能在定向遊戲中學習及展現所需的基礎性動作技能（穩定性、移動性、操作性）。</p>	<p>認識校園、住家可操作的定向遊戲規則，能辨識簡易平面圖與環境場域的對應關係，並以安全為前提創造／嘗試其他的玩法。</p> <p>能在老師的引導下主動展現對定向遊戲的安全、器具、環境等維護行為，並能說出及遵守安全注意事項。</p> <p>樂於參與在校園或住家可進行的定向遊戲，能遵守規則與尊重他人，並能分享自己的感受。</p> <p>能在定向遊戲中培養與展現所需的體適能與運動能力（方向感、距離感、速度、耐力……等）。</p>	<p>認識校園、住家和社區環境中可操作的定向越野遊戲／運動規則與原理，能透過簡易定向越野地圖對應活動環境，並能根據自己和夥伴的需求調整遊戲規則（要求、挑戰性）。</p> <p>能主動與他人一起進行定向越野遊戲／運動的環境與器具（指北針、地圖板、標誌旗、提示卡……）布置與維護，並能判斷與排除環境中的參與風險。</p> <p>尊重他人的需求，能根據個人能力選擇合適的定向越野路線與同伴共同參與，並在過程中適當的表達自己的看法。</p> <p>能在特定環境／關卡的定向越野遊戲／運動中培養與展現所需的體適能與身體能力。</p>	<p>認識校園、社區環境中可操作的定向越野遊戲／運動基本原理，能透過各式定向越野圖對應環境場域，並根據需要蒐集相關資料與擬定參與策略，提升活動品質。</p> <p>能根據相關條件（自身與他人的能力、外在環境）來評估和因應個人或團體的參與風險，並以環境永續、尊重在地文化的方式進行活動。</p> <p>能夠自主參與適合自己的校園、社區環境定向越野遊戲／運動，並以理性的方式提出自我在活動中的需求與期望。</p> <p>能在各式特定環境的定向越野圖遊戲／運動中，運用自我身體適應能力，以及路線／器具／補給使用策略，完成個人或團體挑戰。</p>	<p>認識校園、社區及自然環境中可操作的定向越野比賽／休閒運動，能依據各式環境場域的特性蒐集相關資訊（領域內或跨領域）並自訂定向越野地圖／路線，以進行深度參與。</p> <p>並能在活動前蒐集各種資料庫或即時資訊（如：氣象報告），以評估和因應個人或團體的參與風險及需求，並以環境永續、互利共好的方式進行活動。</p> <p>能夠自主參與適合自己的校園、社區、自然環境定向越野遊戲／休閒運動，並以理性的方式提出自我在活動中的需求與期望。</p> <p>能在各式特定環境特性的向越野遊戲／休閒運動中，運用身體適應能力以及路線／器具／補給使用策略來解決突發狀況，完成自我或團體的挑戰。</p>

二、定向越野（發展期）學習活動總表

編號	活動名稱	呼應分期目標之活動目標規劃	頁碼
定向越野（發展期）-1	校園的主人	認識活動環境，能向他人展示特定區域內各種設施適合的身體活動／遊戲，並分享自己體驗感受及所觀察到的安全注意事項。	112
定向越野（發展期）-2	校園尋寶記	能在定向遊戲中利用簡易定向地圖辨識環境中的對應位置，並進行不同任務分工，完成指定路線之尋寶。	114
定向越野（發展期）-3	打卡 GO	能在定向越野遊戲中利用簡易地圖完成指定路線之打卡，並在時間內進行解謎檢核答案。	116
定向越野（發展期）-4	沒（map）問題	能透過討論與資料蒐集來辨識地圖上的實際狀況，並正確完成有利定向越野路線規劃的符號／顏色標記。	118
定向越野（發展期）-5	百米速度	能在百米定向挑戰的活動中，透過觀察找到自己在圖上的對應位置，並嘗試用最快速度完成地圖上的檢查點。	120
定向越野（發展期）-6	快遞 GO	能在活動中與組員共同討論路線、分配出發順序，並挑戰用最快速度完成百米定向地圖上的檢查點（送貨）。	122
定向越野（發展期）-7	順點賽	能在定向越野順點賽中，與組員合作正確辨識並依指定路線前進，挑戰以最快的速度完成任務回到終點。	124
定向越野（發展期）-8	積分賽	能在定向越野積分賽中，與組員共同討論積分賽之路線並此完成核對，並用於時限內挑戰獲得最高積分。	126
定向越野（發展期）-9	校園探險活寶 ONE	學生能透過討論、資料蒐集與實際測試在地圖上繪製出可行的定向越野「順點賽」路線圖。	128
定向越野（發展期）-10	校園探險活寶 TWO	學生能透過討論、資料蒐集與實際測試在地圖上繪製出可行的定向越野「積分賽」路線圖。	129

三、素養導向學習活動：定向越野（發展期）

編碼：定向越野（發展期）-1

活動目標：認識活動環境，能向他人展示特定區域內各種設施適合的身體活動／遊戲，並分享自己體驗感受及所觀察到的安全注意事項

★ 如何進行活動

一、活動名稱：校園的主人。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 認識校園平面圖。如：圖 1。
2. 利用校園中的活動場域進行小主人活動（操場、籃球場、風雨操場等）。
3. 小主人活動以情境化融入課程，想像自己是校園的主人，好友來訪時我會如何介紹校園可以嬉戲的地方和好友一起進行安全的遊戲。老師示範讓學生操作體驗，如：圖 2。



圖 1 認識校園平面圖



圖 2 操作移動性體驗

（二）操作方式：

1. 藉由校園平面圖老師帶領學生認識校園各式活動場域的環境。
2. 小組進行討論，分享介紹校園中自己曾經玩耍的活動場域及遊戲方式。
3. 從校園場域中，找到安全保護措施最多地方—遊樂器材區。
4. 小組分享要如何進行安全的遊戲，並從各組中票選出安全又想玩的遊戲。
5. 接著讓票選出的小組帶領班上同學在活動場域進行遊戲體驗並提醒注意事項。



