

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩  
十二年國教優質體育教材甄選計畫 作品說明書

參賽組別	<input type="checkbox"/> 小學組 <input checked="" type="checkbox"/> 中學組（含國中與高中、職）
作品名稱	一定揪賀勝，揪你做伙勝
適用對象	高中一～三年級
作品用途	以生動活潑的方式讓學生在課堂中讓學生透過闖關學習團隊合作以增進基本體能與運動技能及體育專業知識。
設計理念與構想	配合十二年國教中的學習表現與學習內容；本課程以在學習內容中的九項主題，依據教學素養的能力學習以『空間』、『節奏』以及『團隊合作』做為課程主軸，利用設計不同的定向活動闖關，使學生保持高度參與及學習動機，藉由活動加入引導，能更有效的教導學生體能、技能以及團隊合作的概念；並在課程中融入性別平等與環境教育相關議題，讓同學在學習中逐漸成長並發展成為終身活動。
內容概述	利用定向越野的概念引用至校園內的體能活動，技能學習，團隊合作以及專業知識；教師運用不同的教學策略，以資訊融入課程的方式，讓學生在體育課程中利用校園的地理環境與學校現有的軟硬體設施，結合定向的概念，逐步漸進式的從學習基礎體能到利用網路資訊融入體育知識搜尋與彙整，進而經過課後總結與複習的方式加深學生印象，提高學習效率。

教育部體育署 106-107 年體育課好好玩—十二年國教優質體育教材甄選計畫教案

領域/科目	健康與體育領域 / 體育科		
實施年級	高中二年級 / 第五學習階段	總節數	4 節課(每節 50 分鐘)
單元名稱	一定揪賀勝，揪你做伙勝		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<p><b>1. 認知：c.運動知識 d.技能概念</b> 1d-V-2 評估運動比賽的各項策略</p> <p><b>2. 情意：c.學習態度 d.運動欣賞</b> 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 2c-V-2 展現包容異己，溝通協調的適切人際互動技巧 2d-V-3 體會運動與社會、歷史、文化之間的互動關係，並尊重其發展</p> <p><b>3. 技能：c.技能表現 d.策略運用</b> 3c-V-2 熟練專項運動技能、創作和展演的技巧 3c-V-3 因應不同的運動情境，展現精進與超越個人的運動潛能 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><b>4. 行為：c. 運動計畫 d.運動實踐</b> 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 4c-V-2 檢討與反省個人的體適能與運動技能水準 4d-V-2 主動地執行個人終身運動計畫，並做檢核與修正</p>	領 綱 核 心 素 養
	學習內容	<p><b>B. 安全生活與運動防護：</b> <b>c. 運動傷害與防護</b> Bc-V-2 終身運動的推展與分享相關知識</p> <p><b>C. 群體健康與運動參與：</b> <b>b. 運動知識 d. 戶外休閒運動</b> Cb-V-2 奧林匹克運動會精神的推展與分享 Cd-V-1 戶外休閒運動自我挑戰</p>	<p><b>健體-U-A1：</b>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，並透過自我精進與超越，追求健康與幸福的人生。</p> <p><b>健體-U-A2：</b>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><b>健體-U-A3：</b>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><b>健體-U-B1：</b>具備掌握健康訊息與肢體動作的能力，以進行與體育和健康有關的經驗、思想、價值與情意之表達，能以同理心與他人溝通並解決問題。</p> <p><b>健體-U-B2：</b>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><b>健體-U-B3：</b>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><b>健體-U-C1：</b>具備體育與健康的道德課題與公共議題之思考及對話素養，培養相關的公民意識與社會責任，主動參與有關的環保與社會公益活動。</p> <p><b>健體-U-C2：</b>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><b>健體-U-C3：</b>具備國際移動的能力，在堅定自我文化價值的同時，能尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，並主動關心全球體育與健康議題或國際情勢。</p>

