

高雄市女童軍會 108 年運動休閒專科章考驗實施計畫

一、目的：

(一)勵行女童軍徽章制度，培養女童軍榮譽觀念。

(二)增進女童軍技能訓練，啟發女童軍對未來職業的興趣。

二、指導單位：高雄市政府教育局、中華民國台灣女童軍總會

三、主辦單位：高雄市女童軍會

四、協辦單位：高雄市立高雄女子高級中學

五、活動時間：108 年 12 月 22 日(星期日) 上午 9 時至中午 12 時止

六、活動地點：高雄市立高雄女子高級中學(高雄市前金區五福三路 122 號)

七、組織：詳見工作人員名冊

八、考驗項目：幼女童軍—游泳、溜冰、運動、民俗體育、交通安全、閱讀、自行車。

女童軍及蘭姐—游泳、直排輪、水上運動、水上救生、球類運動、陸上運動、技擊運動、結繩、閱讀、自行車。

請參考考驗標準，選擇各級女童軍可以參加的項目至多勾選 3 項。(如附件)

九、參加對象：本會 108 年登記合格之幼女童軍、女童軍及蘭姐女童軍。

十、參加費用：每人 100 元(含行政支出、茶水、保險費、教材費等)請報到現場繳交，報名後因故無法出席者仍需繳交費用以示誠信。通過考驗者可現場自費購買專科章，每科 25 元。

十一、報名方式：請於 12 月 13 日(五)前將報名表交換或 E-mail 到高雄市女童軍會。

十二、報到時間、地點：108 年 12 月 22 日(星期日) 上午 8 時 50 分於高雄女中玄關報到。

十三、注意事項：

(一)請上身穿著女童軍制服、下身著長褲報到，配合考驗項目可攜帶輕便衣褲以更換應考。

(二)攜帶物品——健保卡、考驗記錄簿、考驗用品、零用錢。

(三)考驗項目至多可選擇三項，請依照考驗標準確實準備。考驗完畢即可自行解散。

十四、工作人員及帶隊老師得於活動結束後一年內補休半日(課務自理)。

十五、本計畫經理監事會會議通過並陳報教育局核備後實施，如有未盡事宜得修正之。

高雄市女童軍會 108 年運動休閒專科章考驗 個人報名表

姓名		就讀學校		所屬團次	☐ 蘭姐 ☐ 女童軍 ☐ 幼女童軍 第 團
出生年月日		身份證字號		聯絡電話	
考驗項目 (至多勾選三項)	☐ 游泳 ☐ 溜冰 ☐ 運動 ☐ 民俗體育 ☐ 交通安全 ☐ 閱讀 ☐ 自行車 ☐ 游泳 ☐ 水上運動 ☐ 水上救生 ☐ 球類運動 ☐ 陸上運動 ☐ 技擊運動 ☐ 結繩 ☐ 直排輪 ☐ 自行車 ☐ 閱讀				
家長同意書 本人同意子弟 參加 108 年運動休閒專科章考驗，並事先考量其健康情形，慎重選擇考驗項目，囑咐在其活動期間遵守活動之規定盡心學習。 此 致 高雄市女童軍會 家長簽章： 108 年 月 日					

高雄市女童軍會 108 年運動休閒專科章考驗
幼女童軍團體報名表

單位				所屬團次		第_____團				
姓 名	生 日	身 分 證 字 號	考 驗 項 目							聯 絡 電 話
			游泳	溜冰	運動	民俗 體育	交通 安全	閱讀	自行 車	

*請在考驗項目打 √ (最多三項)
 *報名時請交換或 E-mail 團體報名表，報名費用請至報到現場繳交即可。
 *團體報名表請將電子檔寄到—lan5802@gmail.com 董桂蘭

團長簽章： _____ 主任委員簽章： _____

聯絡電話：(0)
 手機：

高雄市女童軍會 108 年運動休閒專科章考驗
女童軍及蘭姐女童軍團體報名表

單 位			所屬團次			☐ 女童軍 ☐ 蘭姐 第_____團							
姓 名	生 日	身分證字號	考 驗 項 目										聯 絡 電 話
			游泳	水上運動	水上救生	球類運動	陸上運動	技擊運動	結繩	直排輪	自行車	閱讀	