差異化（活動）安排

- 一、依校園內場地可自由變換。因應戶外或室內場地安全考量的不同。
- 二、依學生的能力和人數做場地範圍性的調整。
- 三、分組進行遊戲時除了在旁觀看等待也可讓不同組的學生體驗不同的遊戲器材操作。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、老師利用校園平面圖引導學生認識校園各活動場域，讓學生更熟悉校園一隅。
- 二、認識完校園後請學生個別分享自己在各種場域遊玩的經驗為何？
- 三、讓學生想像自己是校園的小主人時會帶好友去的遊戲場域為何？並說明如何進行遊戲？
- 四、老師引導學生在遊樂器材區的方格軟墊讓學生進行方向行的移動和操作，如下棋般，依照教師指定格數方向和數量，要往東、南、西、北的方位移動至指定位置（影片示範：123 木頭人遊戲）。
- 五、小組進行討論並相互分享遊戲經驗，再將分享的遊戲進行方式給全班進行遊戲體驗，並在可執行的活動場域遊戲操作體驗。

- 六、可以票選出班上一小組的遊戲讓該組帶領班上其他同學遊戲操作，或讓各組輪流分享後依序進行不同的遊戲操作體驗（可依照老師上課時間掌控或人員多寡而調整）。
- 七、進行戶外運動遊戲時，學生應注意四周環境和自身穿著及配戴護眼帽……等。

教學情境安排

同儕導覽：想像自己是校園的主人，好友來訪時我會如何介紹校園可以嬉戲的地方和好友一起進行安全的遊戲。

評量重點

- 一、能積極發表自己的想法並且和同儕溝通互動分享適合的身體遊戲／活動。
- 二、能在活動前說出各項設施的安全注意事項一至兩項。



編碼：定向越野（發展期）-2

活動目標：能在定向遊戲中利用簡易定向地圖辨識環境中的對應位置，並進行不同任務分工，完成指定路線之尋寶

★ 如何進行活動

一、活動名稱：校園尋寶記。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 場地：操場中的躲避球場半場，老師繪製 5×5 的場地方格（可使用校園中的遊樂器材區有方格的軟墊，不用另外繪製）。
2. 教師須自行設計簡易地圖，並將指定位置中放入標示物。地圖如：圖 1。
3. 讓學生可以藉由地圖操作，完成教師指定路線的尋寶活動。如：圖 2。

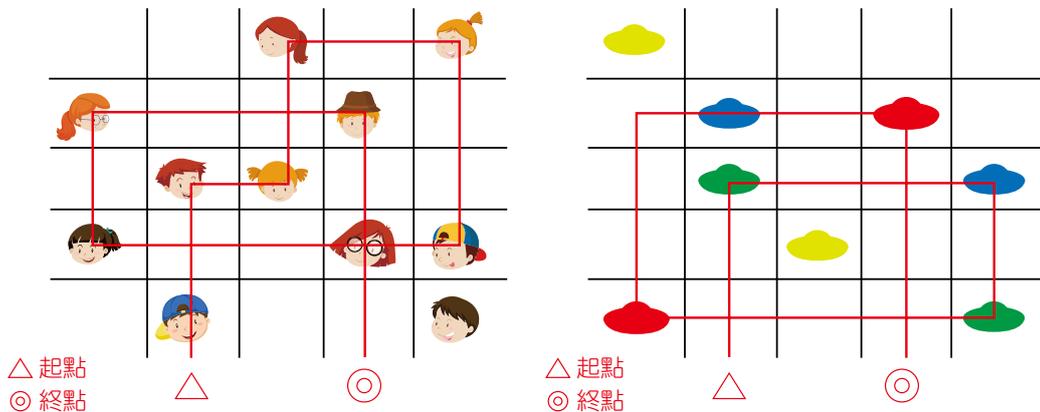


圖 1 簡易地圖



圖 2 學生操作指定路線活動尋寶

(二) 操作方式：

1. 老師設計簡易地圖，讓學生分組輪流體驗指定路線尋寶，並練習操作地圖的方法。
2. 分組輪流進行擔任不同角色：(1) 執行者 (2) 觀察者 (3) 記錄者，角色任務說明如下：
 - (1) 先找到起點並從起點開始依照地圖指定路線完成尋寶探險的活動回到終點。
 - (2) 與執行者一起進行路線並觀察是否依照指定路線，若錯誤請執行者從起點重來。
 - (3) 記錄執行者完成指定路線操作的時間，並寫在執行者的地圖單上。
3. 角色輪流擔任方式：(1) → (2)；(2) → (3)；(3) → (1)。
4. 情境式冒險故事融入尋寶活動，小主人設計探險地圖給來訪的好友們進行尋寶活動，請利用地圖找出藏在校園地圖中的沿途寶物。
5. 在場地上執行操作時，注意沿途經過不要移動和破壞到寶物的擺放位置。



差異化（活動）安排

- 一、場地調整可利用校園裡遊樂器材區的軟墊，省去繪製場地，亦可縮小或放大場地方格圖來繪製在各種室內外場地。
- 二、尋寶物可搭配學生喜愛的卡通偶像或老師圖像卡，以此提升不同學生的學習興趣動機。
- 三、學生有不同的角色任務，有執行者、觀察者和記錄者讓老師和學生能做分組操作（老師可以依據班級人數多寡來進行人數設定），讓活動中每一學生都有操作任務不會有空閒的問題。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、活動進行前，依照班級人數來進行分組操作活動，組別中應有執行者、觀察者和記錄者等角色；引導學生認識地圖中的起點、終點和如何操作地圖和執行方式。
- 二、教師需提醒學生在活動場域上應注意與他組的路線交會，應互相禮讓避免發生衝撞；且每組使用的地圖路線皆不同，應避免參照他組路線前進。
- 三、活動過程中，尋寶物可搭配學生喜愛的卡通偶像、運動明星或是學校老師圖像卡來作為設置擺放，也可使用不同顏色的標誌盤來設定寶物。
- 四、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）如何操作地圖並正確找出自己在地圖上的定位？
 - （二）操作地圖辨識環境中的對應位置時，除了鳥瞰的方式還有其他更好的方式嗎？

