

3-2 能在活動過程中完成跑跳、爬階的能力

(四) 行為：

4-1 體驗不同立場的差異，並抱持理性態度溝通協調

4-2 養成獨立自主、積極主動的個性

4-3 培養團結、互助、合作、尊重之精神

4-4 養成文本閱讀、思考與解決問題的能力

三、核心素養的展現：

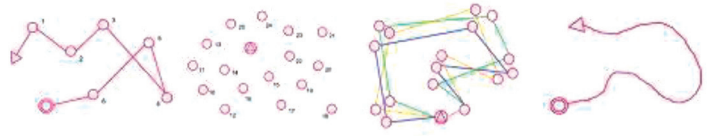
定向運動課程中，多以徒步或跑步的方式進行，有別於單純跑操場繞圈的心肺練習，透過多元課程的設計，讓學生更能充分表現穩定、移動及操作性的運動能力，發揮自我運動潛能【A1 身心素質與自我精進】。定向運動一開始，考驗的便是識圖的能力，學生必需在短時間內快速理解地圖上各符號所代表之意涵，以及檢查點可能座落的方位，並快速作決策，自行規劃前往的路線。若原定想走的路線產生阻礙，亦考驗當下隨機應變的能力【A3 規劃執行與創新應變】，並利用手機拍照上傳功能，作為檢查各點順序正確與否之依據【B2 科技資訊與媒體素養】。而在定向運動與其他科合作的跨領域課程設計中，各檢查點可落以各學科知識相關問題，或途經的各點所帶來的提示都將與最後關卡有關，充分結合體育與其他學科知識，在運動的過程中，培養組織思考及解決問題的能力【A2 系統思考與解決問題】。分組進行團體賽時，為了能在有限時間內獲得最高的積分（或最短時間完成），需與他人充分溝通討論，研擬策略，共同完成任務，從中學習與人分享想法，學會欣賞他人的理解能力及運動表現。【B3 藝術涵養與美感素養】【C2 人際關係與團隊合作】。

| 總綱核心素養面向 | 總綱核心素養 | 核心素養具體內涵 | 教學內容 |
|-----------|-------------------------|---|--|
| A 自主行動 | A1 身心素質 與 自我精進 | 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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。 | 1. 情境引導，觸發學習動機 2. 課程融入學生次文化，情境帶動 |
| | A2 系統思考 與 解決問題 | 健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。 | 1. 體育與學科知識共同學習 2. 跨領域結合學科知識 |
| A 自主行動 | A3 規劃執行 與 創新應變 | 健體-U-A3 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。 | 1. 小組討論作出決策與行動 2. 提供多元思考的方向 3. 培養快速決策及有效規劃並實踐的能力 |

| | | | |
|-----------|-------------------------|---|--|
| B 溝通互動 | B2 科技資訊 與 媒體素養 | 健體-U-B2 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。 | 1. 運用科技融入規則 2. 搜尋過程培養辨別的能力 |
| | B3 藝術涵養 與 美感素養 | 健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。 | 1. 尊重不同想法與立場 2. 欣賞他人表現成果、理解能力、運動表現及口語表達 |
| C 社會參與 | C2 人際關係 與 團隊合作 | 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，並展現包容異己，溝通協調及團隊合作的精神與行動。 | 1. 小組活動與競賽 2. 共同完成學習單與任務 |

| | | | | |
|----------------|-------------|--|-------------|--|
| 領域 / 科目 | | 健康與體育領域/體育科 | 設計者 | 陳嘉靖 |
| 實施年級 | | 高中職一二三年級(第五階段) | 總節數 | 五節(各年級每學期實施1-2節) |
| 單元名稱 | | 校園定向運動 | | |
| 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>2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</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>3c-V-3 因應不同的運動情境，展現熟練運動技術的學習與比賽策略。</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> | 核心素養 | <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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p>健體-U-A2 具備系統思考、分析與探索體育與健康的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰，以解決人生中各種體育與健康的問題。</p> <p>健體-U-A3 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> |

