

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 checked="" type="checkbox"/> 小學組 <input type="checkbox"/> 中學組 ( 含國中與高中、職 )  |
| 作品名稱    | 移動迷宮之森林小學<br>(閱讀 x 行動學習 x 玩定向)   |
| 適用對象    | 國小高年級  |
| 作品用途    | <p>一、學生能對於行動裝置的使用有所了解。</p> <p>二、利用密室逃脫任務，讓學生在活動中使用合作學習的方式進行討論，培養學生解決問題的能力。</p> <p>三、提供教師在行動學習課程實施時，多元的設計方向。</p> <p>四、搭配多媒體科技融入體育課，提高學生學習成就與動機。</p>   |
| 設計理念與構想 | <p>有別於以往體育課常見的體適能活動，結合時下密室逃脫，設計出校園版密室逃脫讓學生進行解密，將閱讀理解、行動學習、跨領域學習融入體育課程中，更利用協同教學模式，與英語老師合作，在城市與大聯盟球隊配對中，讓學生了解城市的唸法，使學生多元學習。</p> <p>透過課程達到十二年國教核心素養有 A2 系統思考與解決問題、B2 科技資訊與媒體素養、C2 人際關係與團隊合作</p>   |
| 內容概述    | <p>本課程將兩節體育課調整在一起，總課程時間為 80 分鐘。</p> <p>活動共設計六道關卡，小組成員透過指引線索進行閱讀理解，找到關卡地點進行解任務，完成任務就可拿到下一關指引。</p> <p>六道關卡結合體適能、語文能力、歷史、地理及識圖。學生須透過行動裝置找尋答案。</p> <p>體能：小組合力完成 400 下跳繩、4 種核心肌群各 20 秒</p> <p>國文：進行閱讀理解</p> <p>英文：透過手機查詢美國職棒及所屬城市，進行配對並唸出</p> <p>歷史：透過手機查詢運動歷史，並在地圖上找出位置，建構學生地理概念</p> <p>識圖：能看懂地圖</p> |

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 教案參考格式

|  |      |  |        |   |
|--|------|--|--------|---|
| 領域/科目  |      | 健康與體育領域 /體育  |        |   |
| 實施年級   |      | 小學高年級/第三學習階段   | 總節數    | 4節課(每節40分鐘)   |
| 單元名稱   |      | 移動迷宮之森林小學<br>(閱讀 x 行動學習 x 玩定向)   |        |   |
| <b>設計依據</b>  |      |  |        |   |
| 學習重點   | 學習表現 | 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。<br>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。<br>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 領網核心素養 | 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。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>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 | Ab-III-1 體適能促進策略與活動<br>Ab-III-2 自我身心適能掌控與簡易運動處方執行<br>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會的認識   |        |   |
| 核心素養呼應說明   |      | 透過行動學習培養學生科技資訊與媒體素養能力。<br>透過關卡設計提升學生核心素養中系統思考與解決問題、人際關係與團隊合作、多元文化與國際理解等能力。   |        |   |
| 議題融入   | 實質內涵 | 資訊教育：學生利用行動裝置進行各種資訊技能，進行資料的搜尋、處理、分析、展示與應用的能力。  |        |   |
| <b>學習目標</b>  |      |  |        |   |
| <p>1.能應用行動載具進行拍照、攝影、搜尋。</p> <p>2.能利用網路搜尋資訊能力，配對美國職棒與所屬城市英文名稱並唸出。</p> <p>3.能利用網路搜尋資訊能力，找到運動歷史題，並能在地圖上指出其城市位置，建構學生地理概念。</p> <p>4.能合力完成 400 下跳繩及想出四種核心訓練方式。</p> |      |  |        |   |
| 教學設備/資源  |      | 校園、學生自備手機、敏捷圈30個、跳繩4組、自製指引盒  |        |   |

## 拯救校園-校園版密室逃脫

### 第一節

#### 一、準備活動-熱身做操

解決學生行動裝置上網問題。

#### 二、發展活動(20 分鐘)

將班上同學分成四組，說明遊戲規則，每組除了解任務外，在行徑的過程中，都需握著同一根棍子，一起行動。透過指引盒找到解任務地點，完成任務即可獲得下一關指引。



故事情境：各位偵查員們，接獲指示有不知名的炸彈客在校園中，放置了危害學校的炸彈，目前離炸彈引爆還有 45 分鐘。根據線索各指定點會有個 QR code，請使用手機掃描，並完成任務。此次所花的時間相會累計到下一堂課，若能在限時時間內完成任務，即可拆除這個炸彈。