教學情境安排

冒險故事：小主人（教師）設計探險地圖給來訪的好友們（學生）進行尋寶。好友請利用地圖找出藏在校園地圖中的寶物並依照小主人所提供的尋寶圖，進行指定路線的尋寶。

評量重點

- 一、個人評量：學生能正確操作地圖來辨識環境中的對應位置。
- 二、小組分工任務評量：
 - （一）執行者是否能正確操作地圖完成路線挑戰。
 - （二）觀察者能透過觀察來辨識執行者是否正確完成路線。
 - （三）記錄者能專注觀看執行者的路線並計時。

編碼：定向越野（發展期）-3

活動目標：能在定向越野遊戲中利用簡易地圖完成指定路線之打卡，並在時間內進行解謎檢核答案

★ 如何進行活動

一、活動名稱：打卡 GO。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 場地：

(1) 校園場地（約 20 公尺 × 20 公尺），在 20 公尺前設置約 10 個檢查點。場地布置示意圖。如：圖 1。

* 註：可因應班上學生能力而調整，檢查點的數量多寡，讓學生未來能依自我能力出遊時可選擇國家森林公園不同挑戰的路線規模（可參考臺灣山林悠遊網：<https://recreation.forest.gov.tw/Topic/Orienteering>）。

2. 器材：

(1) 檢查點：角錐放上小卡，讓學生依序打卡時，取小卡黏在檢查卡上完成打卡。

(2) 檢查卡：簡易地圖搭配答案區讓學生完成指定的打卡順序並解謎。如：圖 2。

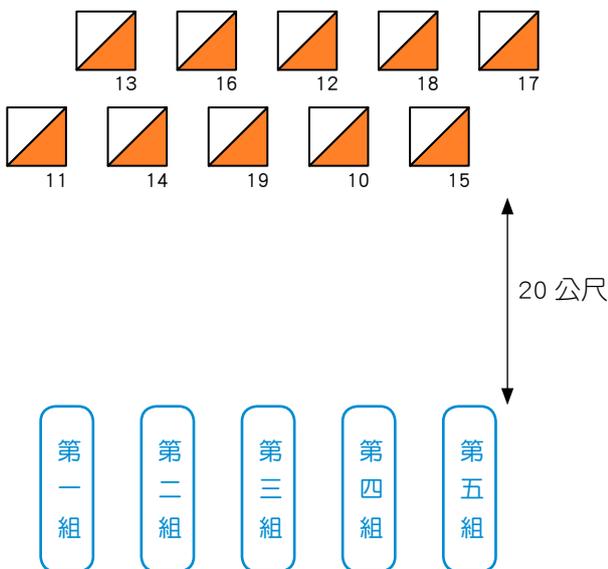


圖 1 場地設計示意圖

檢查卡-1

打卡順序：11→15→16→18→13→12→19→14→10→17

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

解謎：

圖 2 活動操作檢查卡

(二) 操作方式：

1. 老師介紹活動場域以及打卡活動規則和操作方式。
2. 分組進行，每組以接力的方式完成檢查卡上的打卡內容。
3. 依照檢查卡上的指定順序完成打卡後，回到小組換下一個人出發打卡。
4. 打卡方式將檢查點上的字卡的內容依序貼入檢查卡中。
5. 使用最短時間完成打卡並打卡內容無誤且解謎成功的小組勝利。



差異化（活動）安排

- 一、可依照學生能力調整打卡順序或檢查點數量。
- 二、可依照學生能力調整完成時間（最短時間、教師規範之有效時間）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

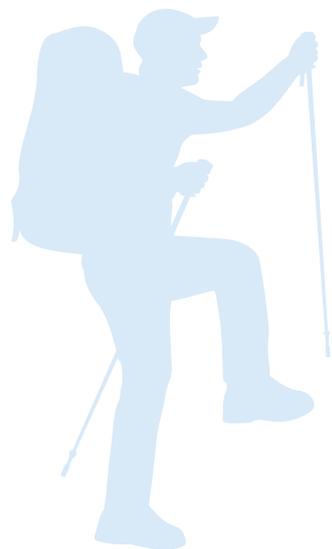
- 一、檢查點可使用體育器材的小角錐和飛盤來替代，打卡方式也可讓老師自行設計不同方式執行，讓學生完成打卡即可（如影片中所示，解謎活動結合點字表）。
- 二、活動進行前，依照班級人數來分組，組別中每個人輪流操作檢查卡進行打卡核對，並提醒每組使用的地圖是不同路線，避免各組間參照彼此路線前進。
- 三、活動過程中，教師需引導小組按照檢查卡的順序完成打卡接力，打卡完成後核對各個打卡點答案，並讓小組討論答案之間的暗號進行解謎，若檢查卡上的打卡答案出現錯誤，在最後完成時間再加時秒數或可請學生修正檢核。
- 四、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）如何辨別地圖上的檢查點和自己的位置和編排出發棒次依序為何？
 - （二）如何能正確地完成檢查卡的打卡？
 - （三）打卡完解謎過程遇到的困難點為何？（教師可以反思後續調整引導課程內容）

教學情境安排

- 一、故事情境：小主人（教師）準備了一句話要送給好友們（學生），因此設計了地圖請好友們依照小主人所提供的地圖，依照指定順序進行打卡並完成解謎。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對檢查點、棒次的覺察，並反思自己和小組的困難點。

評量重點

- 一、學生能利用地圖在時間內完成指定路線依序打卡。
- 二、學生能小組合作並完成檢查卡的核對和成功解謎。



編碼：定向越野（發展期）-4

活動目標：能透過討論與資料蒐集來辨識地圖上的實際狀況，並正確完成有利定向越野路線規劃的符號／顏色標記

★ 如何進行活動

一、活動名稱：沒（map）問題。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

器材：

1. 地圖：請學生自行找尋一份定向越野地圖，或由教師提供（圖 1）。
2. 空白平面圖：教師能以學校自製空白平面圖，供學生依據實際狀況進行上色（圖 2）。



圖 1



圖 2

（二）操作方式：

1. 老師依據地圖介紹圖中顏色所代表的意義。
2. 學生以小組進行討論或資料蒐集確認地圖上的實際狀況，並依據教師提供黑白平面圖進行著色。
3. 各組完成後，可做為主要活動積分賽地圖，亦可提供各組互相欣賞。

