一「探」就「靜」——靜修女中的探索課程介紹

林宜蓁　臺北市靜修女子高級中學專任教師

前言

探索教育的定義，Priest1990）提到突破休閒冒險性活動主要關心兩個議題，其一是人與人之間的互動，其二是與自己的關係。其活動過程包含冒險性活動的運用，如利用戶外或所謂人工的冒險環境，提供個人或團體一些問題解決及挑戰性的任務。李義男（2003）認為從活動中建立成員的自尊和社會責任，並建立成員自信、信任、與尊重的態度，從中養成溝通和解決問題的能力，再進而應用團體的體能活動的效力，及團體共同支持的行為改變，在未來生活中創造超越的意志力和追求人生意義的精神。

靜修女中從 96 學年度開始，在課程當中加入了探索教育，藉由體育課程與生命教育結合，高一為攜帶式器材做團隊建立活動、高二為低阻礙及高空大擺盪及攀岩活動，高三至龍潭外展中心一日的繩索自我挑戰課程。校方大力的推動探索教育課程，讓學生能從做中學的概念，學習與人互動及自我挑戰的能力，並且能將活動情境與生活做連結，強化個人決策能力、問題解決及反思能力，讓學生在學習生涯中留下不一樣的回憶。

圖 1　班級進行動力圈活動

探索教育在臺灣的發展

探索教育在臺灣的發展，1996年金車教育基金會孫慶國執行長兩度參加 Project Adventure（簡稱 P.A.）研討會後，體認到此課程可為我國教育帶來新思維與突破，於是1998年組團到美國學習，正式將該課程引進國內。民間團體的發展，如團隊發展國際股份有限公司、中華教育發展協會於桃縣龍潭渴望園區內，引進高低空繩索課程設施及室內攜帶式器材，專為企業、教育單位實施團隊發展及教育訓練（蔡居澤、廖炳煌，2005）。此外還有中華體驗發展協會、陽明山福音園、救國團、楊梅埔心農場、臺中青年高中……等都積極推展此活動。因此，在各界努力及推廣之下，國內對於探索教育也有更多的了解，常用於企業公司的教育訓練及學校的推廣活動中。

靜修女中探索教育的推展課程實施

將探索教育帶到學校，是期待透過探索教育方式誘發班級最佳的團隊動力，進而增進班級互動與團隊凝聚力。於高一體育課程中能透過可攜式的器材，增進班級氣氛與互動，而高二的暑假中，帶領探索教育課程的老師，將與各班導師進行訪談，了解班級特性後，分別進行6小時的探索教育課程，以及4小時攀岩課程；課程結束後，活動引導員會給予各班導師關於班級活動表現的成果回饋。第一階段的6小時安排中，著重團隊形成期中的「溝通」與「信任」議題，前半段課

圖2　平面活動：翻葉子

圖3　低空活動：電網

程安排增進團隊互動與彼此熟悉的平面探索活動開始，期待透過加強人際互動、團隊解決問題增進學生基礎信任，後半段將結合大擺盪高空挑戰活動，培養學生傾聽與表達技能，透過班級支持鼓勵自我挑戰突破個人舒適圈為目標。

而第二階段進行的攀岩課程中，讓學生經歷完整的團隊發展階段，在團隊部分學習到問題解決、衝突管理、領導與配合、深度信任等，在個人部分學習到正向態度、做決定與自我價值提升等。而第三階段，將會轉移陣地，移師到龍潭渴望村做戶外大型的探索教育活動，挑戰的意義不僅是自己與團隊能夠完成挑戰，也是邁向「成年」的象徵。

課程將團隊發展大致分為四個階段，形成期、風暴期、規範期與績效表現期（許乃文，2007）。

這是一個循序漸進的過程，探索教育課程是一套引發團隊動力的活潑設計，因此很容易引導參加者的團體動能，進而有機會根據團隊發展的四個階段，提供學生必須學習或者可以真實體驗其中應有的技能。四個階段分別有其相關技能，一方面是根據團隊發展四階段思考參與者所須加強的能力，另一方面也是探索教育課程設計結構中所謂的課程相關性安排。因應不同的團隊狀況配合個別的體驗活動。

第一階段：形成期——團隊的溝通表達及信任建構

當一個團隊正在形成時，團隊成員常會很謹慎地觀察及試探團隊能接受的行為程度，譬如說不太會游泳的人在池邊試探性地將腳趾頭伸入池內的狀況即是如此。這個階段正是由個人自我轉換成為團隊成員的階段，同時也是正式及非正式測試領導者帶領方式。