<p>核心素養 呼應說明</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程操作融入認知、情意、技能，讓學生從設計後的定向越野課程中，培養個人的基本體能，與 <u>A1 身體素養及自我精進的核心素養</u></li> <li>2. 資訊產品於課堂中的使用除查詢資料與紀錄影像時呼應 <u>B2 科技資訊與媒體素養</u> 以及 <u>B3 藝術涵養與美感涵養</u></li> <li>3. 活動執行中同儕間的互動呼應 <u>C2 人際關係與團隊合作</u>，與過程中互相查詢解決問題方面則呼應 <u>A2 系統思考與解決問題</u>之核心素養</li> <li>4. 課程最後將本堂課程分享與活動改進的方式有 <u>B2 科技資訊與媒體素養</u>的核心素養</li> </ol>
<p>議題 融入</p>	<p>實質 內涵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 性別平等教育：性 U12—反思各種互動中的性別權力關係。透過混合性別分組方式來使學生進行對抗，並透過領導角色的轉換，凸顯體能活動中刻板性別與能力及權力的迷思。</li> <li>➤ 環境教育：環 U13—了解環境污染成本及綠色設計課程中利用資訊設備並減少紙張使用，共同維護地球資源，降低環境污染發生，將課程中需要的物件以再利用及回收方式執行。</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>學習目標</b></p>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於定向越野有一定的認知與體驗</li> <li>2. 透過課程的設計與安排，融入運動英語、歷史、規則、時事，提升學生學習動機</li> <li>3. 藉由分組活動，使每位學生能發揮所長，分工各司其職，以達到團隊合作的精神</li> <li>4. 結合科技與媒體，增加學生不同領域的素養發展</li> <li>5. 開放學生參與課程設計，使學生能自主學習以決定課程內容</li> </ol>	
<p>教學設備 /資源</p>	<p>場地：40M X 30M空地（操場／球場／川堂） 設備：電子海報機（電子白板）、平板10台 器材：大角錐15個、小角錐30個、尼龍繩1網、碼表2個、打卡點任務卡30張、號碼衣</p>

## 教學活動內容及實施方式

備註

### 第一節：定向越野介紹與運動英語百米定向體驗

#### 一、準備活動（15分鐘）：

- (一)熱身：動態熱身與靜態伸展
- (二)定向越野介紹：利用電子海報機以Powerpoint介紹定向越野之起源規則
- (三)分組：兩人一組，共用一張地圖

#### 二、發展活動（25分鐘）：

- (一)百米定向規則：每個打卡點（角錐）皆有一組題目為某項運動之英文單字及一張提示圖，學生須將英文單字抄寫在檢查卡上，並且將該單字翻譯成中文，若翻譯錯誤則不予給分。
- (二)實際操作：每個時段出發四組，各組出發時間間隔1分鐘，完成所有打卡點後須核對答案，全對者至算完成（記錄完成時間），否則需重回賽道。

#### 三、綜合活動（10分鐘）：

- (一)定向越野規則與英語單字複習：
  1. 複習定向越野由來以及其規則
  2. 抽考各項運動之英文，請學生以口頭回答答案
- (二)心得分享
  1. 請學生分享初次體驗，並提供課程回饋
  2. 表揚表現優異的學生，給予其肯定與讚美
- (三)課程預告：預告接下來的課程與上課地點





## 第二節：校園定向實作與體驗（教師版）

### 一、準備活動（10分鐘）：

（一）熱身：動態熱身及靜態伸展

（二）分組：4~5人一組，其中一位受傷的學生從旁擔任小助教

（三）平板操作：每組發放乙台平板，連接網路及熟悉操作

### 二、發展活動（30分鐘）：

（一）校園定向規則說明：

1. 每組有兩階段任務須完成

2. 第一階段：抽籤決定運動項目與體能關卡，每組將拿到一張地圖（4個點），各點核對完答案後進行體能關卡，才能領取第二張地圖。

（其中體能關卡必須錄影存證）

3. 第二階段：第二張地圖的打卡點，包含各項運動規則、時事、歷史…等題目

（二）實際操作：計時25分鐘，在時間內完成最多者獲勝

### 三、綜合活動（10分鐘）：

（一）運動規則複習：請學生以口頭方式回答教師所詢問的問題

（二）心得分享：邀請學生分享在本節課中所學到的新知識與經驗

（三）建議反饋：提供教師課程規畫的回饋，以利教師不斷修正教學



### 第三節：校園定向設計與規劃

#### 一、準備活動（15分鐘）：

- （一）熱身：動態熱身與靜態伸展
- （二）體能活動介紹與操作：Burpee、折返跑、伏地挺身、V字抬腿、Plank支撐…
- （三）分組：4~5人一組乙台平板，其中一位受傷的學生從旁擔任小助教

