

美國推動探索體育的現況簡介

文 / 李晟璋、王俊杰

壹、美國探索教育之發展

美國的探索教育發展具有獨特的歷史與文化脈絡，1930至1960年期間是美國發展的創始時期。談探索教育需從長久以來被美國人視為富含教育意義的「露營教育」（camping education）討論起，露營教育中的露營活動是美國一項熱門與受歡迎的戶外休閒活動，早期的露營活動深受由英國傳入的基督教青年會（Young Men's Christian Association, 簡稱 YMCA）¹ 與童軍活動（Scouting）² 的重視。露營活動提供青少年一種充滿正向教育意義的成長經驗（Smith, Carlson, Donaldson & Masters, 1972），因此到了二十世紀中，美國露營教育逐漸發展以戶外教育為目的活動，從最初的家庭的戶外文化成為一項有組織與教育價值的教學課程，逐漸讓學校組織意識到「組織性的露營」（organized camping）活動之重要性，並於1930年納入學校體制來輔助正規教育的核心目標（Hammerman, Hammerman & Hammerman, 1994）。到1960年代之後，露營教育這個術語逐漸被戶外教育與探索教育取代，超越有組織的露營活動，更強調更多樣性的戶外與冒險活動，例如登山、攀岩、獨木舟、滑雪等。同時，許多針對性的專業術語也逐漸被大眾所認知，例如冒險教育（adventure education）、環境教育（environmental education）、荒野教育（wilderness education）、挑戰教育（challenge education）等。這些課程融入體驗



野外繩索教學（圖片提供：李晟璋）

式學習方法並運用在變化的課程設計當中，有效地突破露營教育中操作活動的侷限，進而發展更多元化與活絡的教學活動。

1960至1980年可以被視為美國探索教育的多元發展時期，此時受到相關的民間團體、協會組織與教育機構的共同支持與推動得以蓬勃發展，例如外展學校（Outward Bound USA³，簡稱 OB）、國家戶外領導學校（National Outdoor Leadership School⁴，簡稱 NOLS）、體驗教育協會（Association for Experiential Education⁵，簡稱 AEE）、野地教育學會（Wilderness Education

1. 基督教青年會（Young Men's Christian Association）源自於1844年由喬治·威廉斯（George Williams）於英國倫敦所創，目的在於發展健康的身體、思想和精神，並透過各式各樣的社會服務工作把基督教原則付諸實踐。
2. 童軍活動（Scouting）開始於1907年，由英國羅伯特·貝登堡（Robert Baden-Powell）爵士所建立，目的在於協助年輕人在生理、心理和精神上的發展，並把重點放在戶外和生存技能上。
3. 外展學校（Outward Bound USA <https://www.outwardbound.org/>）
4. 國家戶外領導學校（National Outdoor Leadership School <https://www.nols.edu/en/>）
5. 體驗教育協會（Association for Experiential Education）<http://www.aee.org/>

Association⁶，簡稱WEA）、戶外遊憩與教育協會（Association of Outdoor Recreation and Education⁷，簡稱AORE）與挑戰課程技術協會（Association for Challenge Course Technology⁸，簡稱ACCT）等。結合許多探索相關組織、團體與機構的力量，美國許多教育機構開始重視探索活動所帶來的效益，也積極開設相關教育科目來幫助學生多元化之發展，例如1971

年的荒野發展計畫（Project Wild⁹，簡稱PW）、1971年的歷奇計畫（Project Adventure¹⁰，簡稱PA）、1992年的遠征式學習計畫（Expeditionary Learning Schools Outward Bound¹¹，簡稱ELSOB）等皆針對戶外與冒險教育於學校體制與學校課程所實施之培育計畫。

隨著探索教育的多元發展以及相關民間組織與協會的積極推動之下，運用戶外與冒險元素融入的教育活動已被引進到美國的「體育教育」課程裡，由民間組織於1971年所實施的歷奇計畫開始，冒險性教育課程的實施結果受到美國教育界的重視亦獲得政府的肯定，並已廣泛地在美國學校盛行開來（Winnick & Porretta, 2016），Gaudiano（1980）指出許多美國公立學校在體育課程中融入一些冒險教學活動，並發現此類教育課程對學生具有正面的影響。接下來作者將會針對美國體育教育中的探索教育課程（PA課程）加以說明。