形成期的階段裏會產生下列這些感覺和行為：

一、刺激、參與感和樂觀。

圖 4　需要團隊合作的活動：硫酸河

二、以身為團隊的一份子為傲。

三、開始對團隊產生依賴和情感。

四、對下一步的任務感到質疑，惶恐及緊張。

五、試著界定任務範圍及目標性質，共同商議如何完成。

六、嘗試決議團隊行為接受度及面對問題團隊如何處理。

七、決定共同搜集什麼樣的資訊及資料。

第二階段：風暴期——團隊的衝突管理及問題解決能力

風暴期對團隊而言是最難通過的一關，就好像是落水後快要溺水掙扎活命的情形一樣，大家開始真正的體認到任務的困難性是遠超過他們想象的，團隊開始互相試探甚而責難，或是過份熱忱以博取他人好感。

第三階段：規範期——團隊的決策能力和領導與配合能力

在這個階段裏，團員言歸於好，達成共識，產生對團隊的責任心及效忠態度，大家不但接受團隊基本規範（或標準），以及彼此在團隊中所扮演的角色，並且包容每位夥伴的獨特性，同時因為先前彼此

圖 5　靜修女中體育館內的攀岩牆。讓學生挑戰自我決策的部份

較勁的緊張關係也演變成為更合群的合作關係，因此情緒上的不愉快和衝突也就減少了許多；換句話說團隊成員們瞭解到了他們不是在受苦刑，也不會溺斃，而開始幫助彼此浮游得更自在。

第四階段：績效表現期——團隊社會責任能力、個人責任

在這個階段，團隊已經建立了良好關係，也有了對團隊的期望。

圖6　確保者是攀岩活動中的重要一環，讓學生學習信賴及負責的態度

團隊可以真正恣意地表現，判斷問題所在並解決，能找出可以改善的地方去完成它；能夠互相信任，在活動中能給夥伴信賴感；團員們也找出彼此的優缺點，拿捏出每個人所扮演的角色，終於在最後的階段他們可以悠遊自在展現於舞臺上了。

表1　第一階段（形成期，風暴期）課程安排

時間	活動名稱	活動目標
0810-0900	課程說明 破冰活動： 星際大戰、棒打老虎、細胞分裂、認識遊戲等	(1) 透過團隊破冰活動，打破人際隔閡。 (2) 找出方法，將方法發揮到極致，達成目標。 (3) 建立「團體」的概念。 (4) 指導員能初步的認識並了解班級特性。
0910-1000	問題解決 1： 硫酸河、猜動物 yes or no、默契報數、撲克牌接龍	(1) 透過活動過程了解團隊所需要素。 (2) 在活動中與他人合作並產生信賴感。 (3) 與生活產生連結擴大思考空間。
1010-1100	問題解決 2： 老舊計算機、手結、尋找夢想、電網、翻葉子	(1) 依班級實際狀況調整活動以達最大效益。 (2) 在彼此相互信任下，突破舊有思維的限制，感受創新的價值，提供個人多元思考的價值。 (3) 體會心態改變與慣性思維的突破，透過團隊的力量，共同解決問題。
1110-1200	熱身及準備活動	(1) 透過熱身活動為高空挑戰做準備。 (2) 說明團隊操作流程、座帶穿著及確保方法…等。
1300-1430	個人願景與使命：高空大擺盪	(1) 選擇性的挑戰。 (2) 高空繩索挑戰的高度由自己選擇，說完願望自行決定下來，以示對自己負責。 (3) 透過高空的挑戰，激發自己的勇氣潛能，並回頭感謝同學的支持與鼓勵。
1430-1500	共同建立團體動力圈	(1) 回顧活動，能反思並說出對活動或團體的想法。 (2) 透過繩圈，連結所有同學，象徵同學間的串連。 (3) 透過同學彼此的合作，可以產生出巨大的力量。