#### 二、發展活動（25分鐘）：

- （一）亞奧運項目及冷門運動介紹：提供運動項目及網站資訊給學生，作為稍後小組研究之方向與目標。
- （二）小組討論與設計：各組選擇一項冷門運動項目進行研究，利用平板查詢資料，經過小組討論之後設計6題題目，須包含1題體能題，其餘題目需在規則、歷史、時事的範圍內。

#### 三、綜合活動（10分鐘）：

- （一）題庫彙整：各組繳交該組題目後，由小助教協助彙整，與教師討論之後將題目分配置地圖各點，做為下一節課教材。
- （二）心得分享：各組分享在查詢各項冷門運動時所學到的知識與收穫。





#### 第四節：校園定向實作與體驗（學生版）

##### 一、準備活動（10分鐘）：

（一）熱身：動態熱身與靜態伸展

（二）分組：依照前一節課之分組進行活動，並分派乙台平板

##### 二、發展活動（30分鐘）：

（一）規則介紹：本次校園定向地圖與第一次校園定向地圖相同，惟各打卡點之題目為前一節課學生所設計，且設計該題題目之組別需自行避開，並以平板查詢答案回答其他組別之題目

（二）實際操作：限時25分鐘內完成且答對最多題者獲勝

##### 三、綜合活動（10分鐘）：

（一）定向越野課程回顧

（二）組內心得分享：邀請學生分享這四節課中所得到的收穫，並讚美一位隊友

（三）資訊提供：提供定向越野賽事與活動，讓對於定向越野有興趣的學生能夠持續參與，以做為終身運動的選項之一



<p>試教成果 或 教學提醒</p>	<p>一、教學實施成效：</p> <p>(一) 此份教案師施作了四個班級，在所有課程結束後，從學生的回饋與口語回答中，能明顯觀察到學生在各項運動規則、歷史、時事、英文單字有深刻的學習成效。</p> <p>(二) 學生透過組員間的分工合作，使每位組員各司其職，有的學生也許運動能力不甚優異卻擁有過人的方向感或冷門常識，有的學生也許運動能力很好便在體能關卡中分擔較多的分量，有的同學也許各方面都表現普通卻能在最短時間內搜尋到答案，這些畫面在在都呈現在課堂之中。</p> <p>二、省思與反省</p> <p>(一) 題目可以設計成單選題或多選題以加速答案之核對</p> <p>(二) 學生須有相當高的運動家精神才能避免作弊情形發生</p> <p>(三) 場地佈置需費時相當多時間與人力，建議至少有兩位教師協同教學</p> <p>三、實施注意事項</p> <p>(一) 平板之網路連線需事先確認校園訊號無死角且不斷線</p> <p>(二) 需監視學生是否有作弊或組間合作現象</p> <p>(三) 需監視學生不得移動打卡點(角錐)以避免造成混亂</p>
<p>參考資料</p>	<p>➤ 定向越野資料來源參考自：</p> <p>1. 中華民國定向越野協會 <a href="http://www.ctoa.org.tw/">HTTP://WWW.CTOA.ORG.TW/</a></p> <p>2. 香港定向總會 <a href="http://www.oahk.org.hk/">HTTP://WWW.OAHK.ORG.HK/</a></p> <p>➤ 課程規劃：自編教材。</p>
<p>附錄</p>	<p>如下頁。</p>