差異化（活動）安排

- 一、教師依照學生的能力不同挑選不同範圍大小的地圖。
- 二、依照學生能力可以在一份地圖上先出現 2 ~ 3 種顏色，並依學生能力而增加。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、教師講解地圖上可用的符號圖例與六大色系，分別為：地貌類（棕色系）、岩石類（黑色系）、水相關（藍色系）、難以穿行的植被（綠色系）、綠林成蔭但容易穿行的樹林（白色）、空曠地區（黃色系），另外較為特別的兩種顏色分別為賽程標示或是臨時禁區的紫紅色和禁止進入的橄欖綠顏色。
- 二、依照班級人數來進行分組操作活動，以小組討論的方式來根據大家的記憶拚湊對校園地圖上實際樣貌的了解。此外，亦可安排學生利用網路蒐集資料，或實際走訪來確認地圖相對位置的樣貌，以利正確標示。
- 三、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）請問地圖上代表禁區的是甚麼顏色？
 - （二）請問地圖上代表 XXX 是什麼顏色？
 - （三）當你在規劃路線時會優先選擇哪些顏色的區域？為什麼？

教學情境安排

分析與標記：利用個人記憶、小組討論、圖片蒐集、實際走訪等方式來還原地圖上的實際樣貌，並將此分析結果以包含特定意義的顏色進行標記，提升學生對地圖與實際地理樣貌的連結。

評量重點

學生瞭解地圖上顏色的意義。

編碼：定向越野（發展期）-5

活動目標：能在百米定向挑戰的活動中，透過觀察找到自己在圖上的對應位置，並嘗試用最快速度完成地圖上的檢查點

★ 如何進行活動

一、活動名稱：百米速度。

二、活動內容：

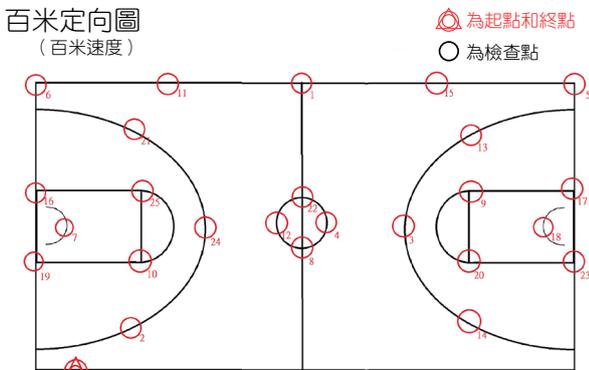
(一) 場地器材布置：

1. 場地：

- (1) 教師利用籃球場作為簡易設計百米地圖，各組出發位置不同。如：圖 1。
- (2) 地圖上的檢查點的位置用小角錐設置。

2. 器材：

- (1) 每組一張地圖、核對卡和一隻白板筆。如：圖 1（正面）、圖 2（背面）。
- (2) 每一檢查點依序寫入核對卡的順序格中，學生要在核對卡中寫下相對英文字母。



打卡順序：

1→3→5→7→9→11→13→15→17→19→21→23→25

組別： <u>第一組</u>	抵達終點時間： ___ : ___
全程使用時間： ___ : ___	起點出發時間： ___ : ___

圖 1 百米定向地圖

定向運動核對卡										組別： _____
起點出發時間： ___ : ___			抵達終點時間： ___ : ___			全程使用花費時間： ___ : ___				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

利用核對卡上的英文字母拼出你學過的英文單字

		<p>點字圖表</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>C</td><td>D</td><td>E</td><td>F</td><td>G</td><td>H</td></tr> <tr><td>I</td><td>J</td><td>K</td><td>L</td><td>M</td><td>N</td><td>O</td><td>P</td></tr> <tr><td>Q</td><td>R</td><td>S</td><td>T</td><td>U</td><td>V</td><td>W</td><td>X</td></tr> <tr><td>Y</td><td>Z</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z						
A	B	C	D	E	F	G	H																											
I	J	K	L	M	N	O	P																											
Q	R	S	T	U	V	W	X																											
Y	Z																																	

圖 2 地圖背面核對卡

(二) 操作方式：

情境引導：好友們（學生）要如何使用百米定向地圖在熟悉的校園裡進行探險呢？依照小主人（教師）指定路線打卡順序，完成每一個檢查點的核對並解開謎底吧。

1. 教師介紹活動方式後分組進行，每一組的起點和終點位置如地圖標示不同。
2. 學生出發依打卡順序完成打卡，出發時才可翻開拿到的地圖。（打卡方式可參考「定向越野（發展期）-3 打卡 GO」的活動）。
3. 小組輪流出發當探險者操作地圖完成核對卡填寫後，需整組回到起點後換下一位同學出發探險。
4. 各小組完成所有打卡順序後，全組坐下並舉手說完成探險，教師即停止計時。
5. 完成後的小組可開始解謎，利用收集到的英文字母拼湊出學過的英文單字。
6. 教師讓學生檢核核對卡的答案及請小組輪流分享完成的單字。



