

國立東華大學教學卓越中心
113-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:尚憶薇教授

單位:國立東華學體育與運動科學系

目錄

壹、113-1 期末成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	7
參、附件-----	10

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

這個密室逃脫活動以體適能與人權教育為主軸，設計了創新的教育計畫，將學習目標融入互動性和趣味性活動中。以下為兩個主軸的課程內容特色說明：

主軸一：體適能內容特色：

1. 突破傳統體適能框架：課程以「體適能，不能」為理念，創造反差效果，讓學生重新認識體適能的意義：能夠勝任日常生活行為的能力，擺脫過去死板的運動訓練印象。
2. 運動與故事結合：每個關卡融入具象化的情境故事，例如「浩克」搬牛渡河、「蜘蛛人」解密豬圈密碼等，激發學生的參與感和創意。
3. 多元體適能訓練：四個角色關卡對應四種體適能元素（肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力），讓學生透過實際操作和遊戲挑戰，體驗並鍛煉相關能力。
4. 團隊合作與創新思維：學生需以團隊形式完成任務，例如合作使用彈力繩進行肌力訓練，或以人體拼字方式破解柔軟度關卡，強調協作與創意的重要性。
5. 終極任務串聯學習：所有關卡線索匯集至最終拼圖，解鎖寶箱，寓教於樂，幫助學生總結所學，將「體適能」的價值回扣到生活和家人身上。

主軸二：人權教育內容特色：

1. 童話故事與人權概念結合：將知名童話角色（花木蘭、小美人魚、長髮公主、灰姑娘）融入活動中，對應聯合國兒童權利公約（CRC）四大原則（反歧視、表意權、生長發展權、最佳利益），以生動方式傳遞人權教育理念。
2. 具象化人權問題：每個角色情境具體對應人權議題，例如花木蘭挑戰性別歧視，小美人魚象徵表達權利，長髮公主暗示正常生長與交流的需求，灰姑娘則點出應以兒童最佳利益為優先。
3. 學習過程兼具動腦與動手：設計如攀岩牆尋找線索、摩斯密碼解碼、杯子通訊等實作與思考並重的活動，讓學生在探索中認識人權的重要性。
4. 激發同理心與責任感：學生通過救援角色的故事，理解被剝奪權利的痛苦，進而反思自身的幸福與責任，達到情感層面的深度學習。
5. 終極挑戰加深理解：透過 CRC 的最終解碼任務，學生系統性回顧學到的四大人權原則，並透過老師的講解將抽象的概念轉化為生活中的實際行動。

二、特殊創意/活動規劃

活動關卡設計

主軸一：體適能教育關卡

總體目標：以角色扮演形式體驗體適能四大要素，最終解鎖關卡並完成拼圖。

1. 肌力（浩克）：故事背景：神話中的英雄搬牛渡河，需要肌力完成任務。活動內容：使用藥球進行拆字拼字。團隊合作操作彈力繩完成指定肌力動作。學習目標：提升肌力概念，瞭解其在生活中的重要性（如提重物）。
2. 肌耐力（蜘蛛人）：故事背景：蜘蛛人需要長時間支撐在高處尋找密碼。活動內容：使用引體向上裝置觀察豬圈密碼，解密過程需要多次重複動作。最終以團體深蹲或太空椅動作完成。學習目標：認識肌耐力對於穩定動作與支撐力的重要性。
3. 柔軟度（彈力女超人）：故事背景：彈力女超人通過時鐘動作尋找密碼。活動內容：學生依時鐘指令完成身體延展動作。最終用人體拼字解碼。學習目標：理解柔軟度的重要性，避免受傷與提升動作靈活性。
4. 心肺耐力（跑得快的雕像）：故事背景：快速移動的雕像以心肺耐力完成各點任務。活動內容：學生小隊根據提示快速移動至校園各處。測量心跳率並匹配強度區間完成任務。學習目標：心肺耐力對健康與運動表現的影響。
5. 最終關卡：活動內容：將四個英雄拼圖按肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力順序排列。解出密碼，找到寶箱後解鎖並完成結尾任務。學習目標：綜合認識體適能四要素及其在日常生活中的應用。