1. 百米定向詳解

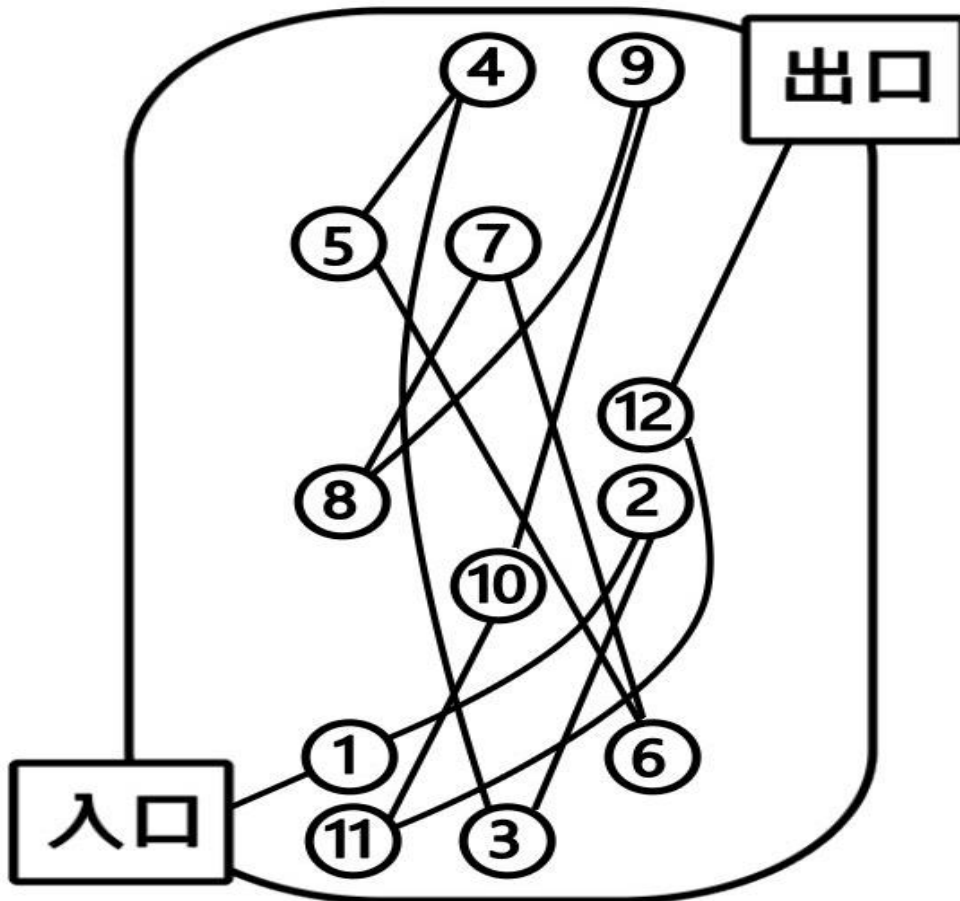
Table Tennis 桌球 B2/C4	Tennis 網球 A4/D12	Cycling 自行車 A9/C7
Orienteering 定向越野 C1	Gymnastics 體操 B6/C5	Track & Field 田徑 B8
Volleyball 排球 A5	Rugby 橄欖球 A7/B11	Golf 高爾夫球 B4/C10
Swimming 游泳 D2	Badminton 羽球 C6	Marathon 馬拉松 D5
Billiards 撞球 B10/D11	Archery 射箭 C2	Baseball 棒球 A12/B1/C9
Dodgeball 躲避球 A8/C11	Ballet 芭蕾舞 D8	Fencing 擊劍 A2
Roller Skating 滑輪溜冰 C8	Soccer 足球 A10	Taekwondo 跆拳道 C12/D1
Basketball 籃球 B5	Water Polo 水球 D10	Squash 壁球 B3/C3
Weightlifting 舉重 A1/D3	Triathlon 鐵人三項 B7/C6	Hockey A6
Judo 柔道 A11/C4/D9	Frisbee 飛盤 A3/B12	Surfing 衝浪 B9/C7

2. 百米定向檢查卡 A

# 百米定向核對卡

( A )

