

程結構內在的聯繫，以及與文化脈絡的聯繫；(4) 嚴密性 (rigor)：指自覺地尋找自己與他人所持的這些假設，以及這些假設的協調通道，促使對話成為有意義的和轉變性的對話。

後現代主義觀點影響了九年一貫課程綱要的「鬆綁、下放、彈性、多元」等理念，也呼應了綜合活動課程「鼓勵多元與尊重」、「師生共創教育經驗」的理念目標，藉由多元對話，主動建構和反思人與自己、他人、社會和環境相互依存的關連性（歐慧敏，2005；丘愛鈴，2008）。在教學實踐上，教師可透過多元文本引導學生體驗世界的豐富性，營造與周圍環境、文化脈絡的關聯性，激發學習者不斷反思提問、質疑、挑戰複雜世界的循環性，嚴謹地尋找與他人間的對話假設、溝通管道，如此師生在互動與多向溝通中產生有意義的新觀點或行動。

二、生活能力的培養

美國「家庭與消費科學協會」（American Association of Family & Consumer Sciences，簡稱 AAFCS）提出”Life skills”的課程架構，以及美國近年推行探索學習型外展學校（Expeditionary Learning Schools Outward Bound，簡稱 ELOB）體驗課程模式，都強調了生活能力的重要及知行合一的理念，可對台灣綜合類課程的規畫，帶來更多創新、活化的空間。

（一）Life Skills 的教學理念

Dewey 提出教育即生活、教育是經驗不斷改造的歷程，讓學生擁有生活技能以適應多變的社會環境，豐富並改造生活經驗，確實是學校教育的重要任務之一。

林如萍（2005：4-5）綜觀相關文獻，認為「生活技能」是指：個體每日生活所必要的技能，其研究跨教育、心理與健康等領域，是一多面向之概念架構，生活技能突顯了各年齡層個體的發展任務，為個體自我成長、適應生活所必需學習的，亦能促使個體成功地經營生活。在我國九年一貫課程中，她以家政教育議題為例說明如何培養學生的 Life Skills：它是一實用又整合的課程，學生從活動中體驗實際生活，學習基本生活技能，以「飲食」為例，除安排學生動手進行烹調活動，這過程包括了物理、化學知識的應用，也引導學生反思飲食、營養與健康生活的關聯，進而實施於日常生活中，如此，學生藉由活動過程不只是學會「技能」，而是「生活技能」的實踐（林如萍，2005），學得整體可應用於生活的能力，達成「知、思、行」合一的教學目標。

由上述例子，學生在學得 Life Skills 的實踐歷程中，體驗、省思是課程的關鍵。顧名思義，「體驗」就是「身體」的「經驗」，經驗是具銘刻的(embodied)、肉體建構的，存在於主體的化身上，經由接近或接觸某些東西而產生知識、感覺其存在，由此覺醒身體；換言之，體驗學習須先將「身體」放進來，學生身歷其境、心歷其境，身心浸淫於土地(place)，是直覺的、感官的、觸覺的、感覺得到的(歐用生，2008)。

再從 Kolb 於 1984 年所提出的四階段體驗學習圈(The experiential learning cycle)來闡釋之，此理論綜合了經驗學習的三大傳統：一為 Dewey 所提倡的經驗學習；二為 Lewin 在訓練和組織發展領域中所運用的經驗學習；三為 Piaget 的認知發展及經驗學習之過程，分別為具體經驗(experiential)、反思(reflecting)、歸納而形成普遍化(generalizing)、應用於真實環境(applying)，而後再回到具體經驗的體驗學習循環(台灣外展教育發展基金會，2009a)。如圖 4 所示：