差異化（活動）安排

- 一、依學生能力調整場地布置，善用校園原有的球場繪製簡易地圖，結合生活情境以利學生按照原先場地線條來對應檢查點。
- 二、器材上的檢查點可以使用標示盤或是小角錐的方式來做替代更換，給不熟悉尋找位置的同學更明顯的提示。
- 三、學生人數偏少時可調整小組同時進行活動，無須折返起點再出發，可降低學生的等待時間，提升學生共同參與的機會。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、因每個檢查點的距離較近，學生會很容易混淆自己的前進路線，教師可利用標示盤或小角錐來設計讓學生更清楚檢查點是否正確。
- 二、活動進行前，提醒學生利用周邊方位確認自己的位置；每組使用的地圖是不同的路線順序，避免各組間參照彼此路線前進。
- 三、活動進行中，學生到達每一個檢查點時，要在核對卡上進行核對檢查點並用白板筆寫下答案，並強調活動場域範圍，盡量避免學生落單自己行動，安全性考量也可依教師教學經驗和學生狀況調整。
- 四、可增加跨領域連結，在檢查點可加入各科上課所學知識運用，作為複習或經驗連結（本課程以健康課課和英語單字融入複習）。
- 五、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）使用百米定向地圖操作時要如何辨識自己在環境中的對應位置？
 - （二）操作地圖辨識環境中的對應位置時，除了鳥瞰的方式還有其他更好的方式嗎？
 - （三）在活動中迷失方向時，要如何重新找出正確的路線前進呢？

教學情境安排

- 一、合作：與同儕共同依照地圖指定路線完成任務。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生反思自己進行百米定向的過程。

評量重點

- 一、能透過觀察正確找到自己在地圖上的對應位置。
- 二、學生操作的各檢查點正確性。
- 三、以最短時間完成百米定向地圖探險（或可在有效時間內完成百米定向地圖探險）。

編碼：定向越野（發展期）-6

活動目標：能在活動中與組員共同討論路線、分配出發順序，並挑戰用最快速度完成百米定向地圖上的檢查點（送貨）

★ 如何進行活動

一、活動名稱：快遞 GO。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：

- （1）教師利用籃球場作為簡易設計百米地圖，各組配送順序不同。如：圖 1。
- （2）檢查點的位置用小角錐設置，並放入卡套夾讓學生進行配送放置。

2. 器材：

- （1）每組一張地圖、核對卡和配送小卡。如：圖 1、圖 2。
- （2）學生要依照地圖上的配送順序將小卡完成配送，將小卡置入卡套夾中。

（二）操作方式：

情境引導：校園的主人（學生）為了給來訪的好友驚喜，在各個指定地點要擺放驚喜要給來訪的好友，讓好友們也能嘗試尋寶探險。該如何使用定向地圖進行驚喜擺放及收集驚喜呢？（學生自行設計前進路線，完成每一個檢查點的配送／收集回到終點結束）

1. 教師說明快遞 GO 進行方式，學生分組進行，組員需一起行動，各組的起點和終點位置相同，但配送順序有所不同。
2. 各組在出發時才能翻開地圖和使用配送小卡，並依配送順序完成配送。
3. 小組須輪流操作地圖完成配送，配送小卡方式須按照配送順序將小卡置入卡套夾內。
4. 翻開地圖後教師開始計時，完成後小組回到終點全組坐下並舉手說：「完成配送」即算完成，教師方可停止計時。
5. 開始活動時，記錄者登記出發時間，結束後記錄結束時間，並共同計算使用時間。
6. 正確完成所有核對卡小卡配送的獲勝。



百米定向圖
(快遞 GO) 依序將小卡放置檢查點位置

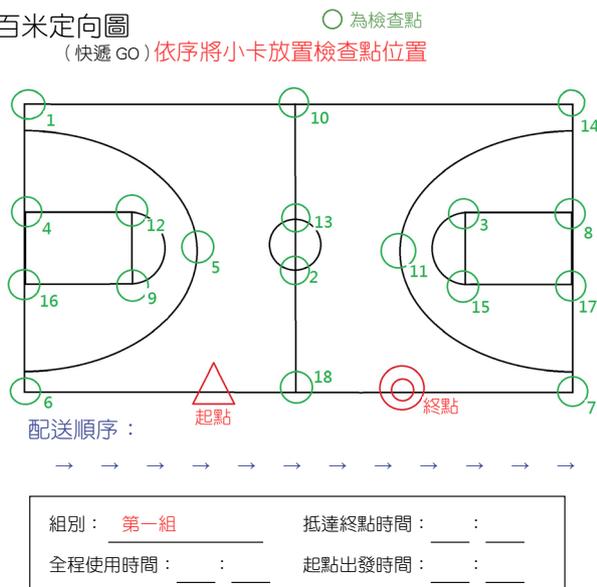


圖 1 簡易百米圖

定向運動核對卡										組別: _____	
起點出發時間: ____ : ____		抵達終點時間: ____ : ____				全程使用花費時間: ____ : ____					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	18	R1	R2		

定向運動核對卡										組別: _____	
起點出發時間: ____ : ____		抵達終點時間: ____ : ____				全程使用花費時間: ____ : ____					
								R1	R2		

圖 2 準備配送的物件

差異化（活動）安排

- 一、器材上的檢查點可以使用標示盤或是小角錐的方式來做替代更換，給不熟悉尋找位置的同學更明顯的提示。
- 二、教師依照學生的能力不同使用不同校園內原有的場地作為地圖設計安排。
- 三、場地安排：角錐設置編號時可以有不同顏色的表示方式，各組所拿的地圖也需對照編號顏色來執行。可讓學生有更清楚明顯的提示。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、因每個檢查點的距離較近，學生會很容易混淆自己的前進路線，教師可利用標示盤或小角錐來設計讓學生更清楚檢查點是否正確並依順序找出各個檢查點位置完成配送。
- 二、各組出發時間和狀況依班級人數多寡可彈性調整出發序，以每組間隔 15 秒後下一組才出發方式進行。
- 三、活動進行前，提醒學生利用周邊方位確認自己的位置，且每組配送的順序都有所不同，避免各組間參照彼此路線前進（執行活動上可以一組進行擺放，等擺放完成後，另一組進行收集。如影片所示）。
- 四、活動進行中，配送到達每一個檢查點時，要將小卡置入檢查點的卡套夾內完成配送（配送的小卡套夾可擺放角錐來替代，放入的物品也可以使用學生自行準備的東西，並協助其編號後再完成配送等方式，並強調活動場域範圍，盡量避免學生落單自己行動，安全性考量也可依教師教學經驗和學生狀況調整）。
- 五、可增加跨領域連結，在檢查點配送時加入各科上課所學知識運用，作為複習或經驗連結。
- 六、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）如何決定出發時小組要前進的路線和方向呢？
 - （二）如何在迷失方向後操作地圖正確重新找出正確的路線前進呢？

