

# 臺南市光華高級中學教職員參加校外各項研習會心得報告

報告人：莊桂棉

|      |                                 |      |             |
|------|---------------------------------|------|-------------|
| 會議名稱 | 定向運動人生定向☆                       | 指導單位 | 北門高中        |
| 日期   | 106 年 11 月 14 日(星期二)13:00-16:00 | 主辦單位 | 國立北門高級中學體育組 |
| 地點   | 國立北門高級中學體育組(二樓)會議室              |      |             |

## 一、研習目的：

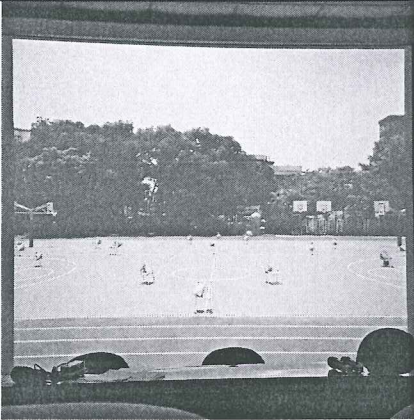
介紹定向越野比賽與健康體位結合觀念，並將相關知能轉化為健體教學課程，鼓勵教師從事定向越野創意教學，發展相關健康體位教學課程。

## 二、研習內容：

| 活動時間        | 活動內容                                             | 主持人／主講人           |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 12:50-13:00 | 報到                                               | 北門高中沈文寅校長         |
| 13:00-14:30 | 定向越野運動簡介 定向越野專用地圖閱讀 地圖導航基礎技術 校園(公園)定向越野運動課程設計及教學 | 余杰霖老師<br>助理講師：洪晟軒 |
| 14:30-15:00 | 地圖導航基礎技術及實地演練操作                                  | 余杰霖老師<br>助理講師：洪晟軒 |
| 15:00-16:00 | 積分賽及順點式競賽之實踐                                     | 余杰霖老師<br>助理講師：洪晟軒 |

## 三、研習心得：

1. 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，定向越野到底是什麼、該怎麼玩呢？簡單來說，是一個靠著指北針判斷方位，然後到地圖上所有標示打卡點的地方打卡，最快完成者便獲勝的運動。同時也是在考驗選手的體力和智力！
2. 對於「定向越野」我充滿好奇，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，結果讓我和宜蓁都收穫滿滿回來，也有一種想要更深入了解定向越野這個運動的想法在敏銳的直覺經過在學校安排路徑上判斷迅速，期待此類型活動能夠在學校推漲開來。

|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 定向場地設計                                                                              | 實際演練的成果                                                                              | 研習結束大合照                                                                               |

(學程)主任：

體育組 陳麗珠

教務主任：

實驗研究組 彭靜怡

校長：

體育組 吳南南