



創意教案-定向運動大挑戰



台中福民國小

全校人數 24人

教案提供：張儀婷主任

目的

訓練學生具備精確的定向技能，登山才不至於迷路。透過「定向越野」運動，學習正確使用定向地圖及各種定向導航技術。

由來

由本校山野種子學校攀登谷關七雄課程延伸-利用校園內小區域的平坦開闢地規劃定向活動。培養學生對於方向的敏感度。

人數

混齡可，4-60人。
不限年級，
依據人數分2-4組。

需求

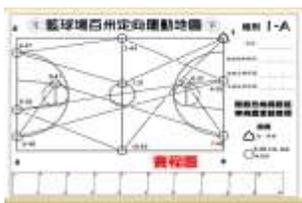
- a. 籃球場定向越野運動地圖與核對。
- b. 標誌旗22面
- c. 編號牌22面
- d. 到訪用記錄器材 (打卡器或貼紙)22組
- e. 折疊椅22把

規則

1. 一次四人可由四個點出發，聽信號聲分批出發。
2. 以出發點1為例，沿著數字「1-31」、「2-47」...順序到檢查點打卡，「1」是指打卡順序，「31」是打卡點出現的號碼牌，必須核對好再打卡。
3. 依序跑完10個點回到出發點，以全程使用時間最少而且正確者勝出。

說明1：

發籃球場定向地圖與核對卡並登記姓名及出發時間。



說明2：

依地圖上順序跑點打卡。或貼上各檢查點的貼紙。



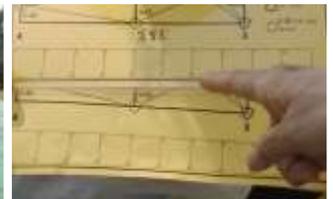
說明3：

回起終點，記錄抵達終點時間。



說明4：

計算全程使用時間，核對10個檢查點打卡是否正確。



注意：活動過程中穿著寬鬆衣物和運動鞋、遮陽帽，適時補供水分等。