

彰化縣立田中高中定向越野體驗活動課程

教師：蕭洞安

- 一、活動依據：因應 108 新課綱跨領域課程計畫，並融入田中高中的校訂課程辦理。
- 二、活動目的：
 - (一)使學生認識定向運動，進而享受定向運動的樂趣，
 - (二)培養學生使用地圖和基本定向技能。
 - (三)藉由識圖跑讀校園，培養學生解決問題能力。
- 三、承辦單位：彰化縣田中高中健康與體育及綜合活動領域老師。
- 四、活動日期：109 年 11 月 26 日。
- 五、參加人員：任課班級學生。
- 六、活動地點：彰化縣立田中高中校園。
- 七、實施方式：依所任課班級之體育課時間施行下列各項定向越野運動之體驗及教學。
 1. 正置地圖練習圖、
 2. 籃球場百米定向、
 3. 照片積分式競賽、
 4. 校園順點賽。

八、活動規劃及教案：

課目名稱	定向越野活動體驗	輔導理論	體驗學習理論 小團體輔導理論 探究式學習策略 即時回饋策略	
活動目標	主要目標：觀察、溝通、團隊合作、地圖判讀、方位判斷 次要目標：冒險、激發潛能			
操作裝備	穿著學校運動服，著運動鞋，視個人需要帶小帽。			
注意事項	1. 確認學員的身體狀況，每個人在活動之前需有足夠的關節暖身運動。 2. 身上的尖銳物品(如戒指、手錶…等)在活動前要先取下。 3. 參與活動時需著服裝為長袖衣物。 4. 有下列疾病，如：心臟病、高血壓、凝血功能不足、氣喘、癲癇.... 等相關症狀之人員，嚴禁參加。			
項目	教學內容與活動	時間	備考	
活動準備	一、解說內容或活動引導內容準備。 二、各式教具及操作裝備準備。			

	<p>三、破冰活動預備。</p> <p>四、參與人員進行小隊編組。</p> <p>五、引導員自我介紹及互動認識參與小隊學員。</p> <p>六、破冰活動（依活動時間、參與對象必要時實施）</p>		
先備引導	<p>一、定向越野運動介紹、裝備介紹：</p> <p>1. 定向越野運動圖例卡用途：定向越野運動教學、訓練</p> <p>2. 定向越野運動核對卡用途：定向越野運動教學、訓練、競賽專用，使參加者到達檢查點後需將打孔器在核對卡上記錄。（本次活動以貼紙代替打孔器）</p> <p>3. 定向越野運動打孔器用途（說明）：定向越野運動教學、訓練、競賽等，由 1~9 支孔針所組成，共有 20 種不同排列的密碼圖型，每一種密碼圖型代表一個檢查點。（本次活動以貼紙代替打孔器）</p> <p>4. 定向越野運動標誌旗（標準）用途：定向越野運動競賽、教學、訓練，由三面 30x30 公分組合而成的布旗，定向越野競賽、教學或訓練時，放置在定向越野地圖上所標示檢查點的實地位置上。（本次活動以 15x15 公分組合而成的西卡紙代替布旗）</p> <p>5. 定向定製鋁桿用途：定向越野運動比賽、訓練、教學等實心鋁桿，快速方便穿掛標誌旗。</p> <p>二、基本識圖、方位辨識及賽程說明（積分式、順點式、循環式）。</p> <p>三、帶學生作柔軟操，降低學生意外傷害。</p> <p>四、安全守則與活動規則。</p> <p>1. 在活動進行中嚴禁嬉笑打鬧。</p> <p>2. 貼紙禁止玩弄或使用在非規定範圍內。</p> <p>3. 非體驗時間禁止碰觸其他裝備（校園內設施或雕像），並請愛護植物。</p> <p>4. 實施定向越野競賽時不可跟同學彼此推、拉等情事發生。</p> <p>5. 於校園區跑步時注意地面坑洞，遇凹凸不平草地時注意放慢腳步，並避免與人群發生肢體衝撞。</p> <p>6. 禁止接近不可進入危險地帶，例如施工區域。</p>	10MIN	5MIN

	7. 特別強調!任何一位參加活動人員出發後，無論完成賽程或放棄繼續活動，都必須向終點報到。		
活動體驗	第一階段正置地圖練習圖：發放每人一張正置地圖練習圖圖例，說明介紹地圖練習圖，並實際在練習圖大帆布上依所發圖例進行正置地圖練習。	15MIN	
	第二階段籃球場百米定向：分成四小組，在設置好檢查點的籃球場，依所拿到的地圖，分散至籃球場四個角落，依序出發個別進行練習。	20MIN	
	第三階段照片積分式競賽： 1. 在校園內設 20 處檢查點，每一檢查點都有不同分數值，參賽者在限定時間內，憑地圖判讀能力、路線規劃、個人體能奪取分數。 2. 未能在限定時間內返抵終點者，扣其分數。超過限定時間 1 秒~60 秒者，扣其總分 10 分；超過限定時間 61 秒~120 秒者，扣其總分 20 分，依此類推。 3. 參賽者無需依次序到訪各檢查點，成績以積分最高者為優勝，如有同分者，則已完成時間最短者優勝。	20MIN	
	第四階段校園順點賽：採用定向越野順點賽體驗方式，讓同學兩人小組為單位，發校園定向地圖以及核對卡，規劃 12 個標誌旗，15 分鐘內回到終點，讓學生實際參與定向越野競賽的樂趣。	15MIN	
分享討論參與回饋	在所有體驗活動結束後，將小隊學員集合起來圍一個圈來進行，參與本次活動的感想、分享、體驗及回饋。引導討論例(以下問題僅供引導反思參考用): 1. 你還沒體驗定向越野競賽前的感受是什麼？自己下去參加競賽，感受又是什麼？ 2. 在這個活動過程中，團隊成員間是如何溝通策略的？競賽過程有照你們預期的方式進行嗎？如果沒有該怎麼辦？	10MIN	

- | | | |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">3. 在這個活動中有包含冒險的成份嗎？假如有，是什麼樣的感受可以說明嗎？4. 在這個活動中感受到定向越野運動是一項自然環境體育項目嗎？過程中你學會如何在自然中把握自己的行為，及如何保護自然並遵守環境規則？5. 在活動挑戰過程中，團隊成員有持續互相討論如何使用最好的策略完成嗎？6. 在過程中團隊夥伴給予你的關心和鼓勵，對你有什麼幫助呢？7. 根據地圖的地形資訊，如何判斷、觀察，以選擇理想的到達路徑？對校園周遭環境及植物的觀察有哪些？8. 在未來你生活中遇到挑戰或困難時，你希望團隊（師長、同學或朋友）給予你那些力量來幫助你呢？9. 未來當你在生活工作上，看到夥伴正陷入工作難題或其他困境時，你可以為他做些什麼？10. 探討定向運動須具備了哪些動作技能（基本識圖以及辨識方位的能力、具備良好的體能、積極主動、團結互助）？自己需要再加強哪方面的能力？面對挑戰或困難時，自己是否做好各方面的準備？11. 在未來學校上生活中，你要如何運用這次經驗？ | | |
|---|--|--|

彰化縣立田中高中定向越野活動課程成果