教學情境安排

- 一、合作挑戰：與同儕共同依照地圖指定路線完成任務。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生反思小組進行百米定向的過程。

評量重點

- 一、學生能利用地圖在時間內完成指配送。
- 二、小組嘗試用最快的方式完成配送？
- 三、學生能判斷並說出自己所走的路線是否為最短路徑？
- 四、能根據小組討論說出更快完成的路徑調整方式。

編碼：定向越野（發展期）-7

活動目標：能在定向越野順點賽中，與組員合作正確辨識並依指定路線前進，挑戰以最快的速度完成任務回到終點

★ 如何進行活動

一、活動名稱：順點賽。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：全校之平面位置都是活動範圍，並按照地圖位置放置檢查點。如：圖 1。
2. 器材：
 - （1）教師準備定向地圖（順點賽）。如：圖 2。
 - （2）學生需操作小白板檢查卡紀錄檢查點答案。

（二）操作方式：

1. 分組進行，約 4～6 人，進行定向地圖指定路線前進。
2. 每組出發時間間隔 1～3 分鐘，避免各組相互衝突卡在同一檢查點位置。
3. 教師引導學生在定向活動時應該注意的事項，小組團隊合作不得脫退，安全第一。
4. 提醒學生須按照各組指示點前進，未按規定前進須加秒數。
5. 從起點出發後回到終點即停止小組活動計時。



圖 1 參考校園順點賽圖

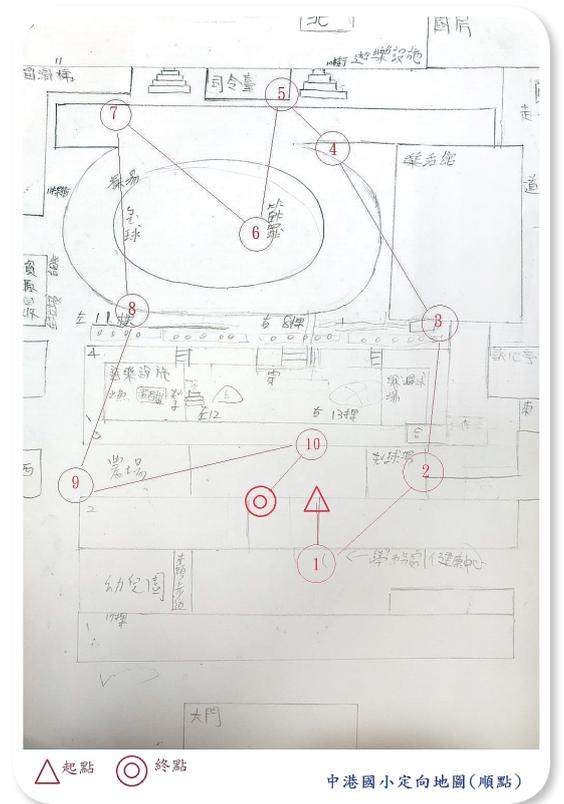


圖 2 教師與學生設計之順點賽圖

差異化（活動）安排

- 一、場地：學校場域可行性之異動調整。如：範圍、大小……。
- 二、依班上學生能力決定布置的場地範圍大小和檢查點的數量多寡（或各組間也可有不同檢查點的數量給能力不同的學生操作進行）。
- 三、若班級學生體能程度或參與動機落差大，亦可降低競爭性，改為提供不同版本（路線）的順點賽地圖，鼓勵學生根據自己的能力進行挑戰，並享受沿路風景。若迅速完成者，可在繼續挑戰下一張地圖，直到教師限定的時間結束為止。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

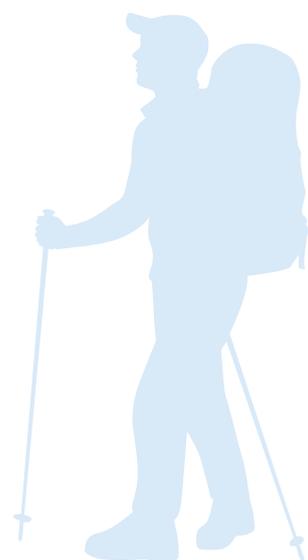
- 一、在活動進行前，提醒學生全組行動的安全性非常重要，不得脫隊單獨行動，應合作完成各個檢查點的記錄，每組使用的地圖是不同的路線順序，避免各組間參照彼此路線前進。
- 二、在活動進行中，提醒學生使用鳥瞰的方式看地圖，並引導觀察周遭環境與自身的相對位置。
- 三、可跨領域結合美術課程，讓學生繪製校園平面圖後，再進行地圖的檢查點設置。
- 四、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）開始出發時，要如何分配每個人的工作呢？
 - （二）在活動中，需要注意的事項有哪些呢？

教學情境安排

- 一、挑戰：依循順點賽賽制，用最快速度完成檢查點的打卡。
- 二、合作：與同儕共同依照地圖指定路線完成任務。

評量重點

- 一、學生能正確操作地圖並依照指定路線前進。
- 二、小組內能透過合作不脫隊行動並嘗試用最快速度完成。
- 三、能使用小白板記錄檢查卡並完成核對正確答案。



編碼：定向越野（發展期）-8

活動目標：能在定向越野積分賽中，與組員共同討論積分賽之路線並此完成核對，並用於時限內挑戰獲得最高積分

★ 如何進行活動

一、活動名稱：積分賽。

二、活動內容：

(一) 場地器材布置：

1. 場地：全校之平面位置都是活動範圍，並按照地圖位置放置檢查點。
2. 器材：
 - (1) 教師準備定向地圖（積分賽）。如：圖 1。
 - (2) 學生需持核對卡記錄檢查點答案。如：圖 2。