日期：_____	名次：_____
班級座號：_____	完成時間：__/__/__
	出發時間：__/__/__
姓名：_____	費時：__/__/__



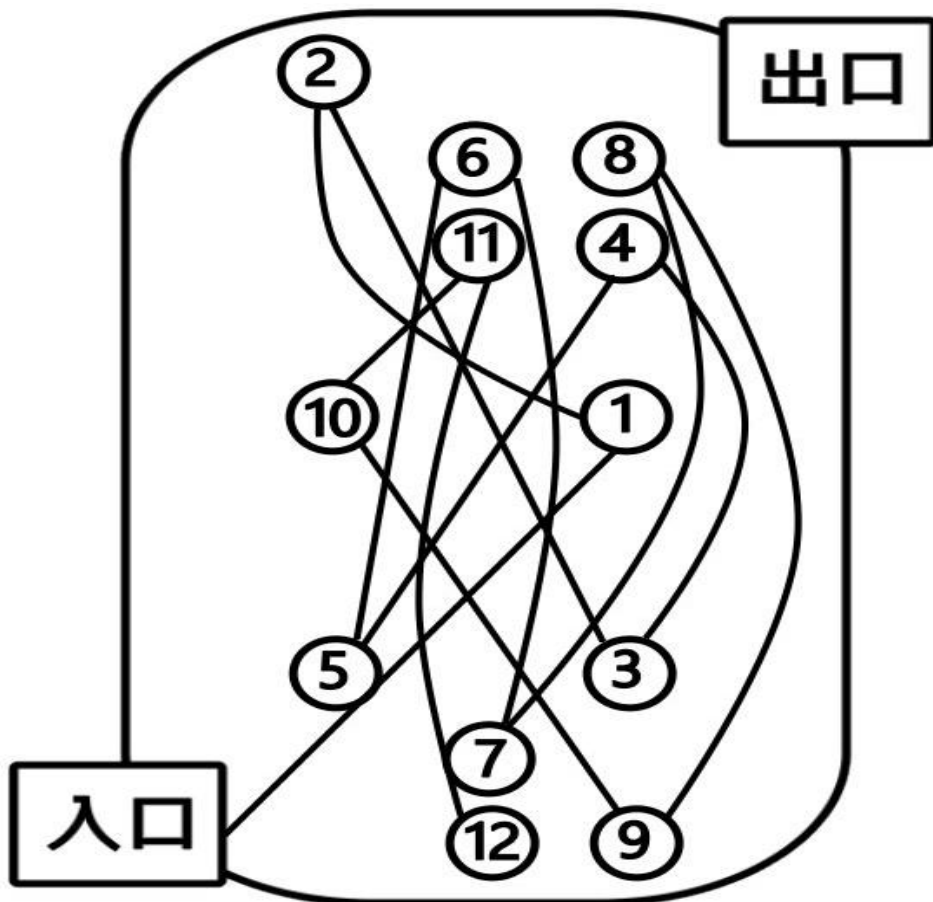
A1	A2	A3	A4	A5	A6
A7	A8	A9	A10	A11	A12

3. 百米定向檢查卡 B

# 百米定向核對卡

## ( B )

日期：_____	名次：_____
班級座號：_____	完成時間：__/__/__
	出發時間：__/__/__
姓名：_____	費時：__/__/__



B1	B2	B3	B4	B5	B6
B7	B8	B9	B10	B11	B12



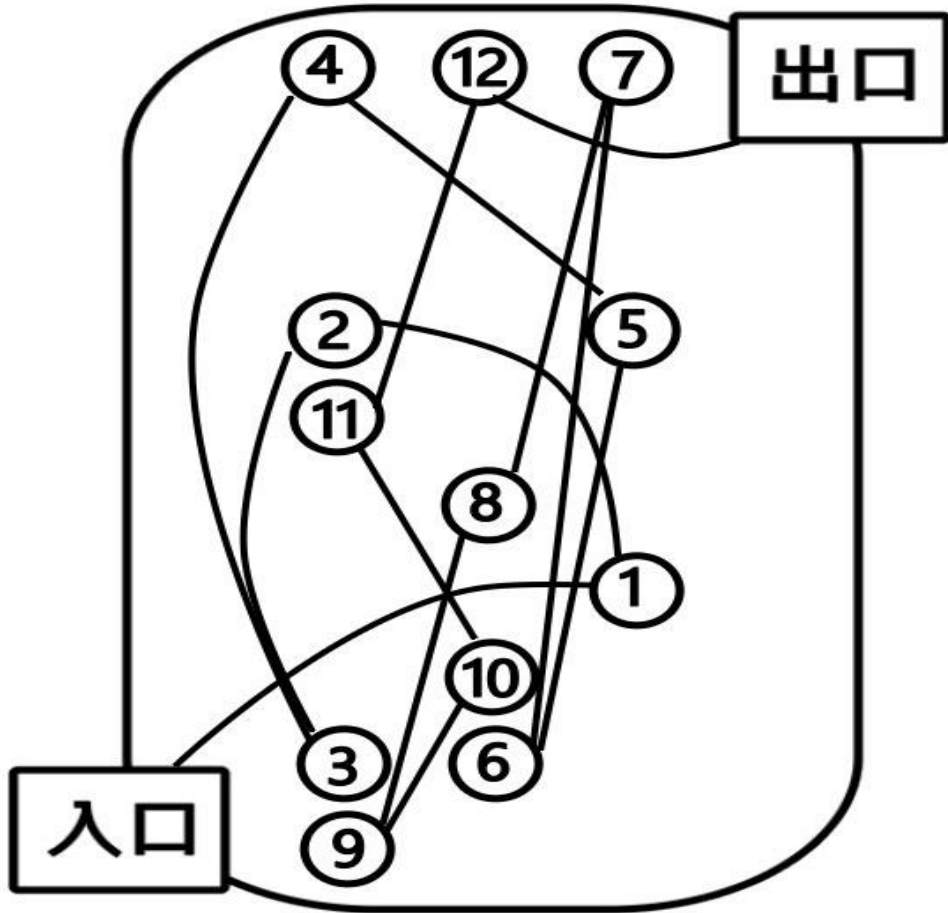


5. 百米定向檢查卡 D

# 百米定向核對卡

( D )

日期：_____	名次：_____
班級座號：_____	完成時間：__/__/__
	出發時間：__/__/__
姓名：_____	費時：__/__/__



D1	D2	D3	D4	D5	D6
D7	D8	D9	D10	D11	D12

## 6. 校園定向校園地圖



## 8. 校園定向題目與解答

項目	場地	規則	歷史	時事
籃球	籃球禁區尺寸為何？	請舉出 3 種籃球違例。	籃球最早在西元幾年由誰發明？	106 學年度 HBL 冠亞軍分別為哪兩間學校？
	4.9m * 5.8m	二運/走步/出界/籃下三秒/五秒未發球/踩線/八秒未過半場/回場/腳踢球	1891 James Naismith	HBL 冠松山 亞能仁 季南山 殿東山 WHBL 冠普門 亞南山 季滬江 殿滬江
排球	排球高中男子網高多少？ 排球高中女子網高多少？	請舉出 3 種排球自由球員之規定。	排球於哪一屆奧運會中成為正式項目？	請問我國男排的「黑狗」是誰？他打的位置為何？