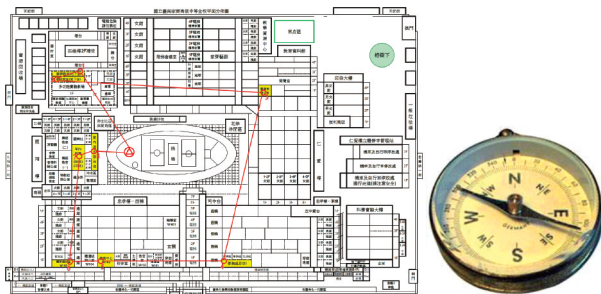
| | | | |
|--------------------|--------------------|---|--|
| <p>學習重點</p> | <p>學習內容</p> | <p>Ab-V-2 自我身心適能狀況之評估與提升 Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰 Ga-V-1 跑、跳、推擲的基本技術</p> | <p>核心素養</p> <p>健體-U-B2 具備適當運用科技、資訊與媒體之素養，進行各類體育與健康之相關媒體識讀與批判，並能反思科技、資訊與媒體的倫理議題。</p> <p>健體-U-B3 具備運動與健康的創作與鑑賞能力，體會其與社會、歷史、文化之間的互動關係，進而對美善的人事地物，進行賞析、建構與分享。</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，並展現包容異己，溝通協調及團隊合作的精神與行動。</p> |
| <p>議題融入</p> | <p>實質內涵</p> | <p>【人權教育】2c-V-2展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧。</p> <p>【科技教育】增進科技知識與產品使用技能，激發樂於學習和持續學習科技的興趣與能力。</p> <p>【戶外教育】體認實境學習樂趣，增進學科、環境和人之間連結的思考與批判能力。</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> | |

| <p>教學活動內容及實施方式</p> | <p>核心素養呼應說明</p> |
|---|---|
| <p>第一節：「認識校園」順點賽（高一）</p> <p>一、課堂準備 學生：著運動服裝（鞋），備妥毛巾、水 教師：備妥校園地圖、課程說明用海報</p> <p>二、準備活動：預計8分鐘 學生：按做操隊形排隊點名，熱身作操 教師：點名、詢問身體狀況及出缺席登記，教學內容說明與提醒</p> <p>三、主要活動：預計32分鐘 （一）定向越野運動介紹、歷史沿革 （二）定向越野競賽種類介紹</p> <p>順點式（傳統賽） 積分式 接力賽 循線式</p>  | <p>此課程因應高一新生入學，於暑假期間實施。暑期課程通常需帶領學生熟悉各運動場館及器材借用處，並培養其體適能概念與能力，因此綜合融入於定向運動中，發展A1身心素養與自我精進的核心素養。</p> |

※ 說明：最基本的定向越野形式為徒步定向越野；而最根本的比賽分類是依通過檢查點的順序。

1. 順點式：參賽者需要按照一定順序通過各個檢查點，在最短時間內按順序通過所有檢查點的參賽者為冠軍。
2. 積分式：參賽者可以自由選擇通過檢查點。這時的檢查點會依地形難易程度和位置而被給予不同的分值，某些檢查點的分值還會在超過一定時間後下降。在規定時間之內能夠拿到最高分值的參賽者為冠軍。
3. 循線式：參賽者需循著地圖上已經標明的路線前進，並將沿途遇到的檢查點記錄下來，最後名次的高低由描繪的準確程度和通過時間的長短來決定。
4. 接力式：參賽者以接力方式完成，第一棒同時出發，其餘按棒次順序出發，每一棒所跑路線不同，檢查點亦可能不同。惟公訂起見，每隊需跑過所有路線。

(三) 校園地圖識讀提示與指北針簡易使用介紹



(四) 規則說明與操作

1. 分組：每組 2-3 人，依實際人數調整每組人數
2. 競賽方式：
 - (1) 一次一組出發，下一組間隔 40 秒，記錄每組出發時間與結束時間，最短時間內完成所有檢查點的組別獲勝。
 - (2) 出發時才可翻看地圖，並且需按照地圖上標示的檢查點順序一一完成，找到該場地後利用手機拍下場地照片（含指示牌）。
 - (3) 全組人員需集體到達終點，碼錶才按停。

(五) 注意事項

1. 全程需按照地圖上檢查點所示之順序前進，未按規定且取巧者該組淘汰。
2. 全組人員採集體行動，有脫隊情況即該組喪失資格。
3. 每組到達各檢查點不可損壞公物，違者該組淘汰。

四、綜合活動：預計10分鐘

- (一) 小組討論 2 分鐘，整理檢查各場地拍攝照片
- (二) 公布各組完成時間及名次
- (三) 教師回饋與同儕回饋（學習單內容如附件六）
- (四) 欣賞成果：分享各組所拍攝之照片，頒發最佳攝影獎