(二) 操作方式：

1. 分組進行，約 4 ~ 6 人，每組被給予 10 分鐘進行挑戰，朝各個地圖檢查取得分數。
2. 提供地圖路線的「討論時間」，自各組取得地圖後開始計時。
3. 每組出發時間需間隔 1 分鐘，避免各組相互衝突卡在同一檢查點位置。
4. 提醒學生須在指定時間回到終點，未按規時間回來逾 30 秒扣 10 分，以此類推。

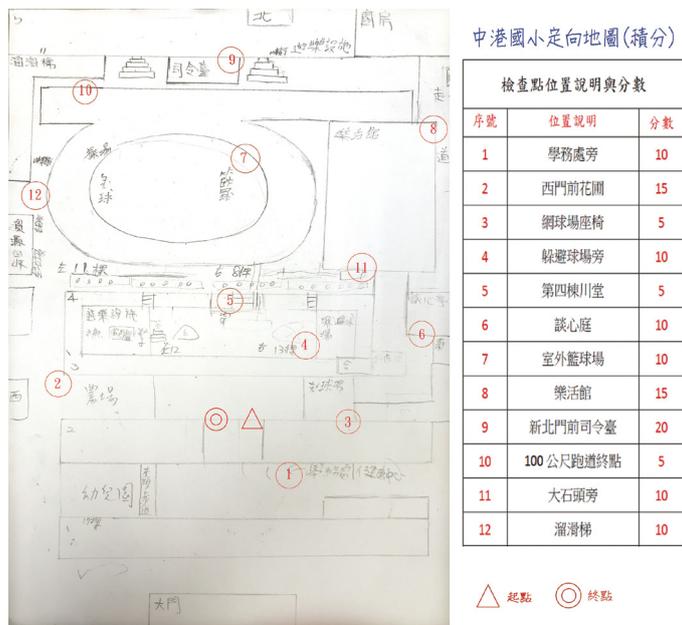


圖 1 定向地圖（積分）

定向運動核對卡										組別：_____	
起點出發時間：__ : __		抵達終點時間：__ : __		全程使用花費時間：__ : __							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

定向運動核對卡										組別：_____	
起點出發時間：__ : __		抵達終點時間：__ : __		全程使用花費時間：__ : __							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

圖 2 核對卡

差異化（活動）安排

- 一、場地：學校場域可行性之異動調整。如：範圍、大小……。
- 二、依班上學生能力決定布置的場地範圍大小和檢查點的數量多寡（或各組間也可有不同檢查點的數量給能力不同的學生操作進行）。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、在活動進行前，提醒學生全組行動的安全性非常重要，不得脫隊單獨行動。
- 二、小組討論積分賽之地圖路線時，提醒學生考量路線距離、自身體力與速度來規劃。
- 三、在活動進行中，提醒學生使用鳥瞰的方式看地圖，並引導觀察周遭環境與自身的相對位置。
- 四、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）在開始出發前如何分配每個人的工作分配呢？說說看重要性為何？
 - （二）小組決定方向前進時是依據距離的遠近還是分數的高低作為考量？

教學情境安排

- 一、挑戰：依循積分賽賽制，用最快速度完成檢查點的打卡。
- 二、合作：與同儕共同依照地圖指定路線完成任務。

評量重點

- 一、學生能正確操作地圖並選擇前進路線。
- 二、小組內能透過合作不脫隊行動並嘗試用最快速度完成。
- 三、學生能正確使用核對卡記錄檢查點並得相應分數。
- 四、能使用小白板記錄檢查卡並完成核對正確答案。

編碼：定向越野（發展期）-9

活動目標：學生能透過討論、資料蒐集與實際測試在地圖上繪製出可行的定向越野「順點賽」路線圖

★ 如何進行活動

一、活動名稱：校園探險活寶 **ONE**。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：全校之平面位置都是活動範圍，並按照地圖位置放置檢查點。
2. 器材：
 - （1）準備小白板與白板筆。
 - （2）教師事先規劃適合的活動場地和空白路線圖。
 - （3）準備數個圓盤與標的物作為檢查點，供各小組學生使用。

（二）操作方式：

1. 教師複習定向運動的方式（順點賽、積分賽）。
2. 提醒學生依據上課經驗與興趣在地圖上繪製順點賽的路線。
3. 地圖完成後由小組成員先自行測試可行性（若無法順利依路線前進需修改路線或增加預估時間）。
4. 各組分享彼此的定向地圖，並表決要挑戰哪一組的地圖。



差異化（活動）安排

- 一、地圖設計的距離長度可依照小組學生的能力做調整。
- 二、器材：採用醒目方便的角錐或圓盤為原則。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

- 一、可鼓勵各組學生採用主題的方式進行挑戰的設計（例如：魔幻城堡的探險、湯姆貓與傑利鼠的追尋等等），增加其他組學生的興趣。
- 二、在設計進行前，提醒學生設計地圖要計算出執行檢查點的距離長度總和。
- 三、地圖設計完成後，請小組分別布置場地，自行先嘗試挑戰後再讓其他小組進行活動體驗。
- 四、在活動進行中，提醒學生使用鳥瞰的方式看地圖，並引導觀察周遭環境與自身的相對位置。
- 五、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：
 - （一）設計定向地圖時，有使用什麼重要的參考依據作為路線規劃呢？
 - （二）繪製地圖時，要如何讓要執行地圖的人會想有想要繼續前行的動力呢？
- 六、此活動若規劃於一節課內完成，宜減少學生布置的點數（或完成時間）；若情況允許，亦可安排為兩節課，一節課進行地圖繪製與測試，另一節進行挑戰。

教學情境安排

- 一、合作：與同儕共同討論、設計出一份學校定向地圖。
- 二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對設計定向地圖的反思。

