

萬里國中體驗教育

> 勇闖北海岸

李慧芳 新北市萬里國中訓育體育組長

前言

萬里國中創校49年，屬偏遠地區學校。全校學生173名，弱勢學生（中低收入家庭、外配、隔代教養、單親等）逾52%，英、數領域待加強級為5成，自然、社會領域待加強級近4成。面對學生學習意願低，以及日益削減的班級數與學生數，自民國98年起，便開始思考不一樣的課程與作為，嘗試以「體驗教育（experiential education）」誘發學生主動學習，讓學生獲得直接的知識技能與行為改變。

「體驗教育」係指一個人直接透過體驗而後建構知、獲得技能和提升自我價值的歷程（As-

sociation of Experiential Education, 1995）。體驗的本質是實踐，參與者在親身經歷之實踐中，獲得個人的感悟和經驗，進而建構知識、發展能力，即為體驗教育經驗內化之學習（如圖1）。

設計理念

本校單車課程規劃理念就是源自於體驗教育。體驗教育的教育理念面向雖然多元，但其實就是「做中學」的概念，課程設計大致融入了「童軍」的自主操作、野外挑戰；「輔導」的反思回饋、心理建設；「體育」的體能訓練、團體合作等三學科的特長（如圖2）。

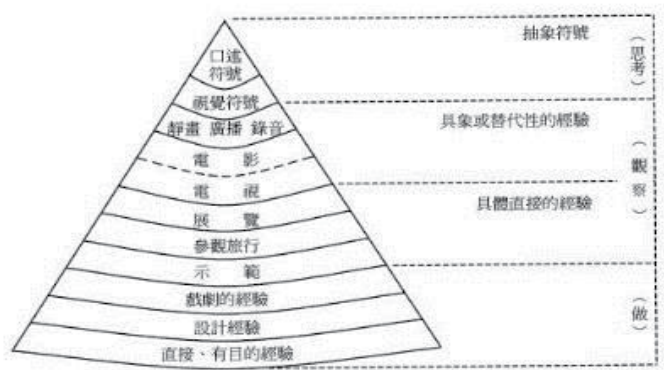


圖1 Dale經驗的金字塔（The Cone of Experience）
（圖片來源：朱麗麗，2012）



圖2 體驗教育的價值觀

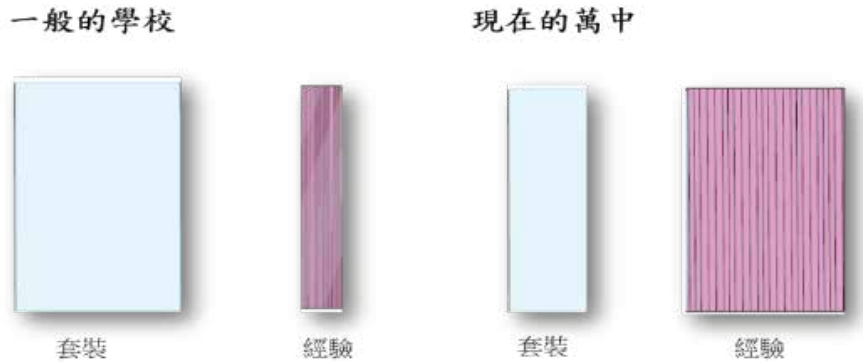


圖3 套裝知識與經驗知識

就課程概念而言，一般學校，套裝知識占了大半的時間；經驗知識，是不被重視與設計的。然而在萬中，學生社經背景不利、家庭失功能、文化刺激不足者占了多數，在限縮條件的情況下，較難以老師熟悉的套裝知識來教導學生，於是，便轉而將重心轉放系統性地建構學生們的經驗知識，因為，影響人面對自己未知的未來，其經驗知識的力量是大於套裝知識的。

同時，我們也期待學生的套裝知識與經驗知識得以交流：套裝知識能透過經驗來學習；相對地，經驗知識的學習，能引用套裝知識所學到的內容（如圖3、4）。

課程理念

從98學年度起，本校規劃階段性任務：7年級挑戰單車60公里、8年級溯溪、9年級挑戰100公里。透過活動前班級團體目標、個人目標的形成；活動時班級編組、任務安排的協調與合作；結束後班級反思、學習單、聯絡簿回饋撰寫等延伸，讓學生習得以下四項能力：

- 一、學會自行規劃旅行動線並具體落實，養成學生自我負責的態度。
- 二、能夠在團體活動中，培養與他人理性溝通、討論的能力。
- 三、藉由活動過程的體驗，擴大學生學習視野。