透過科技產品的簡易使用，培養學生B2科技資訊與媒體素養及B3藝術涵養與美感素養的核心素養。

活動中需與他人共同討論決策，進而發展C2人際關係與團隊合作的核心素養。

第二節：「尋找歐巴」順點賽（高一二）

一、課堂準備

學生：著運動服裝（鞋），備妥毛巾、水

教師：校園定向地圖、打卡器、核對卡、標誌旗

事前場佈：各檢查點貼韓國明星照片及懸掛打卡器

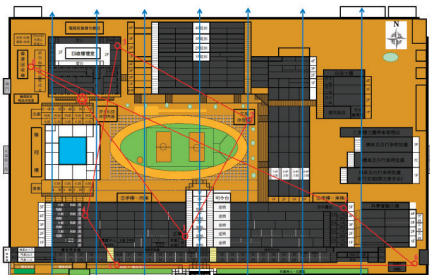
二、準備活動：預計8分鐘

學生：按做操隊形排隊點名，熱身作操

教師：點名、詢問身體狀況及出缺席登記，教學內容說明與提醒

三、主要活動：預計32分鐘

（一）加強定向識圖能力



1. 指北方向說明

2. 打卡器、核對卡介紹

| 定向運動核對卡 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------|------------|-----------|----------------|--------------|-------------|------------|----|----|--|--|--|--|
| 參賽員出發後 必須向終點報到 | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 DATE | 班級 CLASS | 姓名 NAME | 號碼 NO. | 位置 POSITION | 完成 FINISH | 開始 START | 時間 TIME | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | R1 | B2 | B3 | | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |



3. 地圖各顏色代表之意義：

(1) 黑色：代表石頭、岩石類及人造物類地徵

(2) 咖啡色：代表地形類地徵

(3) 藍色：代表水體類地徵

(4) 黃色：代表植被，空曠及較易通過

(5) 綠色：代表植物，濃密及較難通過

(6) 白色：代表植物，樹林類

(7) 紫（紅）色：代表起點、終點及檢查點位置

（二）情境介紹：校園中現在出現幾位韓國歐巴，各組需按順序——把他們帶回…（帶回方式：與歐巴合照）。

（三）競賽方式：

1. 2 人一組，一次一組出發，下一組間隔 1 分鐘，記錄每組出發時間與結束時間，最短時間內找完所有歐巴並打卡正確的組別獲勝。

加深加廣定向運動相關體育知識，發展A1身心素養與自我精進的核心素養。

結合學生次文化。教師於日常中需用心了解現下學生喜愛的人事物，可轉換成其他學生有興趣之內容，如動漫。

【延伸課程】：

※歐巴換成認識運動明星

※各檢查點換成體育常識測驗

題目，按題號順點完成

【跨科合作】：

※歷史：結合歷史人物

※國文：結合小說人物

透過科技產品的簡易使用，培養學生B2科技資訊與媒體素養及B3藝術涵養與美感素養的核心素養。

- 出發時才可翻看地圖，並且需按照地圖上標示的檢查點順序——完成，找到該點後，一人需與歐巴合照，另一人持核對卡進行打卡。
- 全組人員需集體到達終點，碼錶才按停。
- 手機拍照順序作為順點與否之檢查，核對卡需打卡無誤，錯一格加秒 30 秒。

(四) 注意事項

- 全程需按照地圖上檢查點所示之順序前進，未按規定且取巧者該組淘汰。
- 全組人員採集體行動，有脫隊情況即該組喪失資格。
- 每組到達各檢查點不可損壞公物，違者該組淘汰。

四、綜合活動：預計10分鐘

- 小組討論 2 分鐘，檢查歐巴拍照順序
- 檢查核對卡，公布各組完成時間及名次
- 教師回饋與同儕回饋（學習單內容如附件六）
- 欣賞成果：分享各組所拍攝之照片



活動中需與他人共同討論決策，進而發展C2人際關係與團隊合作的核心素養。

檢核結合學生次文化，是否真能更有效引起動機。

第三節：「大哉問」積分賽（高二三）

一、課堂準備

學生：著運動服裝（鞋），備妥毛巾、水

教師：校園定向地圖、標誌旗、核對卡（答案卡）、體育常識題卡事前場佈，懸掛標誌旗與題卡

二、準備活動：預計8分鐘

學生：按做操隊形排隊點名，熱身作操

教師：點名、詢問身體狀況及出缺席登記，教學內容說明與提醒

三、主要活動：預計32分鐘

(一) 積分賽競賽規則說明

- 採個人或團體賽皆可，時間限制內獲得最高積分者獲勝。同分者以最短時間完成者勝出。
- 地圖上檢查點即題目，依題目難易度而有不同積分。

| 積分 | 檢查點數量 |
|----|-------|
| 11 | 1 |
| 10 | 2 |
| 7 | 4 |
| 5 | 6 |
| 3 | 7 |

