



探索體育政策白皮書規劃第一次諮詢會議。（圖片提供／王俊杰）

探索體育國內外專家學者 會議側寫報導

文／王俊杰

壹、前言

「探索體育」（Adventure-Physical Education）為歐、美、紐、澳等國家所推展，鼓勵青少年在安全無虞的情境下，透過身體與心理挑戰活動，突破舒適區而後獲得成長，透過學校內外的「體育」課程與活動，提供學生探索品格的機會。目前「探索教育」在學校多被應用在「綜合活動領域」內，而探索體育則是希望將探索教育精神，透過不同的運動教育模式，融入學校的體育課

程中，讓學生透過體育課學習品格與合作，進而將此精神延伸至各式戶外探索的挑戰活動中。

貳、國內專家意見

教育部體育署自106年開始推動的探索體育計畫已執行四場國內諮詢會議，邀請具相關領域專業的大學教授與會討論，以及一場國外專家諮詢會議，對於探索體育提出策略建議，根據專家與學者在會議中的討論內容，本文作者將國內學者會議側寫紀錄之意見匯集成七個主要觀點，呈現如下：

一、探索體育定義應明確：多數委員認同運用體育課程協助孩子來培養吃苦耐劳的堅毅性格，因此透過體育與運動來鍛鍊品格與體魄。而透過探索體育的活動，於品格層面應強調「鍛鍊」心理品質、加強品格修養、培養健康心理、塑造良好道德等。此外，計畫理念同時包含鍛鍊品格與探索品格（例如校園探索品格與校外品格鍛鍊），部分專家委員建議名詞可加以修正以避免混淆。再者，探索體育課程的定義與效益必須再做明確的界定與釐清，例如品格探索與鍛鍊的定義，而透過探索體育可以達到甚麼品格發展效益等。探索體育的課程目標可以由德體群，延伸到五育並行，進而實現全人教育。

二、課程設定與定位：對於探索課程於體育課程中的實施考量，部分學者擔心在體育課中加入探索教育與教育部頒布的體育課綱互有違背，例如，對於一般體育課程已受擠壓，探索體育很難正常化教學。再者，探索教育通常被學校歸納於綜合活動與童軍課程，因此將探索教育融在原有的課程中較為容易，但很多學校童軍團或童軍露營活動漸漸消失，於此，透過探索體育可以把這些課程與活動找回來。另外，課程融入可能增加基層老師的教學負擔，因國小體育課並非都由體育老師授課，對於非具此專長的老師來說，進行培訓或研習都可能造成他們的負擔。

有鑑於上述顧慮，建議可以有效運用彈性課程、空白課程、綜合領域課程來實施探索體育活動。在國小端，未來十二年國教跟國中一樣，都會有所謂的固定課

程，也就是領域課程，另外就是彈性與綜合領域課程，這些課程可以利用來實施探索課程與生活實踐跟生活結合的課程。再者，將探索體育結合課綱與校本課程，是當前重要之任務，探索體育需要跟課綱去做結合，課綱裡面休閒類型的運動，在訂課綱的時候，需著墨更多。

三、品格鍛鍊與探索應循序漸進：探索體育的品格探索效益需要長期的建立與培養，建議能以漸進形式讓學生習慣探索體育的教學模式，因此課程的持續與延續性將成為關鍵。舉例來說，在體育課程裡，用探索體驗式的課程設計會需要一些時間培養學生能力。所以，探索體育應該是漸進式的，引導學生能夠習慣這樣的學習模式，而不是只有技能學習。而課程的設計應有效連結學生日常生活的經驗，並採用階段性與層級性的過程方式去建立有結構、有組織、有意義的學習單元。

四、加強師資和教師的培養：加強師資培育與針對基層體育教師的培訓，亦是另一個要務，例如培養探索體育的核心理念與基本教學能力等。因此建議可與外部專業組織做連結，來執行專



探索體育政策白皮書規劃第三次規劃會議。（圖片提供／王俊杰）



107年探索體育第二次諮詢會議。（圖片提供／王俊杰）



探索體育政策白皮書規劃第三次規劃會議。（圖片提供／王俊杰）

業知識的培育、合格證書的核發、舉辦專題演講與工作坊等。在初期可以用鼓勵之方式，避免探索體育相關進修造成在職基層體育老師的教學壓力。此外，學者也認為探索體育不應該只有師培的學生學習，非師培的學生應同步培養，所以典範學校在推廣時，其人力的來源可透過相關大學科系來培養。

五、發展成為學校特色與亮點：許多委員主張探索體育課程可以發展為學校特色與亮點，並依照學校的地域優勢與現有資源，推廣獨特的探索體育課程與活動。課程可以透過主題式與活動

式實施，例如社團、畢業成年禮、宿營或校外教學等形式。或社團或校外教學的形式來操作（社團比融入體育課程更容易實施）。再者，建議針對校隊培養士氣與心理層面的能力，或是新南向政策帶出許多新移民的子女學校就讀問題。還有，學校可以藉由校隊或社團等的形式發展各校的招生優勢，探索體育能變成是學校的體育發展特色，或者是跟地域學校的發展，學校靠

海就玩獨木舟，玩泳渡、帆船，靠山就做越野探索，定向，爬山，或是繩索教學，這樣的模式來做執行面跟策略面是可行的。

六、與業界或大專院校相互結合：針對探索體育教育資源不足的學校，學者們建議與業界或大專院校相互結合，相關大學科系協助提供器材、師資、培訓等。透過大專院校的師資培育管道，讓體育老師參加專業培訓與研習，以獲得相關專業知識、技能與證照（例如場地勘查或設備提供）。此外也可以和企業及民間組織合作，將有助於探索體育在體制內的大專院校與體制外的民間組織融合與搭配。