6. 荒野教育學會（Wilderness Education Association）
<http://www.weainfo.org/>
7. 戶外遊憩與教育協會（Association of Outdoor Recreation and Education）
<https://www.aore.org/>
8. 挑戰課程技術協會（Association for Challenge Course Technology）
<http://www.acctinfo.org/>
9. 荒野發展計畫（Project Wild）
<http://www.projectwild.org/>
10. 歷奇計畫（Project Adventure）
<http://www.pa.org/>
11. 遠征學習計畫（Expeditionary Learning Schools Outward Bound）
<https://wayback.archive.org/web/20100408091840/http://www.elschools.org:80/index.html>

表1 PA課程結構與標準（Curriculum Structure and Standards）

參與PA課程的學生將能夠	Students participating in a Project Adventure curriculum will be able to,
展示對冒險活動的動作概念與運動技能使用的理解能力	Demonstrate an understanding of movement concepts and the use of motor skills.
展示負責任的個人和社會行為	Demonstrate responsible personal and social behavior.
展示運用有效的人際交往能力	Demonstrate the ability to use effective interpersonal skills.
展示運用適當的決策能力去設定目標、風險承擔和解決問題	Demonstrate the ability to use the decision-making skills of appropriate goal setting, risk taking and problem solving.
了解挑戰、享受、創造力、自我表達以及社會互動的重要性，並通過冒險活動提高生活品質	Understand that challenge, enjoyment, creativity, self-expression and social interaction are important, life-enhancing experiences and are found in adventure activities.
展示對尊重個體都是獨特與眾不同的理解	Demonstrate an understanding of and respect for differences.

貳、探索體育課程之發展與現況

歷奇計畫（Project Adventure）是一個美國非營利教學機構，由美國麻薩諸塞州漢彌爾頓（Hamilton-Wenham School）高中的校長杰瑞·皮赫（Jerry Pieh）於1971年引用外展學校（Outward Bound）的概念，並將探索教育的課程引進到校內體育課程中實施與執行。PA課程致力於推動「主動式學習」透過冒險活動來幫助學員挑戰自己，因此，PA課程的四大教學目標為：一、提升學生的自尊與自信心；二、促進團隊中相互支持與合作；三、增加平衡、協調與敏捷的活動能力；四、和自己的身體以及他人和諧愉快的相處（Rhonke, 1986）。這類的課程受到美國聯邦政府教育當局大力的支持並給予資金補助該組織相關課程的發展，後來延伸發展成為全國性的教學方案，並融入在K-12學校的體育教學活動。表1為PA針對融入體育課之課程結構與標準供讀者參考。

根據許多學者專家的研究文獻指出（Bunting, 1989; Evans, 2000; Gaudiano, 1980; Hammersley, 1992/1995），體育課程是運用冒險活動最頻繁的教學領域，因此冒險活動常被視為體育課程中的另一種教學形式來幫助學生提升技能發展、身體適能、社會發展、提升學習能力、良好的環境互動能力以及改善個人態度等。探索教育活動產生之正面影響與效益促使許多美國高、中、小學校推廣與引進冒險活動，並透過體育課程的實施來幫助學生多元化的發展（Casey & Dyson, 2016）。因此PA課程致力於協助參與者發展社會與情感能力透過實際地參與體驗學習活動，其課程所採用之基礎概念如下：

- 一、**體驗學習圈（Experiential Learning Cycle）**：體驗學習圈是一個體驗、反思、歸納以及應用的學習過程，這個過程說明個人獲得知識、技



同心協力架設（圖片提供：李晟璋）

能、與學習價值透過充分地參與體驗式活動，體驗學習圈是被Project Adventure廣泛運用的一種學習過程與培訓理論架構。這個過程促進有意義的學習並支持社會與情感能力的發展。