註：課程活動將依照團隊教育訓練目標及參與者狀況，適時做最有效的調整
資料來源：蔡居澤、廖炳煌（2005）。

表2　第二階段（規範期，績效表現期）課程安排

時間	活動名稱	活動目標
0810-0900	點名 課程說明 裝備解說	(1) 全方位價值契約建立（出現、專心、尊重、安全、說真心話）。 (2) 介紹攀岩裝備，了解其性能與安全性。
0910-1000	熱身活動 抱石練習	(1) 透過熱身活動為高空挑戰做準備。 (2) 說明簡易的攀岩技巧。 (3) 低空抱石練習，熟悉岩塊。
1010-1100	個人挑戰：攀岩	(1) 選擇性的挑戰。 (2) 高空繩索挑戰的高度由自己選擇，激發自己的勇氣潛能，突破自我。 (3) 透過團隊彼此的確保，凝聚彼此感情，並加強彼此支持與鼓勵。
1110-1200	團隊建立：攀岩	經由團隊合作，讓每個人都能以團隊為出發點，找到自我存在的價值與意義，進而能夠自我反思，了解改變，並且能擁抱改變。

註：課程活動，將依照團隊教育訓練目標及參與者狀況，適時調整

實施成效

一、協助導師找出並解決班上問題：在活動前指導員與導師的訪談當中，會請導師提供班級的特性，並針對班上的氣氛及面對的問題做簡單的敘述，也會詢問在探索活動中，想要激盪出班上的那種效應（如：領導力、決策能力或團體凝聚力）。而這樣的訪談動作的確能讓指導員在引導方面更得心應手，並運用最適當的活動來讓學生有連結的反思動作。

圖7　「大擺盪」這種高空活動中安全的確認是最重要的

二、提昇學生自省能力：在平面和低空活動的部份，學生在活動中能明顯的感覺到「合作」的具體性，也能在互相依賴後對人與人的關係有不一樣的體悟。活動後的引導反思過程中，多半能將活動過程連結到現實生活當中，並思考平常沒注意到卻重要的互動部份。高空活動（大擺盪與攀岩）部分，能從不敢升空到勇於嘗試，個人挑戰背後的團隊幫助，這些都在活動後的學習單中看到正向的效果。

三、活動與課程的結合：探索教育的課程中，有一部分教學活動是與生命教育老師結合的。而在暑假探索課程完畢後，二年級上學期的生命教育課將會藉著影片及照片來回顧活動過程，讓學生重溫活動當時感受，並用「看不見的力量」為主題來分享無形中他人對個人或團體中的無形助力。課程延續，在升高三的暑假將到龍潭渴望村進行大型戶外活動，這是另一種挑戰，完成後，也象徵「成年禮」的完成。

四、探索教育實施的延宕效果：在探索教育實施的過程中，通常都能達到正向的效果，不管是在個人能力的提升或是團體中所產生的化學反應。但畢竟這樣的課程只實施在一個暑假中，活動當下所產生的凝聚力需要藉著下個緊接著的活動來讓力量加以升溫，若無法在活動後的短期內繼續將這股氣氛

圖8 「大擺盪」活動。享受挑戰，並樂於協助他人

延宕下去，探索課程的效用可能會回到原點，所以後續學校或班上的活動安排上顯得格外重要。

結　語

靜修女中從 96 學年度至今，加入探索教育活動於課程中已行之有年，除了建造完整的賞鯨船、攀岩場及大擺盪低阻礙及高空繩索場地，還購入許多可攜式器材，不管是學生、家長或老師都對這樣的課程有著極高的評價。校方十分推廣探索教育課程，每學年定期的舉辦教師探索教育研習以外，還能提供費用鼓勵許多負責帶領活動的老師們，去進修戶外活動的引導課程及取得攀岩證照，期許能用更專業的知識與引導技巧，帶給學生們不一樣的體驗與學習。

圖9　透過探索課程讓學生擁有不一樣的體驗

有了這麼完善的設備及師資，在未來也將與社區結合，進行一系列對外開放的體驗課程以及學生營隊活動，不僅能增加社區間的交流活動，也能將探索教育領域推展到更多的莘莘學子，增進國家未來的主人翁能有解決問題及自我挑戰的能力。

參考文獻

Priest, S. (1990). The semantics of adventure education. In Miles, J. C. & Priest, S. (Eds.), *Adventure education*. State College, PA: Venture

李義男（2003）。*探索教育與諮商治療*。臺北：水牛。

蔡居澤、廖炳煌（2005）。將探索教育帶回學校。桃園：中華探索教育發展協會。

許乃文（2007）。*動不動、大不同——團隊發展歷程、成員互動行為與團隊效能之實驗研究*（未出版碩士論文）。靜宜大學，臺中。