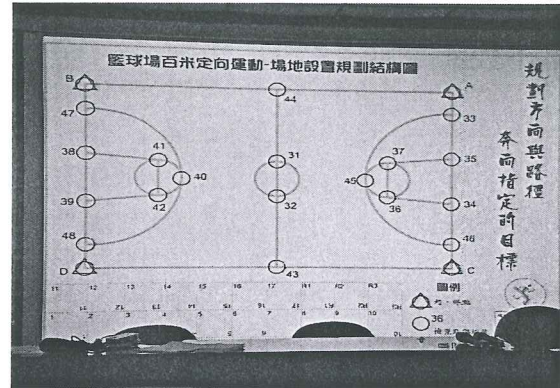


臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：林宜蓁

會議名稱	定向運動人生定向	主辦單位	北門高中
日期	2017.11.14	承辦單位 研習地點	北門高中

一、有別於傳統的體育課程，定向運動是近年來風行的戶外運動，從事運動者除了能夠透過尋找「檢查點」而充分的展現自我體能，也能透過活動展現個人智慧，是一個體能與智能需並用的運動，期望能學習到適合學生使用的課程。



圖一 室內授課情形&規則講解

二、活動過程

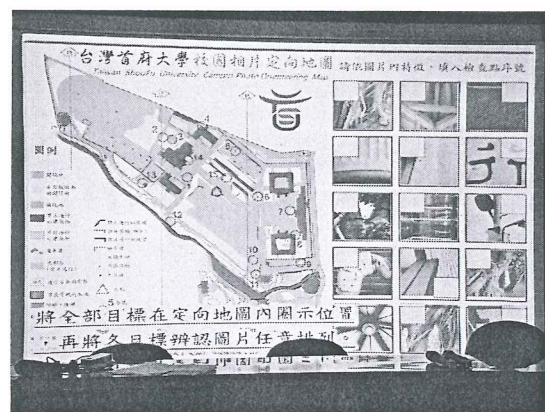
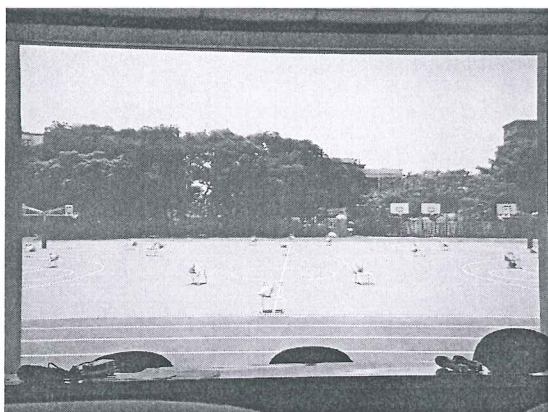
※定向越野總會承認的定向越野運動專項；

1.徒步定向 2.登山腳踏車定向 3.滑雪定向 4.沿徑定向（輪椅定向）

※常見的定向越野競賽類型及其規則

1.積分賽：在活動區域設置多個檢查站，依據遠近與地形的難易度而賦予不同的分數，參與活動的人需在同一時間開始與結束，並核算總分；此項不需依檢查點序號順序到訪各檢查站。

2.順點賽：必須依地圖內賽程的個檢查點序號順序，逐一到訪各檢查點並完成註記，完成整個賽程後，使用時間最少者為優勝。



圖二 定向場地設計&地圖解說

※介紹定向越野之地圖與指北針的使用

1.地圖與比例尺 2.定向越野地圖的顏色 3.定向越野地圖的等高線簡介 4.檢查點與檢查卡使用方式

※實際活動

1.積分賽活動 2.順點賽活動



圖三 實際演練&研習結束大合照

三、心得

1. 第一次參加定向越野的研習課程，感覺很新鮮，帶著既期待又怕受傷害的心情去學習，結果讓我收穫滿滿回來，也有一種想要更深入了解定向越野這個運動的想法。
2. 定向越野是一個需要體能、了解地形、位置判定的一個運動，除了要有好的體力，也需要動腦力才能更快速的達成目標。
3. 而在這個活動上，也看到了學校可以實行的課程。在體育課程的部份，未來若有選修的課程，可開設定向課程，以簡單可行的方式與設計讓學生了解此運動，並利用學校的空間，設計出不同模式的定向活動讓同學挑戰。
4. 共備課程的部份，定向越野最基本可與地理課程做結合，了解地圖畫製、等高線的判別等；也可與國防課程或野外求生做結合，了解怎麼看地圖、如合適用指北針等，這樣的結合也能豐富此課程，讓學生學到更多相關知識。
5. 參加一個短短三小時的研習，確實讓我激起心中漣漪，但若要以以此而教一門課程仍嫌不足，希望能參加更多的相關課程累積自己的經驗，未來設計出屬於本校的課程。
6. 最後謝謝北門高中提供此次研習機會，邀請到余杰霖老師來未我們講解定向運動，是個很棒的體驗。

教務主任：

先華高中 張淑霞

校長：

先華高中 張淑霞