評量重點

各組學生可以相互合作完成一份創意式定向地圖（順點賽）。

編碼：定向越野（發展期）-10

活動目標：學生能透過討論、資料蒐集與實際測試在地圖上繪製出可行的定向越野「積分賽」路線圖

★ 如何進行活動

一、活動名稱：校園探險活寶 **TWO**。

二、活動內容：

（一）場地器材布置：

1. 場地：全校之平面位置都是活動範圍，並按照地圖位置放置檢查點。

2. 器材：

（1）準備小白板與白板筆。

（2）教師事先規劃適合的活動場地和空白路線圖。

（3）準備數個圓盤與標的物作為檢查點，供各小組學生使用。

（二）操作方式：

1. 教師複習定向運動的方式（順點賽、積分賽）。

2. 提醒學生依據上課經驗與興趣在地圖上繪製積分賽的路線。

3. 地圖完成後由小組成員先自行測試可行性（若無法順利依路線前進需修改路線或增加預估時間）。

4. 各組分享彼此的定向地圖，並表決要挑戰哪一組的地圖。



差異化（活動）安排

一、地圖設計的距離長度可依照小組學生的能力做調整。

二、器材：採用醒目方便的角錐或圓盤為原則。

★ 如何教 / 引導

教學／學習策略：

一、可鼓勵學生利用主題式情境來設計地圖（如：魔幻城堡的探險、湯姆貓與傑利鼠的追尋……等），以增加參與動機，並引發學生的創造力。

二、在學生設計進行前，提醒設計地圖要計算出執行檢查點的距離長度總和作為目標設定，檢查點的配分設定先以起點與檢查點的距離考量，再因單次移動距離的長短而訂定調整配。

三、地圖設計完成後，請小組分別布置場地，自行先嘗試挑戰後再讓其他小組進行活動體驗。

四、在活動進行中，提醒學生使用鳥瞰的方式看地圖，並引導觀察周遭環境與自身的相對位置。

五、活動結束後，教師進行提問促進學生反思與討論，內容如下：

（一）設計定向地圖時，有使用什麼重要的參考依據作為路線規劃呢？

（二）當你在思考繪製地圖時，要如何讓要執行地圖的人會想有想要繼續前行的動力呢？

（三）在進行檢查點搭配的分數設定時，主要以什麼為依據訂定？

六、此活動若規劃於一節課內完成，宜減少學生布置的點數（或完成時間）；若情況允許，亦可安排為兩節課，一節課進行地圖繪製與測試，另一節進行挑戰。

教學情境安排

一、合作：與同儕共同討論、設計出一份學校定向地圖。

二、提問與討論：在操作結束後，以提問的方式來引導學生對設計定向地圖的反思。

評量重點

各組學生可以相互合作完成一份創意式定向地圖（積分賽）。

四、學習活動融入課程規劃之案例：定向越野（發展期）

（一）單元學習目標：以第三學習階段為例

學習重點	學習表現	<p>1c-III-1 了解動作技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 描述運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的「決策與批判」技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-1 選擇與應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-III-2 執行身體活動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	教材核心問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 如何安全的進行戶外活動？ 2. 如何正確認識與使用地圖工具？ 3. 如何在地圖中找到自己的位置？ 4. 如何完成指定路線探險活動？ 5. 如何找出最短路徑？
	學習內容	<p>C. 群體健康與運動參與</p> <p>b. 運動知識</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>d. 戶外休閒運動</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>		
核心素養	<p>健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>			
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗校園中可以運動的場域，該如何進行安全性的運動（1c-III-1, Cb-III-1）。 2. 讓學生能利用定向地圖，操作定向活動（1d-III-1, 3c-III-1, Cd-III-1）。 3. 讓學生可以在地圖中學會觀察生活周遭方位在圖上的對應位置（3c-III-1, Cb-III-3）。 4. 能瞭解團隊合作的精神，培養遵守遊戲規則（2c-III-1, 2c-III-3, 3c-III-1, Cb-III-1）。 5. 能以和諧的方式進行溝通討論，設計出定向活動地圖（3b-III-3, 4c-III-1, 4d-III-2, Cd-III-1）。 6. 學生能自行利用上課的經驗去設計出一份屬於學校的定向地圖（3b-III-3, 4c-III-1, 4d-III-2, Cd-III-1）。 			

(二) 單元課程大綱與教材選用

節次	第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節
每節重點	校園定向 I – 認識校園和使用地圖平面圖。	校園定向 II – 校園百米地圖。	校園定向 III – 小場地的賽事圖(順點、積分)。	校園定向 IV – 大場地的賽事圖(順點、積分)。	校園定向 V – 簡易的校園定向地圖設計(順點)。	校園定向 VI – 簡易的校園定向地圖設計(積分)。
選用之教學活動參考案例	定向越野(發展期)-1 定向越野(發展期)-2	定向越野(發展期)-3 定向越野(發展期)-5	定向越野(發展期)-4 定向越野(發展期)-6	定向越野(發展期)-7 定向越野(發展期)-8	定向越野(發展期)-9	定向越野(發展期)-10



學校體育課程與教學 QPE 發展計畫：素養導向體育教材－休閒運動（水域／戶外）

指導單位	教育部體育署
執行單位	國立臺灣師範大學體育與運動科學系
總校閱	林靜萍（國立臺灣師範大學） 水心蓓（國立臺北教育大學） 陳信亨（國立臺灣師範大學）
總編輯	陳信亨（國立臺灣師範大學）
輔導教授	掌慶維（國立臺灣師範大學） 鐘敏華（國立臺北教育大學）
素養導向體育單元教案作者群 （依姓名排序）	柯怡嘉（新北市新莊區中港國民小學） 梁念慈（臺南市立土城高級中學） 莊永隆（新北市立烏來國民中小學） 陳昭成（國立臺中教育大學附屬國民小學） 陳履賢（臺北城市科技大學） 黃馨慧（國立基隆女子高級中學） 蔡明憲（國立新竹科學園區實驗高級中等學校）
素養導向體育學習活動作者群 （依姓名排序）	王彥邦（新北市林口區頭湖國民小學） 林智偉（臺北市立百齡高級中學） 柯怡嘉（新北市新莊區中港國民小學） 莊永隆（新北市立烏來國民中小學） 陳履賢（臺北城市科技大學） 陳慧如（國立臺中教育大學附設實驗國民小學）
編修日期	中華民國 111 年 10 月 31 日



教育部體育署
Sports Administration, Ministry of Education



國立臺灣師範大學
NATIONAL TAIWAN NORMAL UNIVERSITY