主軸二：人權教育關卡

總體目標：結合童話故事，讓學生在遊戲中學習 CRC 核心概念（反歧視、表意權、生長發展權、最佳利益）。

1. 反歧視（花木蘭）：故事背景：木蘭不希望因熱愛運動被歧視。活動內容：攀岩牆尋找木蘭線索。解碼圖示表達反歧視精神。學習目標：認識性別平等與反歧視的重要性。
2. 表意權（小美人魚）：故事背景：小美人魚被奪走聲音。活動內容：圖像謎題解鎖圖書館內的摩斯密碼。找到聲音並重申兒童表達意見的權利。學習目標：理解每個人擁有表達意見的基本權利。
3. 生長發展權利（長髮公主）：故事背景：長髮公主被禁閉塔中。活動內容：透過樓上下互動解碼公主留下的線索。學習目標：生長發展權包括自由探索與交流的權利。
4. 最佳利益（灰姑娘）：故事背景：灰姑娘犧牲了自己的權利。活動內容：星星沙地解碼暗示「最佳利益」的重要性。學習目標：理解兒童在決策中的優先權。
5. 最終關卡：活動內容：利用 CRC 概念解密，完成寶箱解鎖。老師解釋各童話故事與權利的對應，讓學生反思。學習目標：整合學習四項基本權利，內化人權意識。

三、教學策略/教學方法

教學策略：

1. 跨領域融合：結合體育與人權教育，透過具體的運動挑戰與寓意深刻的故事設計，幫助學生在實際操作中理解抽象概念。使用角色扮演和童話故事作為背景，讓學生活化經驗，提升學習興趣。
2. 體驗式學習：透過實際操作與互動，學生能親身感受肌力、肌耐力等體適能元素的意義，同時理解童話故事中的人權問題。每個關卡提供具體情境（如搬運、攀岩等），增強情感連結與學習效果。
3. 問題導向學習（PBL）：各關卡均設計具有挑戰性且需動腦解決的問題，提升學生解決問題的能力。問題的解答過程引導學生探索核心知識點，如體適能的重要性與CRC（兒童權利公約）的概念。
4. 合作學習：團隊完成關卡設計，讓學生培養團隊合作與溝通能力。小組任務分工，確保每位學生均有參與的機會，發展個人與群體的責任感。
5. 反思與回饋：每個活動結束後，教師引導學生反思活動體驗，聯繫體適能與日常生活、人權教育的重要性。透過「拯救長者與公主」的故事結構，讓學生回扣自身角色與社會責任。

教學方法：

1. 情境教學法：每個關卡設計以故事情境為主軸，透過神話、童話等角色，增添趣味與學習動機。利用具象化的故事，如拯救村內長者、幫助童話角色，讓學生理解抽象概念（體適能與人權）。
2. 遊戲化學習（Gamification）：活動中融入遊戲元素，如角色扮演、解鎖密碼、尋找寶箱等，提高參與度與專注力。設計多樣化的解謎方式，保持學習新鮮感，提升學生的問題解決能力。
3. 動手操作法：強調實際操作，例如利用藥球拆字、攀岩牆尋找密碼、人體拼字等，讓學生透過動作學習。運用彈力繩、測心跳等體育工具，將體適能理念內化於運動體驗中。
4. 合作探究法：小組成員共同搜集線索、解答謎題，透過彼此互助完成關卡任務。設計需要互相配合的挑戰，如拉彈力繩、地面時鐘人體拼字，鼓勵學生學會團隊協作。
5. 引導與提問法：教師在活動過程中通過問題引導，幫助學生發現故事背後的意義（如法律保護與體適能的核心）。提問反思：學生如何將故事中的理念（如人權）運用於自己或他人的生活。

四、課程/學程相關產業分析

1. 健康促進與體適能產業

核心價值：「體適能，不能」概念提升人們對於體適能的正確認知，超越傳統鍛煉的刻板印象，強調日常生活行動能力的重要性。將體適能元素融入遊戲，有助於推動大眾健身教育。

主軸一體適能不能相關產業分析：健康促進機構：針對學校、公司設計結合

體適能與遊戲化教育的健康促進計畫；運動教練及訓練設計：基於活動設計的教材或教練培訓方案。

2. 密室逃脫與娛樂產業

核心價值：密室逃脫以故事情節驅動，符合年輕世代對於沉浸式體驗的需求。教育性密室逃脫拓展了該產業的應用範圍，為娛樂產業增添教育功能。密室逃脫相關產業分析：教育型密室逃脫：專注於學校或教育團體的場景設計；校園活動公司：設計針對校園的教育活動與團康活動；線上線下結合（O2O）：將實體密室逃脫遊戲與線上教育平台結合，開發跨領域體驗課程。