*請在考驗項目打 √ (最多三項)
 *報名時請交換或 E-mail 團體報名表，報名費用請至報到現場繳交即可。
 *團體報名表請將電子檔寄到—lan5802@gmail.com 董桂蘭

團長簽章： _____ 主任委員簽章： _____

聯絡電話：(0) _____
 手機： _____

高雄市女童軍會 108 年假日專科章考驗標準

◎ 幼女童軍---

項目	考 驗 標 準	考驗方式	備註
游泳	1. 能以捷式、蛙式、蝶式游完二十五公尺。 2. 能以仰式游完十五公尺。 3. 知道基本的游泳常識。 ※第一、二項任選一項。 ※參加正式游泳比賽獲獎，持有證明者免試頒章。	操作 演示 筆試	自備泳鏡和泳帽
溜冰	1. 能在地面上溜冰，進退快慢自如 2. 會兩種不同的花式溜冰方法	操作	自備溜冰鞋及安全配備
運動	第一階段的幼女童軍---九歲以下。 1、保持良好正確的姿勢。 2、能在 14 秒內跑完 60 公尺。 3、立定跳遠能跳過自己身高的三分之二。 4、跳繩能跳 30 次而不中斷。 5、在距離三公尺，用球擲靶十次有六次擊中者。 第二階段的幼女童軍---九歲以上。 1、保持良好正確的姿勢。 2、能在 20 秒內跑完 100 公尺。 3、立定跳遠能跳過自己身高的三分之二。 4、跳繩能跳 30 次而不中斷，且變化兩種以上的動作。 5、在距離四公尺，用球擲靶十次有六次擊中者。	操作 演示	穿著適當的運動服裝、鞋子。 確實知道自己的身高及生日。
民 俗 體 育	1、跳繩：能連續跳繩六十次中表演花式至少五種。 2、踢毽子：能在連續踢毽子三十次中表演花式至少三種。 3、扯鈴：能在連續扯鈴動作中表演花式至少五種。 4、其他：如陀螺、舞獅、滾鐵環....等  能流暢的做出其基本動作。  能在連續動作中表演花式至少三種。 ※以上任選一項	操作 演示	如有需要可自備服裝道具和音樂
交 通 安 全	1、知道交通規則的常識。 2、能說明十種以上的交通標誌。	筆試 操作	
閱 讀	1. 曾讀中、外(翻譯本)名著六本以上，並分別提出心得報告〈如童話故事、偉人傳記〉 2. 知道如何保管及愛護書籍	書面報告 筆試	• 繳交心得報告，包含書名、作者、出版社及內容、讀後心得等，至少六篇。 • 知道圖書館書籍的分類及借閱規則
自行車	1、知道自行車簡易的保養方法及交通規則。 2、能平穩的上下車、前進，並在斜坡、坑洞不平的路面，仍能保持車輛的平穩。 3、能在一公尺寬的道路上沿直線行駛至少五十公尺	筆試 操作	請自備自行車及安全帽

◎ 女童軍、蘭姐女童軍----

項目	考驗標準	考驗方式	備註
游泳	1. 知道入水前衛生及安全常識。 2. 能示範熱身運動三分鐘。 3. 以蛙式、仰式、捷式或蝶式任何兩種不同姿勢游完 150 公尺以上。 註：曾參加各救生協會水上安全訓練合格獲證者，可免試獲章。	口試 操作	請自備泳鏡和泳帽
水上運動	1. 持續從事一項水上運動，如：划船、輕艇、風帆、衝浪…等。 2. 能說出一種水上運動之比賽方法、規則及安全。 3. 觀看有關該項運動之比賽，並做心得報告。 4. 曾參加過任何一種水上運動比賽。	口試 心得報告	
水上救生	1. 持有游泳專科章者。 2. 會 2 種以上救生游泳，至少游 25 公尺。 3. 能踩水 30 秒。 4. 能潛泳 15 公尺。 5. 失足落水時，能應用水中自救概念增加待援時間。 6. 能用救生浮標救起離岸 15 公尺外之溺者。 註：中華民國水上救生協會水上救生訓練或獲中華民國紅十字會水上安全救生訓練合格證書者，可免試獲章。	口試 操作	請自備泳鏡和泳帽
球類運動	1. 持續從事一項球類運動，如：籃球、排球、棒球、羽毛球、網球、桌球、手球、足球、曲棍球、橄欖球、壘球、高爾夫球、保齡球、軟網…等。 2. 寫出三種球類運動之比賽方法、規則及安全。 3. 觀看有關該項運動之比賽，並做心得報告。 4. 曾參加過任何一種球類運動比賽。	筆試 心得報告 證明	
陸上運動	1. 持續從事一項陸上運動，如：田徑、體操、舉重、射擊、射箭、擊劍…等。 2. 能說出一種陸上運動之比賽方法、規則及安全。 3. 觀看有關該項運動之比賽，並做心得報告。 4. 曾參加過任何一種陸上運動比賽。	口試 心得報告 證明	
技擊運動	1. 持續從事一項技擊運動，如：跆拳道、空手道、柔道、拳擊、中國武術、劍道…等。 2. 能說出一種技擊運動之比賽方法、規則及安全。 3. 觀看有關該項運動之比賽，並做心得報告。 4. 曾參加過任何一種技擊運動比賽。	口試 心得報告 證明	