指引一

任務一

樹屋內玩耍  
躲迷藏開始  
榕樹在一旁  
雨天聚集處

跳繩是一項極佳的健體運動，運動時手、足、腦並用，能有效訓練個人的反應和耐力，有助保持個人體態健美，從而達到強身健體的目的。此關卡各位成員需輪流完成累加400下單迴旋跳繩。請在羽球場完成。

自由心證自我監控



以虛擬情境背景，導入課程主題，提高學生探索課程的學習動機。

任務一學生必須依照自身個別能力進行活動，並從中覺察自身體適能狀態與他人的差異。藉此對於達成【C2 人際關係與團隊合作】之核心素養，有所助益。

## 指引二

在校園的一角，有個浩如煙海的地方，沈浸在閱讀的世界裡，常常忘記上課呢！

## 任務二-2

2018冬季奧運舉辦城市。請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



## 任務二-1

2020年夏季奧運，在宣傳影片上首度使用該國著名漫畫卡通人物，請問2020年奧運在哪裡舉辦？請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



## 任務二-3

現代足球運動源於英國，為當今世界上開展最廣、影響最大的體育項目之一。不過早在2300多年前，蹴鞠就已誕生，請問蹴鞠是哪一個國家發明的？請面上的地圖標示出地標位置。

拍照佐證，全員入鏡



## 三、省思活動(10分鐘)

- (一)老師引導討論在任務一時，個人為小組貢獻幾下跳繩？為什麼這麼做？
- (二)老師對關卡二進行任務解題檢討，並詢問小組透過什麼關鍵字進行解題？
- (三)操作今天所使用的app讓學生有更深入的了解。

任務二學生必須依照在圖書館中找到藏匿於此的其中一張QR code，透過上網搜尋問題，得知問題後再透過地圖找到地理位置。藉此對於達成【A2系統思考與問題解決】之核心素養，有所助益。



## 第二節

### 一、準備活動-熱身做操

解決學生行動裝置上網問題。

### 二、發展活動(20 分鐘)

故事情境：延續前一節的情境，各組時間繼續累計。

#### 指引三

#### 任務三

行政室斜對角，討論會匯聚在這，用心觀賞著舞蹈表演，舉手投足展現自信大方的舞蹈，真讓人嘆為觀止啊！



請想出4種可以訓練核心肌群的動作，每個動作皆實際操作20秒，即過關。並由其中一人拍攝照片存證。



#### 指引四

#### 任務四

來來去去沒看清，西方廚房，北方圖書館，低頭一望百格方格在眼前。



### 三、省思活動(10 分鐘)

(一)老師引導討論各組操作了哪些核心訓練？為什麼這麼做？

(二)老師對關卡四進行任務解題檢討，並詢問小組透過什麼方式進行配對？

任務三學生可透過行動裝置或舊經驗想出四種核心訓練動作，並使用拍攝軟體存證。藉此對於達成【B2科技資訊與媒體素養】之核心素養，有所助益。

任務四學生學生需透過行動裝置找出美國職棒的logo及所屬城市。並透過英文老師的教學，能念出城市名稱。藉此對於達成【B2科技資訊與媒體素養】之核心素養，有所助益。

### 第三節

#### 一、準備活動-熱身做操

解決學生行動裝置上網問題。

#### 二、發展活動(20 分鐘)

故事情境：延續前一節的情境，各組時間繼續累計。

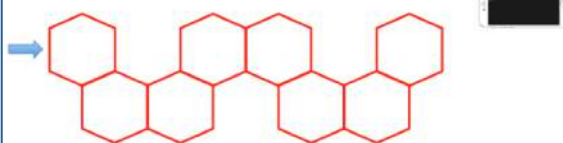
#### 指引五



#### 任務五

敏捷是一項極佳的訓練運動，運動時手、足、腦並用，能有效訓練個人的肌力、爆發力和協調性。

此關卡每位隊員需完成單腳跳，左、右腳各5趟。請一位組員協助錄影存證



#### 任務五學生

必須依照自身個別能力進行活動，並從中覺察自身體適能狀態與他人的差異。藉此對於達成【C2 人際關係與團隊合作】之核心素養，有所助益。

#### 指引六

你從哪兒來  
就回哪裡去  
此處運動處  
追趕跑跳碰

#### 任務六

#### 勇闖地雷區

一次派一位隊員向前挑戰，當踩到地雷區則換下一位隊員嘗試，成功闖出地雷，校園放置炸彈即解除。



#### 任務六學生

透過不斷嘗試找出炸彈位置，並記憶炸彈位置完成此任務。藉此對於達成【A2 系統思考與問題解決】之核心素養，有所助益。

### 三、省思活動(10 分鐘)

(一)老師引導討論在勇闖地雷區的策略為何？

(一)有什麼方法可以更快完成這個關卡？

## 第四節

### 一、準備活動-影片回顧

播放前三堂的影片回顧。

### 二、發展活動(20 分鐘)

#### 學習單

#### 『閱讀 x 行動學習 x 玩定向』自評與回饋表

年級：                      姓名：

這次的拯救校園挑戰已經結束，相信在這次的挑戰中各位偵查員都用盡了各種方法來找尋答案，為了瞭解偵查員們對各項挑戰中的過程反應，請認真的填答下列資料，您的作答將會成為下次課程改進之參考。