期待，萬中能有這一天



圖4 套裝知識與經驗知識融合

四、堅持與毅力的磨鍊，砥礪學生之品格，以及對未來挫折的容忍力。

同時，透過各領域課程間協同，給予學生更多不同經驗的學習（如圖6）。

具體課程實施方法，便是透過行政與導師間的對話、領域與跨領域間的合作，共同研擬規劃課程，且在課程實施前場勘、模擬、親身體驗，以嚴謹態度面對每一年的挑戰（如圖7）。

實施策略

- 一、結合探索、接受考驗
- （一）運用探索教育的理念，由學生自行分組規劃，安排路線相關事宜。
 - （二）由學生自行判讀地圖，尋找路線。
 - （三）由學生先行找出沿途自然景點及人文景觀，並分組報告。
 - （四）藉由活動過程的體驗，擴大學生學習視野。

- 二、任務編組、自信加分
- （一）隊長、副隊長，統籌全程旅程規劃。
 - （二）維修人員，路程中車輛之保養維修皆由學生自行負責。
 - （三）休憩人員，負責安排小隊的休息時間並提醒隊員喝水。
 - （四）安全人員，負責路口的交通注意。
 - （五）醫護人員，協助簡單的擦傷處理。
 - （六）由老師從旁協助，培養學生自信與負責任的態度。
- 三、結合領域、融入課程
- （一）運用學校現有的場地實施教學活動，並融入相關的課程教學。
 - （二）結合健體領域課程，教導學生長途騎車相關之健康與運動知識。
 - （三）結合自然領域課程，教導學生自行車相關之物理及機械原理。



圖5 領域課程協同教學



圖6 課程及班經融入架構



圖7 教師間相互對話，籌備課程

- (四) 結合綜合領域課程，教導學生休閒教育相關知識。
- (五) 結合社會領域課程，教導學生地圖判讀及鄉土人文等相關知識。

四、運用社區、發展特色

- (一) 運用北海岸地區自行車專用車道，以發展具在地自然、人文特色之校外教學課程。
- (二) 以自行車活動為媒介，結合北海岸學校資源，豐富學生學習內涵。

實施內容

- 一、核心主題：班級團隊的營造、互助合作、常規建立、回饋反思。

二、活動內容

- (一) 7年級60公里單車
萬里國中→龜吼→野柳國小→核二場外停車場廠前廣場（休息）→核二場自行車道→金山自行車道（40號橋）→7-11前廣場（休息）→濱海公路→石門洞→老梅國小（午餐）→原路返校
- (二) 9年級100公里單車
萬里國中→龜吼→野柳國小→核二場外停車場廠前廣場（休息）→核二場自行車道→金山自行車道（40號橋）→7-11前廣場（休息）→濱海公路→石門洞（休息）→濱海公路→淡水→正德國中（午餐）→原路返校

三、行程規劃

- (一) 7年級
 - 1. 08：00～08：30學校安全教育宣導及設備安全檢查
 - 2. 08：30～09：30出發至核二廠外停車場休息
 - 3. 09：30～10：30出發至金山7-11前廣場休息
 - 4. 10：30～12：00出發至老梅國小
 - 5. 12：00～12：30用午餐
 - 6. 12：30～13：20休息
 - 7. 13：30～返回萬中
- (二) 9年級
 - 1. 07：00～07：30學校安全教育宣導及設備安全檢查
 - 2. 07：30～08：30出發至核二廠外停車場休息
 - 3. 08：30～09：30出發至金山7-11前廣場休息
 - 4. 09：30～10：30出發至石門洞（含休息）
 - 5. 10：30～12：30出發至正德國中
 - 6. 12：30～13：00用午餐
 - 7. 13：00～13：40休息

- 8. 13：50～返回萬中

注意事項

一、行前準備

- (一) 調整坐墊高度，當踏板踩到底時，腳跟置於踏板中心，大腿與小腿幾乎可以伸直。
- (二) 確保煞車、變速器正常運作、胎壓充足、快拆無鬆落、車把手、座墊等螺絲鎖緊（如圖8）。
- (三) 熱身：從脖子到腰、腿部、手腳關節都要伸展一番，以減少運動傷害及肌肉酸痛。
- (四) 記得戴上安全帽。