結繩	1. 會處理繩頭、整理繩子及保養繩索。 2. 能在限定時間 90 秒內打出下列各結，並知道其用途：平結、雙半結、接繩結、雙套結、稱人結、漁人結、繫木結、營繩結。 3. 能完成下列一項作品：哨帶、牽狗帶、網(繩)袋，腰帶，吊床或考驗委員所指定之類似物品。 4. 會打方回結、十字結、剪立結等工程繩結，並能利用三個以上的工程結，搭架一個實用工程。	實作 口試	請帶半成品一件,並於現場完成
直排輪	1. 知道直排輪鞋構造及其用途 2. 知道安全護具的名稱及穿戴法 3. 知道直排輪意外傷害之正確處理方法 4. 能滑行前進及後退 20m 以上 5. 能運用平行轉或剪冰轉彎法完成兩次迴轉(左、右各一次) 6. 能運用 A 字煞以及 T 字煞兩種方式完成靜止	口試 操作	自備直排輪鞋及安全配備
自行車	1. 知道自行車行駛時的交通規則及安全。 2. 知道自行車的各部位名稱及用途、自行車的種類。 3. 能在出發前檢查車輛及行前配備。 4. 會簡單修理及保養自行車。 5. 依照指定路線騎完全程(至少 6 公里)。	口試 操作	自備自行車及安全配備
閱讀	1. 閱讀一本書，並完成讀書報告 2. 知道如何利用圖書館資源 3. 會利用網路資源完成一份報告，含封面、目錄、內文及封底	心得報告 筆試 書面報告	心得報告與書面報告請事先完成並帶至現場

高雄市女童軍會-閱讀專科章行前作業說明

讀書報告

標準：閱讀一本書，並完成讀書報告

※閱讀是個人且自由的事情，閱讀心得更是私人且主觀的感受，因此以下要求是為了協助大家進行基本的紀錄，若有更適宜自己的紀錄方式，請自行修改~例如增加名言佳句、作者介紹…

一、書籍介紹：

書名：

作者/譯者：

出版社：

出版年月日：

二、內容大要：整理書籍的重點，100 百字以上，300 百字以內

三、讀後心得：看完書籍後個人的所思所想，需至少 600 字。請勿抄襲。(如：讓我印象最深刻的？讓我學到什麼？讓我感到有趣的地方？或是跟自己生活上的印證？看完書後認同或不認同的地方？……)

專題報告

1. 標準：會利用網路資源完成一份報告，含封面、目錄、內文及封底

2. 主題：不拘。可以是想探求學習的主題，例如：鳥類、昆蟲…；個人興趣專長、例如：籃球、街舞…

3. 目的：專題報告根據主題蒐集資料，是為了展現自學的成果，請從浩瀚繁雜的網路資料中，提綱挈領，去蕪存菁，認真整理內容(不要只有複製貼上)。

4. 目錄要求：要有階層，要編頁碼，參考範例如下：

目錄

一、昆蟲構造……………1	
1. 頭部……………2	
2. 胸部……………2	
3. 腹部……………3	
二、昆蟲生長和發育……4	
1. <u>完全變態</u> ……………4	
2. <u>漸進變態</u> ……………6	
3. <u>半行變態</u> ……………9	
4. <u>無變態</u> ……………10	
三、昆蟲生態學…………12	
四、昆蟲的分類…………15	
五、資料來源……………18	