五、整體活動執行成果效益

1. 教育層面：成功將體適能與人權教育融入遊戲活動中，激發學生主動參與，提升運動能力與法治意識，提供多元化的學習模式，促進知識的深度內化。
2. 社會層面：培養學生尊重多元價值觀，推廣兒童權利保護的重要性，讓學生將課堂學習延伸至家庭與生活，促進與家人的情感聯繫。
3. 健康層面：增強學生的體適能水平，提升身體素質與健康意識，增加運動樂趣

量化指標

- 90%的學生認為課程趣味性高，激發了學習興趣。
- 92%的學生表示通過活動增強了團隊合作與解決問題能力。
- 參與活動的學生總人數 80 人。
- 100%的學生完成全部 10 個關卡。

質化指標

- 學生參與度顯著提升，課堂氣氛更為活躍。
- 學生的體適能技能和自信心得到明顯提升。
- 透過學生訪談和回饋，了解他們在活動中如何應對挑戰和問題。
- 通過課後反思報告，分析學生對「體適能，不能」理念的接受程度。
- 記錄小組間如何分工合作，是否出現良好的溝通及支持行為。
- 學生對角色扮演和故事情境的投入度。

六、多元評量尺規

評分標準：出席 15%、上課參與度 15%、體育活動創意產出 30%、教學實踐 40%
創新體育活動與實務操作設計指標，如下：

- 創新性 40%：結合體適能與人權教育與解謎遊戲，提升課堂趣味性，讓學生能在活動中不僅有身動還心動與腦動。
- 適切性 30%：教學目標符合課程綱要，教案策略的運用及重大議題融入的適切性。

- 團隊合作 20%：以合作學習讓學生分組協作完成各關卡，增強溝通與合作能力。
- 挑戰性 10%：設置 10 個與運動技能相關的關卡，涵蓋體能、策略與智力挑戰。並以突破自我之精神設計活動，讓學生促進自主信任感。

七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

問題：對於這堂課的想法？或是想要學會什麼？想說的話？

- 我覺得這次的密室逃脫很好玩但是我覺得有一些題目與題目之間的距離有點近所以會導致容易跑到別的題目去，也謝謝老師帶給我們一個這麼好的活動感恩。
- 今天體驗不一樣的密室脫逃，從中發覺原來體育教學也有不一樣的方式，很好玩也很有趣。在遊戲過程中我不僅有活動到身體，也腦力激盪了，最重要的是學到知識，我覺得很棒！期許我能成為更好的人，來保護、教導其他需要幫助的人。
- 很好玩很有趣，老師們設計的遊戲很用心。謝謝老師今天帶來的密室逃脫讓我受益良多。
- 我覺得簡單的謎題融入了很多新興課程，可以讓小朋友動腦，是一個很不錯的活動。
- 想要學會在課堂中設計遊戲讓學生富有參與感，同時又能夠帶給學生需要學到的學習內容。
- 很有創新的感覺，密室逃脫可以增加我們團隊合作和共同解決問題的能力，過程也相當愉悅比起單純的回答問題來得更加有趣。

八、檢討與建議

結論：本次運動教育學三創教學計畫結合密室逃脫和體適能、人權教育，創造了一個具創新性與教育意義的課程。透過融合遊戲與學習的形式，學生能體驗不同的體適能要素（肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力），理解其對日常生活的重要性；同時，以童話村解謎方式將人權教育融入活動，提升學生對自身權利的認識與尊重。活動設計兼顧趣味性與教育性，透過團隊合作與問題解決，激發學生的創新思維與責任感，最終達成讓學生能夠回饋身邊家人與社會的目標。

檢討與建議：

1. 多元化評估機制：增加對學生參與表現的評估，透過記錄關卡完成時間、

- 合作程度與創意解決方案，讓學生能反思並提升能力。
2. 融入生活實例：將課程內容更多地連結到日常生活，如設計與學生常見情境相關的挑戰，讓學習更加實用。
 3. 增強情境沉浸感：利用多媒體或道具強化活動故事情境，增進學生的參與感與投入度。
 4. 強化人權教育連結：增加討論與分享環節，讓學生能透過活動後的反思深化對人權的理解與實踐。
 5. 增加數位化元素（如 AR 或 VR），進一步提升密室逃脫課程吸引力。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