#### 一、自我狀況：

(1)在大樹屋關卡中，小組需要完成 400 下的單迴旋跳繩，請問你為團隊中貢獻了幾下？ \_\_\_\_\_ 下  
為什麼你要這麼做？跳繩能增進哪些運動能力？

(2)在小劇場關卡中，小組要想出 4 種訓練核心肌群的動作，請畫出你們小組想到的動作。

(3)你認為大聯盟球隊 logo 與城市之間有哪些相似之處？

(4)在圖書館時，當你找到任務答案，你是利用哪種方式得知地理位置？

(5)你覺得最後一關勇闖地雷區的關鍵是什麼？

(6)在這次的挑戰中，你覺得體能有進步？有沒有，你覺得為什麼？



二、小組狀況：

(1)在行動裝置使用上，小組使用了哪些功能？你自己會不會使用這些功能？

(2)在有限的時間內，你們有辦法分工合作完成關卡？可以不可以，你覺得如何分工會更好？

(3)每項關卡中都有小組要達到的目標，這個目標對你來說會讓你更加賣力嗎？會沒感覺，為什麼？

(4)在這個團隊挑戰中，哪些優勢讓你幫助到你的小組？哪些挑戰自己可以再加強？

(5)這堂課帶給你什麼樣的收穫？

三、請畫出課程中，我印象最深刻的那一幕。

三、綜合活動(10 分鐘)

老師說明此次活動目的與目標。

試教成果  
或  
教學提醒

提醒：

- 1.本次教學活動分成四組，每組順序都不一樣，這樣一來可以避免小組之間同時進行活動。
- 2.小組在行徑時，需握著同一根木棍，目的是為了讓小組成員能一起行動，而不是各跑各的。
- 3.此次活動與英文老師協同，在美國職棒與所屬城市配對，有請問英文老師在小朋友配對完成後，教小朋友唸出城市單字。
- 4.此次活動最快的小組，以38分鐘完成活動。其餘三組都在40分鐘左右，在關卡設計上，程度是適合學生的，與最初的設計時間大致相同。

成果：學生比預期中更喜歡此課程，課程結束時，有許多學生表達想繼續學習意願。

參考資料

自編



# 『閱讀 x 行動學習 x 玩定向』自評與回饋表

年級：

姓名：

這次的拯救校園挑戰已經結束，相信在這次的挑戰中各位偵查員都用盡了各種方法來找尋答案，為了瞭解偵查員們對各項挑戰中的過程反應，請認真的填答下列資料，您的作答將會成為下次課程改進之參考。