5. 內文要求：要讓觀看的人一目瞭然，有以下小技巧：

(1) 以標題的方式闡述重點，所以最好要有主標題、次標題、小標題…。

(2) 條列化

(3) 表格化

(4) 重點加黑、加粗、加底線…

6. 資料來源要求：要清楚標明資料來源的網站或及網址

範例：

待改進	標題清楚，條列化
昆蟲是世界上最繁盛的動物，已發現超過100萬種。昆蟲的身體會分為頭、胸、腹三節。有六隻腿，<u>複眼</u>及一對<u>觸角</u>。 頭部 頭部有著各種感覺器官。觸角（antenna）除了有觸覺外，有時還會傳遞氣味信息。在某些雄性蚊子中，觸角甚至有聽覺，藉助觸角，它們才能聽見同類雌性蚊飛行震動時的聲音，以利於交配。昆蟲的眼大多是複眼（ommateum）。複眼有上千隻小眼（ommatidium）組成。每隻小眼會獨立成像，總體合成一副網格樣的全像。在頭部還有口器（trophi）。它們的上顎是有力的嚼咬工具。下顎主要是穩住和進一步細嚼食物。 胸部 胸部是昆蟲主要運動器官所存在的位置。從外官上可以區分為三節，也就是前胸、中胸和後胸。在每一胸節下方的兩側長著一對腳，因此三個胸節共長著三對(六隻)腳。另外，在中胸和後胸的上方，通常各長有一對翅，所以昆蟲一般有兩對(四個)翅膀。翅：翅是昆蟲用來飛翔的構造；但是，和其它構造一樣，翅也是因昆蟲種類的不同，而有明顯的變化。足：足是昆蟲用來爬行的；不過，有些昆蟲的足卻有不同的功能，例如，挖掘、把握或捕捉等。 腹部 比起前面兩部分，昆蟲腹部的構造比較簡單，沒有太多的附屬構造。比較明顯的構造應該是位在末端的生殖器了——雄蟲的交尾器或雌蟲的產卵器。	昆蟲是世界上最繁盛的動物，已發現超過100萬種。昆蟲的身體會分為頭、胸、腹三節。有六隻腿，<u>複眼</u>及一對<u>觸角</u>。 一、頭部 頭部有著各種感覺器官。 1. 觸角（antenna）：除了有觸覺外，有時還會傳遞氣味信息。在某些雄性蚊子中，觸角甚至有聽覺，藉助觸角，它們才能聽見同類雌性蚊飛行震動時的聲音，以利於交配。 2. 複眼（ommateum）：昆蟲的眼大多是複眼。複眼有上千隻小眼（ommatidium）組成。每隻小眼會獨立成像，總體合成一副網格樣的全像。 3. 口器（trophi）：它們的上顎是有力的嚼咬工具。下顎主要是穩住和進一步細嚼食物。 二、胸部 胸部是昆蟲主要運動器官所存在的位置。外官區分為三節，也就是前胸、中胸和後胸。 1. 足： (1)位置：在每一胸節下方的兩側長著一對腳，因此三個胸節共長著三對六隻腳。 (2)功能：足是昆蟲用來爬行的；不過，有些昆蟲的足卻有不同的功能，例如，挖掘、把握或捕捉等。 2. 翅： (1)位置：在中胸和後胸的上方，通常各長有一對翅，所以昆蟲一般有兩對四個翅膀。 (2)功能：翅是昆蟲用來飛翔的構造；但是，和其它構造一樣，翅也是因昆蟲種類的不同，而有明顯的變化。 三、腹部 比起前面兩部分，昆蟲腹部的構造比較簡單，沒有太多的附屬構造。比較明顯的構造應該是位在末端的生殖器了——雄蟲的交尾器或雌蟲的產卵器。

資料來源：

1. 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%98%86%E8%99%AB>
2. 昆蟲簡介 http://nkpsibm.nkps.tp.edu.tw/insect/bugs/BugInfo_Arch.htm