無

十、活動精彩剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



闖關活動一：需要將藥球上的圖案與地墊上的圖案相符



闖關活動二：利用鍵盤圖解開謎題



闖關成功團照



全體大合照

	
闖關活動密碼	密室逃脫@東華

活動記錄表

活動主題	密室逃脫融入體育課的三創課程教學計畫
活動時間	113 年 12 月 07 日 13:30 至 16:30
活動地點	體育館跆拳道教室
主講人	桃園市立大崙國中王文好老師
參與人數	80 人
活動內容	<p>主軸一透過四個角色任務的關卡中，體驗四個體適能元素的概念。並搜集四張人物的拼圖，做為解碼。(一)肌力(活動名稱-浩克)、(二)肌耐力(活動名稱-蜘蛛人)、(三)柔軟度(活動名稱-彈力女超人)、(四)心肺耐力(活動名稱-跑得快的雕像)(五)最終關卡-到老師處領取信封袋，內部裝有剛剛解鎖四個英雄人物的拼圖，依照肌力、肌耐力、柔軟度以及心肺順序排列，解出密碼，輸入密碼後指示寶箱位置，找到寶箱後上有題目，解碼後解開鎖頭，裡面再請學生解答任務信中的老人家們喪失能力去回扣體適能做為結尾。</p> <p>主軸二結合目前學校必須要宣導的 CRC 政策，將「法律保護孩子能夠成為更好的大人」概念融入課程中，讓小孩享有權利的同時，也知道自己是幸福的！童話故事中有許多公主們其實能夠呼應不合乎的人權的部分，融入童話故事，讓學生拯救公主們 (一)反歧視(活動名稱-花木蘭)、(二)表意權(活動名稱-小美人魚)、(三)生長發展權利(活動名稱-長髮公主)、(四)最佳利益(活動名稱-灰姑娘)解出密碼，暗示灰姑娘被犧牲掉以小孩為優先的權利。(五)最終關卡：利用順序的概念，以 crc 解出最終密碼，解開寶箱後老師解釋四項故事</p>

	<p>人物對應的權利。</p>
<p>活動回饋與 成效</p>	<p>此次密室逃脫活動結合體適能與人權教育，設計創新且趣味十足，成功吸引學生的參與與投入。在體適能部分，透過不同角色和關卡設計，學生實際體驗了肌力、肌耐力、柔軟度和心肺耐力的基本概念，不僅增加對體適能的正確認知，還在運動中提升了身體素質，增進了解生活中健康的重要性。而在人權教育部分，活動透過童話故事融入反歧視、表意權、生長發展權與最佳利益等概念，讓學生在遊戲中潛移默化地理解 CRC 政策，增強對自身權利的認識與珍視。整體活動提升了學生的創新思維、團隊合作與解決問題能力，學生在遊戲中感受到學習的樂趣，並能將所學應用到日常生活，達到教育目標，成效顯著。</p>
<p>活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)</p>	
	
<p>全體大合照</p>	<p>課程介紹</p>
	
<p>闖關成功團照</p>	<p>破解謎題中</p>



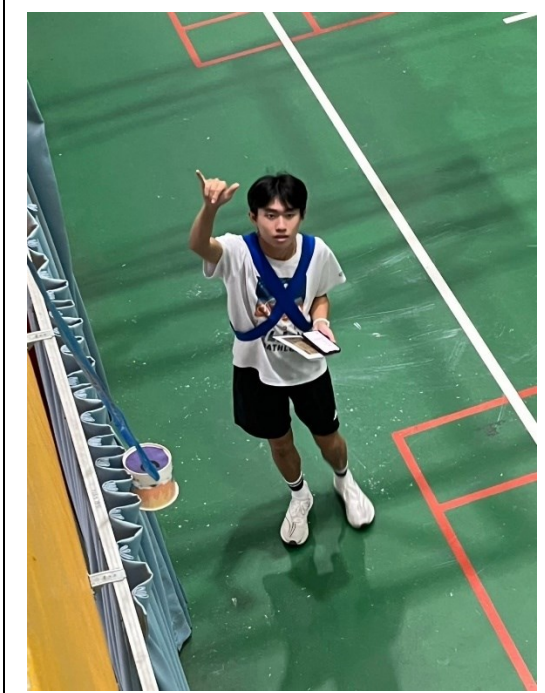
闖關活動密碼



密室逃脫@東華

活動照片







密室逃脫@東華

桃市大崙國中王文妤
→ 中壢國中王璽瑩