	男 243cm 女 224cm	1 自由球員不得發球、攔網、試圖攔網。 2 不受換人次數限制 3 穿著不同衣服 4. 攻擊線內不得將球用高手打過網 5 攻擊線內以高手舉球時對友不得攻擊 6 視為後排球員	1964 東京奧運	陳建禎/主攻手



桌球	請問桌球桌離地面高度為多少？	何謂桌球促進制度？	請問桌球由哪項運動演變而來？原因為何？	請舉出我國桌球男女代表隊選手各2位。
	76cm	一場比賽經15分鐘仍未分出勝負時，則採取促進制度，接發球者回擋超過13次以上，判發球者輸。	網球 英國有一些大學生在室內模仿網球的打法，作為雨天時克難的消遣活動。	男：莊智淵／陳建安／江宏傑／ 女：鄭怡靜／陳思羽
羽球	請問一顆羽球有幾根羽毛？	請說明今年最新羽球發球規定。	請問羽球發明於何地？並於何地盛行？	請問戴姿穎最高紀錄蟬聯幾週世界冠軍？
	16根	發球高度離地不得高於115cm	發明於印度盛行於英國	截至2018/4/5 71週
網球	請列出網球四大公開賽分別為哪種場地？	請問網球局數為6:6時，雙方該如何分出勝負？	請問史上贏得最多網球大滿貫冠軍的選手是誰？該位選手共贏得多少座大滿貫冠軍？	2018青少年澳網中，我國有哪兩位小將得名？名次為何？
	澳硬地／法紅土／溫草地／美硬地	打 Tie Break	Roger Federer 20座	曾俊欣:男單亞軍 梁恩碩:女單雙冠軍
田徑	請問高中男子田徑110MH欄高？高中女子100MH欄高？	請問田徑女子七項全能為哪七項？	請問古代奧運五項為哪五項運動？	2017世大運田徑項目中我國男子4*100M接力名單依序為何？名次？
	高男:0.991M 高女:0.840M	100MH／跳高／鉛球／200M／跳遠／標槍／800M	鐵餅／標槍／跳遠／角力／跑步	魏溢慶／楊俊瀚 鄭博宇／陳家薰 第三名銅牌