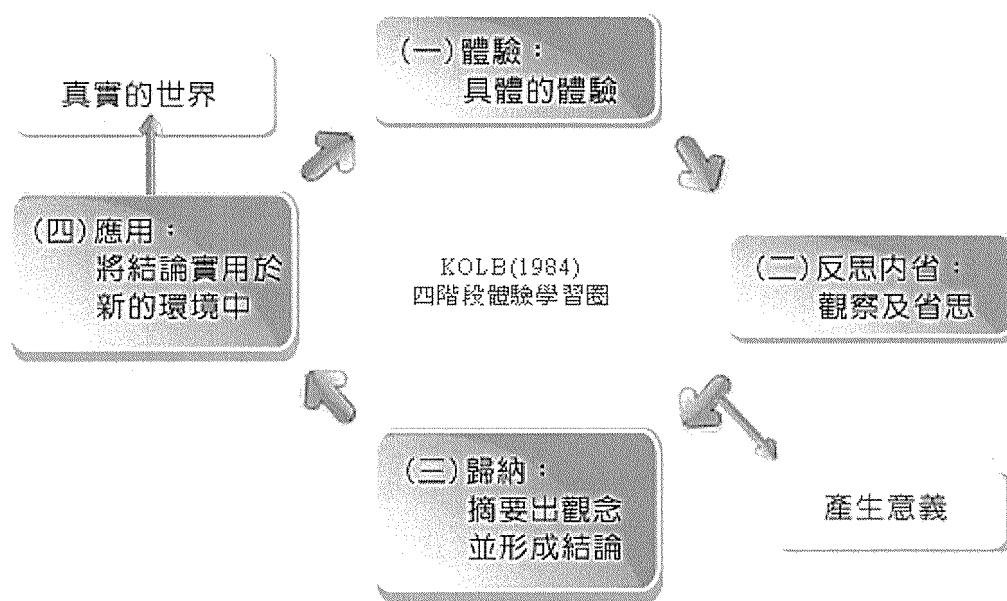


圖 4 Kolb (1984) 的四階段體驗學習圈
(Learning Theories Knowledge base, 2009；戶外領導中心，2009)

以下再分別說明體驗學習圈每一階段的學習關鍵（謝智謀，2003；戶外領導中心，2009）：

1. 體驗階段(Experiencing)：

體驗學習是以活動(activity)來促進參與者利用自身的能力、團隊的分工合作、人際溝通、領導與被領導、面對挑戰或壓力的問題解決等歷程，有邏輯性且有方法的循序漸進達到活動的設定目標，並學習到有價值的樂趣。

2. 反思內省階段(Reflecting)

參與者比較過去的活動和經驗，並與團隊討論達成目標的方法，發展出突破規則的限制與創新的想法。所以，在活動體驗的過程中，參與者藉由省思與檢視問題產生的核心所在，尋求連結過去經驗來得到問題的解決方法。

3. 歸納階段(Generalizing)

將思考的想法與經驗作歸納與連結，形成概念以做為解決問題的最佳應用，以期在面對新的環境時，能對新的情境與挑戰建立適應及作出反應。

4. 應用階段(Applying)

體驗學習的成效，即是個人能夠應用參與活動的經驗，把所學習到的知能推理到其他環境；這個階段著重在將這些活動經驗應用到適當的情境，並將體驗學習的經驗有意義的應用到個人的日常生活當中。

Kraft 和 Sakofs (1985，引自謝智謀，2003) 認為體驗學習的要素：

- (1) 學習者在學習過程中是參與者而非旁觀者；
- (2) 學習活動中個人動機需予以激發，以表現主動學習、參與和責任感；
- (3) 學習活動以自然的方式呈現給學習者，所以是真實有意義的；
- (4) 學習者的反思內省是學習過程的關鍵要素；(5) 情緒變化及其隸屬群體之目前及未來皆有關連。

總而言之，Kolb 所提出的四階段體驗學習圈是連續且環環相扣的，每個階段並不一定只有單一方向，因為環境、學習者之間、教師或引領者等彼此之間不斷的互動而產生交互作用，在這樣的歷程中，參與者彼此合作、激盪思考，四階段反覆循環，學習的因子藉由自身體驗而活絡。因此，如何在學習環境中，掌握體驗學習的關鍵，引導學生藉由活動學到真正受用無窮的生活能力，才能落實培養學生「帶著走的能力」。

(二) 美國 AAFCS 所建構的”Life Skills”課程架構

「美國家政協會」於 1909 年成立，致力於「應用科學」以改善家庭，並受社會變遷及生活型式改變而牽動，1994 年更名為「家庭與消費科學協會」(American Association of Family & Consumer Sciences, 簡稱 AAFCS)，2000 年，家政相關專業與學術團體著手建構「家庭與消費科學」的知識主體、界定基本概念，並思考未來學術、政策、教育課程及實務之重要元素與走向，這是「家庭與消費科學」學術定位確立的重要歷程(林如萍, 2007)。在 AAFCS 的網站上，公布了 11 與 12 年級「Life Skills」的課程架構，此課程架構是由 Marilyn Swierk、CFCS、CFLE 所訂定，並於 1996 年由一群教師共同修訂、校正而出，目前已被羅德島州的 Warwick 城市之公立學校所採用，其課程架構由表 12 呈現 (AAFCS, 1996)：