- 積分賽選手可依地圖上提供的檢查點與分值表，自行評估並決定前往檢查點答題的順序。

發展A1身心素養與自我精進的核心素養。

將體育常識考題散佈在校園，整個校園就是一張試卷。活動中自行規劃路線及順序後執行，並從各檢查點的學科知識中學習解決問題，培養A3規劃執行與創新應變的核心素養。

【延伸課程】：
可將體育考題抽換為其他學科相關試題(跨科合作)

| | |
|---|--|
| <p>4. 檢查點共 20 個，積分總分 110 分，活動時間 25 分鐘，超過即關門。未於關門時限前回終點者直接淘汰。</p> <p>5. 每人出發前領取核對卡與地圖，多人同時出發。為免擁擠，分兩大組出發（單、雙數），一組出發後，另一間隔 2 分鐘後出發。</p> <p>（二）注意事項</p> <p>1. 全程需按自行規劃之順序前進，抄襲他人答案或取巧者淘汰。</p> <p>2. 到達各檢查點不可損壞公物，違者淘汰。</p> <p>四、綜合活動：預計 10 分鐘</p> <p>（一）小組討論 2 分鐘，檢查核對卡答案</p> <p>（二）檢查核對卡，公布最高積分及名次</p> <p>（三）教師回饋與同儕回饋（學習單內容如附件六）</p> <p>（四）欣賞成果：積分最高前三名頒發小獎品</p> | <p>活動以團隊方式進行，可與他人充分溝通討論，共同完成任務，從中學習與人分享想法，學會欣賞他人的理解能力及運動表現，培養 B3 藝術涵養與美感素養與 C2 人際關係與團隊合作的能力。</p> |
| <p style="text-align: center;">第四節：「運籌帷幄」積分接力賽（高一二三）</p> <p>一、課堂準備</p> <p>學生：著運動服裝（鞋），備妥毛巾、水</p> <p>教師：校園定向地圖、標誌旗、籌碼、藏寶盒事前場佈，懸掛標誌旗與藏寶盒（內有籌碼）</p> <p>二、準備活動：預計 8 分鐘</p> <p>學生：按做操隊形排隊點名，熱身作操</p> <p>教師：點名、詢問身體狀況及出缺席登記，教學內容說明與提醒</p> <p>三、主要活動：預計 32 分鐘</p> <p>（一）積分賽競賽規則說明</p> <p>1. 採團體賽（4 人一組，組內在分成 2 人一組，共 1、2 兩棒），各組安排棒次，第一棒出發時方可翻看地圖，自行選取檢查點，至該點上的藏寶盒中，拿回積分籌碼 1 個後，返回起點與下一棒利用地圖接力，接棒者翻看地圖自行選取檢查點，依此循環，時間限制內（20 分鐘），獲得最高積分的組別獲勝。同分者以最短時間完成者勝出。</p> <p>2. 各檢查點上的藏寶盒中有足量籌碼，每個檢查點只能拿取一枚籌碼，多拿者扣積分（如多拿了一枚 100 分值的籌碼則扣 100 分）。</p> <p>3. 檢查點共 20 個，最多即拿 20 枚籌碼，總積分 4500 分。</p> <p>4. 地圖上的檢查點上各有一寶盒，依尋找寶盒的難易程度而有不同籌碼分數。</p> | <p>發展 A1 身心素養與自我精進的核心素養。</p> <p>運用教材教具的變化，提升學生學習及活動的興趣。</p> <p>規定多人一組（勿過多導致等待的人數太多），透過競賽研擬致勝策略，培養 A3 規劃執行與創新應變的能力。</p> |

| 分值 | 檢查點(藏寶盒數量) | 藏寶盒編號 |
|------|------------|---------------------|
| 50 | 10 | C.F.I.L.R.V.S M.P.T |
| 100 | 5 | A.D.G.N.W |
| 500 | 3 | E.H.K. |
| 1000 | 2 | B.J. |