## 一、自我狀況：

(1)在大樹屋關卡中，小組需要完成 400 下的單迴旋跳繩，請問你為團隊中貢獻了幾下？\_\_\_\_\_下  
為什麼你要這麼做？跳繩能增進哪些運動能力？

(2)在小劇場關卡中，小組要想出 4 種訓練核心肌群的動作，請畫出你們小組想到的動作。

(3)你認為大聯盟球隊 logo 與城市之間有哪些相似之處？

(4)在圖書館時，當你找到任務答案，你是利用哪種方式得知地理位置？

(5)你覺得最後一關勇闖地雷區的關鍵是什麼？

(6)在這次的挑戰中，你覺得體能有進步？有沒有。你覺得為什麼？

## 二、小組狀況：

(1)在行動裝置使用上，小組使用了哪些功能？你自己會不會使用這些功能？

(2)在有限的時間內，你們有辦法分工合作完成關卡？可以不可以。你覺得如何分工會更好？

(3)每項關卡中都有小組要達到的目標，這個目標對你來說會讓你更加賣力嗎？會沒感覺。  
為什麼？

(4)在這個團隊挑戰中，哪些優勢讓你幫助到你的小組？哪些挑戰自己可以再加強？

(5)這堂課帶給你什麼樣的收穫？

## 三、請畫出課程中，我印象最深刻的那一幕。

# 『閱讀 x 行動學習 x 玩定向』回饋

## 一、自我狀況：

- (1) 在大樹屋關卡中，小組需要完成 400 下的單迴旋跳繩，請問你為團隊中貢獻了幾下？  
為什麼你要這麼做？跳繩能增進哪些運動能力？

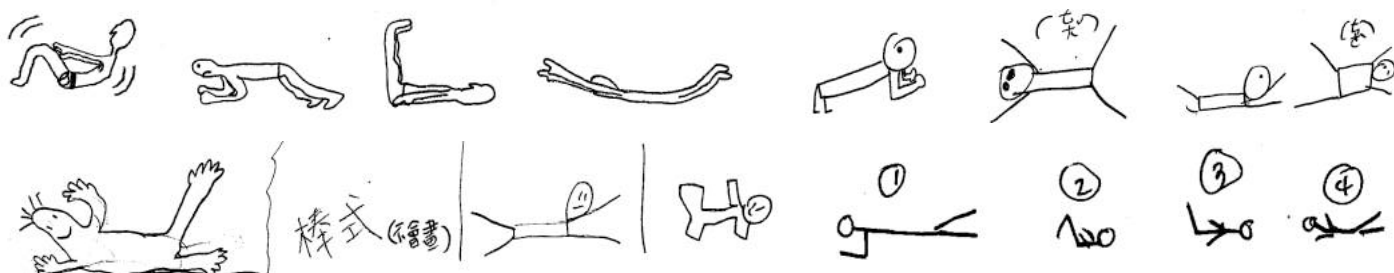
70 下為了小組進度

60 下(以上) 原本+個人跳 50 下 有一個人不用跳，有人跳不太動，我幫他跳，

因為我喜歡跳繩，跳繩可以幫你跳高，可以幫助你打籃球。

肢體協調

- (2) 在小劇場關卡中，小組要想出 4 種訓練核心肌群的動作，請畫出你們小組想到的動作。



- (3) 你認為大聯盟球隊 logo 與城市之間有哪些相似之處？

跟這個城市有關，或和這個地方的縮寫有關。

巴爾的摩位於馬里蘭州，而金鶯是當地常見的鳥類，也是馬里蘭州的州鳥，金鶯隊的隊名就是由那種鳥命名，而這是他們的特色。

- (4) 在圖書館時，當你找到任務答案，你是利用哪種方式得知地理位置？

日本在台灣右上方 我們大家一起找。

網路 地理非常非常好的休寬

- (5) 你覺得最後一關勇闖地雷區的關鍵是什麼？

團隊合作 相信自己、相信同學要勇敢的走下去

我覺得要討論好，看好再走。記憶 要記得上一個人死掉的地方

- (6) 在這次的挑戰中，你覺得體能有進步？有沒有。你覺得為什麼？

雖然挑戰都跟運有關，可是不夠操  
動

有一點點

(1) 觀察力 → 因為要找你走起來的 QR code

(2) 跳繩 → 因為跳 100 下的跳繩

我覺得有進步因為我其實很少跳繩，  
但這次跳 80 下所以覺得有進步。

二、小組狀況：

(1)在行動裝置使用上，小組使用了哪些功能？你自己會不會使用這些功能？

QR掃描器 網路、Line、google 會用

(2)在有限的時間內，你們有辦法分工合作完成關卡？可以不可以。你覺得如何分工會更好？

不要互相催促 我們有在時間內完成，但是我們沒有分工，是互相幫忙

(3)每項關卡中都有小組要達到的目標，這個目標對你來說會讓你更加賣力嗎？會沒感覺。

為什麼？ 會因為我想在時間內做完。因為隊友太急

因為很新奇。

因為有時間限制

我很喜歡 因為團隊一起去完成一件事。

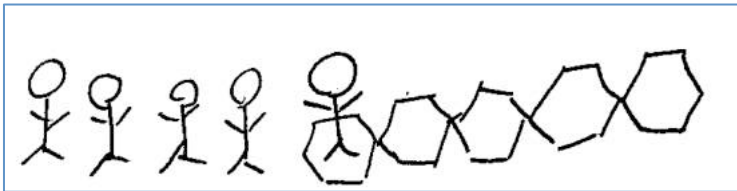
(4)在這個團隊挑戰中，哪些優勢讓你幫助到你的小組？哪些挑戰自己可以再加強？

領導 我有骨豐力的優勢，幫忙跳繩。  
希望對運動如戶的方面可以在加強一點~

(5)這堂課帶給你什麼樣的收穫？

團隊合作 和朋友一起的互動、小組的合作、體能上的進步

三、請畫出課程中，我印象最深刻的那一幕。



一表示手