七、發展典範學校：探索體育是一個加值的計畫，對體育課來講，它可以提升我們體育課的多元性、並加深學校的特色。除了上述所提，學校依地區性而做山林或海上體驗課程與計畫，更可以請外部師資來教攀樹或在游泳池裡教獨木舟，以上模式發展典範學校。希望能先建立探索體育相關場域與課程模組的研發，協助學校老師做為參考與協助實施，並提供相關教材給學校老師做教學參考。於此，探索體育場域與課程的永續性可以透過政府政策、補助與各級

學校配合來建立戶外教學實施內容，並與民間企業合作推廣。

參、國外專家建議

針對外國專家諮詢會議，體育署邀請到享譽國際的外展學校（Outward Bound School）的三位專家與會，分別由紐西蘭外展校育學校執行長 Simon Graney、新加坡外展校育學校副總監 Ong Chiew Ling 與馬來西亞的外展教育學校執行長 Wendy Kusumowidagdo，各別依該國國情與文化，對臺灣探索體育的發展給予意見與建議。

一、紐西蘭委員建議：Graney 委員認為紐西蘭外展學校希望有獨立性與獨特性，過多的國家政策（National Policy）會限制外展學校的課程發展，因此不跟隨國家政策可以讓外展學校充分發展他們自己的課程。如果跟隨國家政策是必要有一個人去做大量的紙本工作，但這不是紐西蘭外展學校的發展策略與目標。如果融入探索教育到課程中會讓課程更有吸引力，例如融入在足球課程，可以讓足球變得更豐富更多教育意義。

委員認為冒險體育可以嘗試以簡單或基本的活動來實施（Keep It Simple），不需要太複雜，例如到森林獨處（不一定需要帳篷或睡袋）或是操作野外烹煮技能，這些單純且簡單的活動基本上不需太多經費，能讓每位學生、家長、老師或學校都能夠負擔的起。探索體育可以利用簡單的課程活動來針對品格（Character）與自我認識（Identity）兩方面去發展，體育老師可以藉由三個簡單的概念「自然環

境」（Nature）、「問題解決」（Problem solving）與「創造力」（Creativity）去設計相關課程。

二、新加坡委員建議：Ling 委員認為探索體育政策的推廣，首重讓學校體育老師認識並意識到探索教育的價值與益處，並透過論壇或工作坊為媒介，來讓老師們認識並信服探索體育所創造的價值。針對教育主管單位舉辦探索教育課程，讓這些老師親身體驗課程與活動，透過自己的參與歷程去體認探索體育的益處。

新加坡外展學校有針對體育教師的五天課程，目的為透過課程的參與（例如透過活動介紹風險管理與風險認知），讓這些體育老師與學生有共同的體會與經驗，一同看到探索活動的價值。在新加坡小學，戶外冒險活動不單單只是體育教師的工作與責任，有些活動是其他老師也可勝任的，例如：科學老師可以把學生帶去公園讓老師介紹動物科學，同時讓他們接觸到科學與自然環境。到了國高中之後，可以把戶外冒險活動的難易層級再拉高，目標是運用連續性與漸進式（Progression）的學習方式，讓新加坡的學生從小到大有不一樣的戶外冒險經歷與體驗。



107年探索體育第四次規劃會議。（圖片提供／王俊杰）

三、印尼委員建議：Kusumowidagdo委員認為：因為印尼的戶外冒險教育還不在教育體制內，所以印尼外展學校的存在是為了支持印尼的戶外教育；而印尼的學校教育尚未意識到戶外冒險教育所創造的價值，所以戶外冒險教育在印尼基本上是課外活動或補充活動。印尼體育教育相對局限於教室與學校，相對於戶外冒險教育的型態是非常不同，所以專家認為印尼的體育教育需要轉型，即便是簡單介紹自然或自身安全的認知等。

Kusumowidagdo委員更指出，相對於紐澳國家，我們的成長模式、文化、地理資源非常的不同。亞洲國家有類似思想模式、父母的教養與期待、組織或知識等，例如家長多希望自己的孩子在學科上面多努力，所以冒險或戶外活動並不會是他們的首選；而我們的自然環境並不似紐澳資源，豐沛且唾手可得，對於利用大自然做課程結合，相較之下就比較受限。其實探索教育或體驗教育觸及的範圍太廣，不一定只能限制在體育課程裡面，應該透過與其他課

程的結合來展現，體育老師更可以透過不同管道獲得探索教育相關知識。

肆、結論

透過國內外專家與學者的討論與建議，筆者認為，規劃團隊應思考如何讓體育專業科系融入探索體育的教學。首先須要重新定義並釐清探索體育、探索教育、與體育之間的區別，並確立探索體育課程的設定目標與定位，循序漸進的鼓勵體制內體育老師去受訓或參加專業探索教育訓練（Professional Development），把這些專業知識帶回當地政府或基層學校，推展成學校特色與亮點。此外，學校與產業間應該建立產業鏈，把多元領域的專業戶外冒險教育組織串連起來，帶進專業知識給需要的學校或老師，盼能發展出典範學校並供其他單位做仿倣。

「探索品格、體育加值」為探索體育的理念核心，讓學校體育不僅能夠學得體育的知識與技能外，更能透過身體活動的體驗歷程，增進「自我內在成長」與「團體互動合作」等情意態度。探索體

育計畫已透過多場規劃會議，討論出計畫整體執行、設計、篇章撰寫與分工事宜，並辦理國內外諮詢會議，籌畫相關活動與會議。盼能結合國內外專家學者會議之側寫觀點，給予未來探索體育珍貴的建議與建議。



作者王俊杰為國立體育大學休閒休閒產業經營學系助理教授



107年探索體育第三次諮詢會議。（圖片提供／王俊杰）