表 12 美國 AAFCS 公布 11、12 年級「Life Skills」課程架構表

綱要內容		技能與能力
自我評估	1.人格 2.能力與性向 3.興趣	1.用新的方式分析自己的個性； 2.完成與分析 Harrington-O'Shea 的興趣調查； 3.定議價值、目標、需求與想法；
價值觀與目標	1.定義 2.需求與希望 3.價值觀與目標的來源	4.列出未來的目標； 5.討論影響價值觀的因素； 6.評估自己的個性與能力如何影響未來目標；
分析資源	1.人類 2.物質	7.區別有效與無效的溝通； 8.定義肢體語言並描述它對溝通的作用；
其他	1.溝通 2.關係	9.發展一個評估友誼的清單； 10.評估當前的友誼並描述他們的價值；
高等教育或職業	1.後期高中教育 2.職業 3.獲得持續的工作。	11.描述 (1) 準備走入婚姻與成為父母的人格特質； (2) 考慮選擇夥伴的特點； (3) 父母角色的優點與缺失；
金錢管理	1.理解津貼 2.預算 3.銀行服務 4.貸款和利率。	12.完成準備婚姻與父母身份的自我測驗； 13.將各種家庭生活階段加以分類； 14.定義並列出人類與非人類的資源；
消費主義	1.購物指南和技能 2.保單、保證書 3.詐騙 4.交通運輸 5.保險契約 6.休閒時間	15.分析可用資源； 16.列出可利用的工作資源； 17.參與活動與討論第一印象或想法； 18.完成一個工作申請書的樣式； 19.構思申請書； 20.寫一份進入標準職位的簡歷；
居住	1.租賃與所有權； 2.合法性	21.角色扮演職業的面試； 22.分析薪津支票，並區別總額與淨值的差別；
食物的選擇和準備	1.營養 2.菜單規劃和預算編制 3.購物技巧 4.簡單煮食	23.計算薪資扣除使用支出之後的剩餘； 24.設定預算； 25.分類固定與易變動的費用； 26.準備個人的預算計畫；

表 12 美國 AAFCS 公布 11、12 年級「Life Skills」課程架構表（續）

衣著	<ol style="list-style-type: none"> 1.衣櫥規劃和選擇 2.購買衣服 3.衣服保養 	<ol style="list-style-type: none"> 27.寫出規劃帳戶的例子，並使其達到均衡； 28.建立存款計畫，並善用銀行的服務； 29.描述信用的各種優點與缺點；
衛生保健	<ol style="list-style-type: none"> 1.需求 2.花費與效益 3.典範 4.昏庸的醫術 5.健康預防的措施 	<ol style="list-style-type: none"> 30.完成一個信用的申請書； 31.申請一筆假設的貸款並且計算所需支付的利息； 32.定義有關購物的技能； 33.編寫購物指南； 34.參加報紙上的廣告活動；
服務學習	<ol style="list-style-type: none"> 1.需求評估 2.適當的計畫和經驗 	<ol style="list-style-type: none"> 35.解釋保單與保證書之間的區別； 36.檢查與評估幾份保單與保證書；
職業技能和機會	<ol style="list-style-type: none"> 1.技能轉移至工作場所 2.探索職業相關的課程 3.在生活技能的領域裡有關職業的水平與要求 4.關於生活技能的職業選擇 	<ol style="list-style-type: none"> 38.描述察覺欺騙的方法； 39.列出欺騙消費者的實例； 40.解釋消費者的權益與責任； 41.寫一封消費者投訴信； 42.列出並比較各種交通運輸的價錢； 43.比較並對照買一輛新車與二手車； 44.列出並比較保險的各種類型與費用； 45.計畫休閒時間並估計每一費用； 46.估計旅行所需的費用； 47.比較租套房/公寓或買住家/公寓； 48.讀有關租賃的報刊廣告並調查廣告的準確性； 49.重寫一份房子的租約期限； 50.選擇家具的品質以及日用商品； 51.操作有效的清洗方式、裝飾，以及簡單的房屋修理； 52.說明食物金字塔，以及準備營養膳食的意義； 53.記錄一週每天的食物； 54.表現在超市準備購物的適當技能； 55.計畫一週的預算； 56.準備簡單的餐點並與同學分享食譜； 57.對於衣櫥的規劃列出重要的考慮； 58.準備衣物的存貨； 59.估計費用與預算在一個季節的自我穿衣花費上； 60.展現正確的排列、洗滌與存放衣物的方式，並做簡單的修補與修改； 61.比較各種醫療保健計畫人壽保險的規劃與好處； 62.脈搏檢測與口頭溫度測量，並適當檢查喉嚨； 63.參與服務學習的計畫； 64.調查各種有關生活技能與消費主義的職業； 65.完成職業的報告與採訪； 66.使用適地、適時的技術； 67.探索、評估當地的、全國性或是全球性有關生活技能的需求，並發展適當的服務活動去提供援助； 68.列出可轉化至職場的學科領域之技能。