- 積分賽選手可依地圖上提供的檢查點，自行評估並決定前往檢查點找寶盒搶籌碼的順序。
- 檢查點共 20 個，積分總分 4500 分，活動時間 20 分鐘，超過即關門。未於關門時限前回終點者直接淘汰。
- 上一棒回程時可與下一棒短暫討論，惟出發時地圖必需隨身，不可留置於起點處(或下一棒者身上)。
- 一棒出發後能否完成多個檢查點再返回接力，由教師彈性自訂規則，如允許，提醒同學兩棒一定要經過討論，重複跑點將造成籌碼分值抵銷。

(二) 注意事項

- 全程需按自行規劃之順序前進，取巧者淘汰。
- 到達各檢查點不可損壞公物，違者淘汰。

四、綜合活動：預計10分鐘

- 小組討論 2 分鐘，核算積分
- 公布最高積分及名次
- 教師回饋與同儕回饋(學習單內容如附件六)
- 欣賞成果：積分最高前三名頒發小獎品



活動中可與他人充分溝通討論，研擬策略，共同完成任務，從中學習與人分享想法，學會欣賞他人的理解能力及運動表現，培養B3藝術涵養與美感素養與C2人際關係與團隊合作的能力。

【延伸課程】：

「物以稀為貴」的概念，將原本四種分值的分數差距拉近，再將各點的藏寶盒中的籌碼抽掉一些數量。如：原先每個藏寶盒中皆有足量籌碼可讓每組各拿取一個，可將每個盒中的籌碼拿掉一些，增加遊戲的刺激性。

第五節：古典小說的基因密碼 - 跨領域順點賽(高二三)

一、課堂準備

學生：著運動服裝(鞋)，備妥毛巾、水

教師：校園定向地圖、標誌旗

事前場佈：各檢查點貼上國文文本閱讀資料(詳見附件五)

二、準備活動：預計8分鐘

學生：按做操隊形排隊點名，熱身作操

教師：點名、詢問身體狀況及出缺席登記，教學內容說明與提醒

三、主要活動：預計32分鐘

(一) 競賽方式：

- 3 人一組，一次一組出發，下一組間隔 1 分鐘，記錄每組出發時間與結束時間，最短時間內完成所有點並回答正確的組別獲勝。

培養文本閱讀、思考與解決問題的能力，發展A1身心素養與自我精進的核心素養。

| | |
|---|--|
| <p>2. 出發時才可翻看地圖，並且需按照地圖上標示的檢查點順序一一完成國文文本閱讀，找到該點透過線索得到該點答案後，將答案寫入核對卡，並且一人與答案拍照，再往下一點前進。找完前六點的答案後，這六點的答案又成為最後第七點尋找答案的線索，學生需順點才能完成前後一貫且呼應的文本閱讀與國文知識學習。</p> <p>3. 全組人員需集體到達終點，碼錶才按停。</p> <p>4. 答案確實填入核對卡，錯一格加秒 30 秒。</p> <p>5. 檢核拍照順序是否順點，未順點即淘汰。</p> <p>6. 時間限制 25 分鐘，超過關門時間即淘汰。</p> <p>(二) 注意事項</p> <p>1. 全程需按照地圖上檢查點所示之順序前進，未按規定且取巧者該組淘汰。</p> <p>2. 全組人員採集體行動，有脫隊情況即該組喪失資格。</p> <p>3. 每組到達各檢查點不可損壞公物，違者該組淘汰。</p> <p>四、綜合活動：預計10分鐘</p> <p>(一) 小組討論 2 分鐘，檢查核對卡答案</p> <p>(二) 檢查核對卡，公布最短時間完成及名次</p> <p>(三) 教師回饋與同儕回饋(學習單內容如附件六)</p> <p>(四) 欣賞成果：積分最高前三名頒發小獎品</p> | <p>透過國文與體育的跨領域協同教學合作，融入國文文本閱讀素養教育，並達至A2系統思考與解決問題的目標。(詳見附件五)</p> <p>活動以團隊方式進行，可與他人充分溝通討論，共同完成任務，從中學習與人分享想法，學會欣賞他人的理解能力及運動表現，培養B3藝術涵養與美感素養與C2人際關係與團隊合作的能力。</p> |
|---|--|

參考資料：教學資源研發小組教案研發成果(2011)。教育部普通高級中學新課程體育學科中心。

中華民國定向越野協會(2017)。上網日期：106年5月15日，檢自<http://www.ctoa.tw/>。

簡淑婕(2011)。高職學生參與定向越野流暢經驗與團隊凝聚力及身心健康關係研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。