- 二、**完全價值契約（The Full Value Contract）**：完全價值契約是一套行為標準與指導方針，目的在於幫助團隊實現個人與群體目標。設置個人與群體規範可以滿足與體現個體在團隊中所產生的價值與效益，也幫助個人突破自己的舒適區、安全區與習慣區，並促進個人與團體之間的相互影響與增長。
- 三、**自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）**：自發性選擇挑戰是基於一個安全與支持的環境下，參與者能夠透過活動參與經驗得到正向成長。參與者能夠透過變化的挑戰意識到個人與團隊所要面對與承受的責任與決定。簡單來說，這些選擇性的挑戰提供參與者個人成長與團隊學習的機會。
- 四、**冒險活動（Adventure Activities）**：冒險活動提供個人與團體一個機會走出舒適地帶與體驗至關重要的社會與情感技能，例如辨認與管理情緒、有效地溝通、合作能力、目標設定、韌

性與決策能力。經由冒險情境的模擬引導個人與團隊進入更深入的學習，這些學習經驗能夠被應用到往後的生活。

PA自1971年開始運作，經過不斷的成長發展，已從原先的K-12體育課程中的融入推廣到其他教學領域，例如英文、科學、戲劇、藝術、童軍、地理以及歷史科目等（謝智謀，2004）。PA的課程活動也廣泛地被許多民間組織所應用，例如心理復健中心、醫院的精神醫療部門、犯罪矯治機構、企業團體、社區服務、戶外休閒產業等。目前此組織的典範培訓、規章制度、出版物以及挑戰課程在各級學校與世界各地教育機構裡獲得極大的支持與回響。

參、結論

至今美國已推行富含五育訓練課程的探索教育活動，並融入在各式各樣的教學領域中。探索教育在培養學生「技能發展」、「改善個人態度」與「社會發展」等層面與體育課程的教學相互配合並彼此呼應，探索活動的引入使體育教學更能達成其多元價值與深度學習，亦協助全人教育並提供更多達成之可能性。為了使教學更能達到其多元價值與學習效能，美國教育組織與機構在推行探索體育不遺餘力，從單純的家庭戶外休閒活動推展到學校教育中的體育課程，強調技能發展、社會發展、身體適能、提升學習能力、改善個人態度以及良好的互動能力等（Bunting, 1989）。政策上與正規教育的連結，加上民間組織與協會的支持，促使探索體育的推廣與發展，並為美國人民帶來教育、休閒、經濟、社會和健康等的助益。🌱

作者李晟璋為國立屏東科技大學休閒運動健康系兼任講師、王俊杰為國立體育大學休閒產業經營學系助理教授

參考文獻

謝智謀（2004）。另類體育教學-冒險教育（Adventure Education）課程。學校體育，14（2），頁 22-37。

Bunting, C. J. (1989). *The Compatibility of Physical Education and Outdoor Education*. JOPERD, 60(2), pp. 13-19.

Bunting, C. J. (2006). *Interdisciplinary teaching through outdoor education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Casey, A. and Dyson, B. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*. Routledge.

Council for Environmental Education. (2003). *Project WILD K-12 Curriculum and Activity Guide*.

Dyson, B. and O'Sullivan, M. (1998). *Innovation in Two Alternative Elementary School Programs: Why it Works*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 69(3): pp. 242-253.

Evans, K. M. (2000). *The status of adventure education and leader in public schools within the state of Colorado*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Colorado.

Gaudiano, M.J. (1980). *High risk activities: In physical education?* Physical Education, 6(1), 23-26.

Hammersley, C. H. (1992). *If We Win, IWin: Adventure Education in Physical Education and Recreation*. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 63 (9), 63-67.

Hammerman, D. R., Hammerman, W. M. and Hammerman, E. L. (1994). *Teaching in the Outdoors* (4th ed.). Danville, IL: Interstate.

Panicucci, J., Faulkingham, J., Hunt, L., Kohut, A., Rheingold, A. and Stratton, N. (2002). *Adventure curriculum for physical education: Middle school*. Beverly, MA: Project Adventure.

Rhonke, K. (1986). *Project Adventure a widely used generic product*. Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 57, 68-70.

Smith, J. W., Carlson, R.E., Donaldson, G.W. and Masters, H. B. (1972). *Outdoor Education* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Winnick, J. P. and Porretta, D. L. (2016). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Human Kinetics.