上述由 AAFCS 所公布的「Life Skills」課程架構表，建構個體日常生活所需的知識與能力，對照我國「國民中小學九年一貫課程綱要」，其中有關飲食、衣著、

資源管理、家庭關係與溝通、消費主義等內涵，與「家政教育議題」的四大內涵（「飲食」、「衣著」、「生活管理」、「家庭」）與教學主題內容十分相近。而其中職業教育、職業技能在我國義務教育階段較為不足，「生涯發展議題」中可看到職業教育探索的相關內涵；衛生保健的課程任務由「健康與體育學習領域」來達成；服務學習的課程內容藉由「綜合活動學習領域」來落實；此外，金錢管理、居住房屋之法令租賃等概念需要再加強。因此，未來綜合類課程該如何整合或調整有關“Life Skills”課程之架構，上表可供參考。

（三）從 ELOB 的教學模式體現生活能力

由綜合活動學習領域輔導群所舉辦的 97 年度研討會中，大力推廣美國近年來甚為受到關注的探索學習型外展學校(ELOB)，其目的即在培養學生的生活能力。

美國的 ELOB 是全國性非營利組織，提倡冒險體驗課程，以知名歐洲教育學家，亦為 Outward Bound(OB)創辦人 Kurt Hahn 的教育理念為本，再加上 William James、John Dewey、Howard Gardner 等其他教育思想家的理論（台灣外展教育發展基金會，2009b）。在教學上，它提供學校一個有效教育 K-12 孩童的方法，教師及學校領導人在學校現場及非現場進行專業發展，著眼於提升學生參與、成就感及個人特色，強調教師與學生以「真實世界」為重點主題，進行學習探險，並以「公開呈現」的方式驗收成果，讓學生擁有更個人化及意義的學校經驗（台灣外展教育發展基金會，2009b；廖炳煌，2009）。

ELOB 是採用主題式教學，教師之間彼此協助，建立良好的工具與策略，共同合作教學與評量，以進行學科統整，不僅是學科互動，還需要師生共同參與合作，建立社會脈絡、民主的歷程，基本精神是讓學生應用知識去探究課程核心，也就是生活中的實際問題（廖炳煌，2009）。實現 ELOB 的程序為，探索→轉型→支持，其課程設計原則如下（台灣外展教育發展基金會，2009c）：

- 1.自我發現：人們常在冒險與突發狀況中發現自己的能力、價值觀、熱情與責任會。在體驗學校裡，學生需執行毅力、體力、工藝、想像、自律及重大成就感的任務，教師的主要工作則為協助學生克服恐懼，並發現自己的潛能。

- 2.擁有遠大想法：建立適當的學習情境，並提供學生思考、實驗及理解觀察內容的機會，培養學生對世界的好奇心。

- 3.學習責任：在每個層面鼓勵學生並引導他們對自我和集體學習負起責任。

4.同理心與關懷：建立一個尊重學生與教師想法及相互信任的社會，如此才最能培養出最佳的學習。

5.行事成敗：幫助學生建立承擔風險和解決易發困難而加以挑戰的信心與能力；此外，讓學生從失敗中學習、具備解決難題的毅力，以及學習將逆境變為轉機也是一項重要課題。

6.合作與競爭：整合個別發展與群體發展才能彰顯友誼、信任與團體行動的價值。

7.多樣性及包容力：在學校及團體皆擁有各種不同的背景和文化，鼓勵學生研究與重視和自己不同背景及能力的夥伴，以及其他社會文化。

8.大自然：與大自然建立直接與尊重的關係，洗滌人們的心靈，並教導學生生生不息與因果循環的重要概念，讓學生學習為地球及下一代服務。

9.獨處和省思：學生與教師都需要獨處的時間，以啟發自己的想法、建立關係及進行自我省思。

10.服務與同情：透過相互服務的行動來強化學生與教師間的關係。ELOB 課程的主要功能之一即為讓學生具備效法他人、服務他人的態度和技能。

在上述原則中，學生是學習的主體，老師與學生是對等、相互學習的關係，在情境中，從自我出發、不斷省思、合作、負責、面對挫折、彼此關懷、包容，進而服務他人，這樣的過程強調實際參與。拉丁文“*experientia*”之詞意是“經歷(*to go through*)”，是我們所謂體驗 (*experience*) 一詞的來源 (謝智謀，2003)。ELOB 的教學模式中強調透過親身參與而後內化為自身的生活技能與情操，亦是體現生活能力教學的良好途徑。

三、核心能力的建構

歐洲經濟合作與發展組織 (OECD) 從 1998 年起進行為期三年有關界定與選擇國民關鍵能力的研究 (Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations, 簡稱 DeSeCo), 探究國民所需具備的技能與能力, 以成為承擔生活責任並成功面對未來社會挑戰的國民。其主要目的在提供合理的概念性架構來界定關鍵能力、加強國際間的評比, 並為教育體制與終身學習訂定目標; 研究中指出, 「能力」是超越知識與技能的, 它牽涉到個體在面對複雜的特殊情境時所需動員身體和心理的 (包含技能與態度) 所有資源。而能力有先天、後天之