二、騎乘姿勢

- (一) 除了姿勢信號及換檔外，雙手都不可以放離手把。
- (二) 足部保持正確踩踏位置：用大腳趾關節部份踩在腳踏板的軸心上。

三、騎乘技巧

- (一) 煞車技術：盡可能採多次漸進式煞車取代一次緊急煞

車；逐漸減速，臀部後移，雙手同時煞前後輪，或先煞後輪再煞前輪以免翻車。

(二) 爬坡技巧：上坡變陡時，可將前胸移向把手，臀部稍向前滑或站起踩踏，以增加衝力。

(三) 換檔變速：高速檔（如前大齒盤後小飛輪）用在下坡或順風時使用；低速檔（如前小後大）用於上坡、逆風、顛簸路面。注意變速時，應分別操控前後變速器（勿同時）；踏板勿向後踩踏以免脫鏈。

四、騎乘安全知識

(一) 確實遵守交通規則、號誌、燈號，禁止行駛快車道或逆向、蛇行。

(二) 車行至交叉路口時，停看聽，並減速慢行。

(三) 為安全起見，不要載人或是載運會妨礙自己或他人視線的物品。

(四) 行進間盡量靠近慢車道或右側成一路縱隊行進；不隨意變換車道。

(五) 若有自備物品，請採用後背式背包，勿用斜肩背包（如圖9-11）。



圖8 單車行前騎乘教學

綜合效益

一、自實施自行車教學課程之後，學生通過檢測合格率達100%。

二、學生學會自行規劃旅行動線並具體落實，養成學生自我負責的態度。

三、透過探索學習經驗，為傳統自行車觀念注入新的動力及實用性並加以融合。

四、創造學生成功及耐挫經驗，產生自信，促使學生對自己未來生活有所規劃與憧憬。

五、將體驗課程中產生的學習經驗，類化到班級生活、人際溝通、自我覺察與生涯發展上，藉此提升自我與解決班級問題（如圖12-14）。

結語

勇闖北海岸，很累、很辛苦，這一路的爬坡與煎熬，就像未來的人生旅途，希望學生畢業之後遇到困難、挫折、堅持不下去時，想想

當初是什麼力量讓自己咬著牙苦撐，是自己的信念？夥伴的支持？還是老師的鼓勵？

正如身上披著的運動毛巾：「我們流的不是汗，是熱血！」正如學生們對單車100km的強烈信念：「一群人，無可抵擋的衝勁，和共同的目標！」我們期許學生透過這樣的學習體驗之後，能夠以同樣熱血、堅持的態度去面對未來的任何挑戰！

參考文獻

朱麗麗（2012）。經驗的金字塔（The Cone of Experience）。取自教育大辭書<http://terms.naer.edu.tw/detail/1312381/>

Association for Experiential Education (1995). AEE definition of experiential education. *The AEE Horizon*, 15 (1), 21.

三、注意事項

1. 請遵守隨隊老師、隊長、隊員指示。
2. 請遵守騎車禮儀、交通安全守則、學校一切規定及生活秩序。
3. 請發揮團隊精神、互相照顧、扶持、鼓勵、尊重、整組行動。
4. 禁止超車，但爬坡時可超越前車，平車時往右側靠邊，停車時依序排好。
5. 最後一個組員不背包包，穿反光背心，每組中後段的兩人帶哨子，有狀況吹哨。
6. 先檢查剎車、燈、鈴、鎖、踏、騎車手腳白蠟、剎車皮與輪胎。

爬坡，可以牽車(往右側靠邊)，下坡請減速！

圖9 單車行前說明簡報

↑ 圖10 9年級挑戰單車100公里
← 圖11 7年級挑戰單車60公里



←圖12 互助合作、解決問題
→圖13 在全校師生見證下頒贈完騎證明



902施純恩

在7年級時，就是完全的各班各組騎，年級和班級的凝聚力較低，當9年級時，凝聚力就特別強，無論班級或年級，合作、安全，這些事情不用老師特別說，我們就能自己做到，3年累積下的收穫就在我們的100K中發揮了！每一個坡的頂，大家總會在上面等待隊員抵達，如同人生的處境，如果有這樣的同伴，心真的會很溫暖！100K單車也磨練我們的意志，訓練我們不要輕言放棄，教我們克服逆境，高中以後沒有人會如此關照我們，我們必須獨自面對，學校也是在訓練我們自立的能力。如果人生中遇困時，能像爬坡一樣，不放棄得堅持下去，那麼一定能完成更多的挑戰，秉持這樣的的精神，無論高中或出社會，都能更順遂。

↑ 圖14 全9年級一起吶喊打氣
← 圖15 學生回饋