

體育與戶外探索教育在英國的發展

李晟璋 屏東科技大學休閒運動健康系

前言

探索教育/冒險教育 (Adventure Education) 是一套起源於英國，且盛行於英國學校與高等教育的教育哲學。探索教育系統性地運用「戶外學習」(outdoor learning) 與「體驗式學習」(experiential learning) 教學法，並利用「戶外活動」、「自然環境」與「冒險情境」等作為媒介，來協助學童與青少年發展個人內心 (intrapersonal skills) 與人際之間 (interpersonal skills) 之相關技能 (Hopkins and Putnam, 1993)。探索教育活動經由許多民間組織、相關協會與教育機構的共同推動下，已在世界各地推展開來。探索教育之目的也從最初的求生技能、生存訓練延伸至人格教育、品德教育、生活教育等。環顧許多西方國家，例如英、美、紐、澳、加等國皆將戶外教育、冒險教育或探索教育視為培育青年之重要教育手段與資源，均透過相關教育政策將其教育哲學與課程引進到學校系統。藉此讓青少年透過學校課程，參與具挑戰性且適度冒險的體驗活動，並培養個人與人際之間的能力來達到個人成

長的教育目標（Priest, 1999）。本文將介紹英國探索教育的相關發展，並簡述英國教育部頒布的英國國家課程（National Curriculum for England）中的探索體育課程。

英國戶外探索教育發展

英國探索教育的發展具有獨特的歷史與文化脈絡，此種教育哲學與教學方式，在英國正規的教育體制內實施已超過60年的歷史（Ogilvie, 2013）。英國最早的戶外學習可以追溯到19世紀歐洲與英國的哲學家、博物學家、教育家，例如Baden-Powell、Leslie Paul、Kurt Hahn、Susan Isaacs、the Macmillan sisters等人。其中Robert Baden-Powell創立的童子軍運動（The Scout Movement）、Kurt Hahn建立的戈登斯敦學校（Gordonstoun School）與外展訓練學校（Outward Bound School）以及Susan Isaacs與the Macmillan sisters建立的森林學校（Forest School）等教學活動為今天的英國戶外冒險教育發展奠定重要的基礎。

自20世紀起，無論是個人戶外遊憩或相關教育課程，參與戶外與冒險活動的人數皆有持續增長的趨勢（Berry & Hodgson, 2011）。許多學者開始針對探索教育所創造之效益進行實證研究並得到一致結論，參與戶外與冒險活動能夠為學生與青少年帶來潛在的正向效益（Hattie et al., 1997; Luckner & Nadler, 1997; McKenzie, 2000/2003; Sibthorp, 2000, 2003; Sibthorp & Arthur-Banning, 2004）。例如，英國戶外冒險教育學者Hopkins & Putnam（1993）透過戶外冒險學校的實務工作中觀察、資料收集、分析、總結戶外冒險活動能為參與者

（包括青少年、女性與成人）帶來十項關鍵要素：（1）高強度、問題解決且具體真實的活動體驗；（2）解決符合能力的問題；（3）強調個人成就；（4）移情的氣氛；（5）對於活動的高度期望；（6）強調體驗學習的精神；（7）結構性的反思；（8）團體歷程與動力；（9）對於周遭環境的察覺；（10）將冒險視為未來生活的隱喻。

這種獨特的教育活動和學習方式逐漸受到英國教育與管理培訓領域的重視，加上英國1980年代與1970年代英國的教育系統，開始朝向更多以學生為導向的教學方式來提高學生主動學習的興趣與學習效果（Forest School Association, 2018）。因此，英國教育機關認為此種教學活動能夠提供學童與青少年正向教育意義的成長經驗，並將此種教育哲學與教學方式融入到學校教育系統。根據「英國戶外冒險教育委員會」（English Outdoor Council）於2015年所出版的「高品質的戶外學習」（High Quality Outdoor Learning）刊物，當前戶外與冒險學習在英國國家課程中被以不同的形式實施與呈現，例如：體育課程中的戶外與冒險活動（Outdoor and Adventurous Activities, 簡稱OAA）、科學與地理課程中的田野調查（Fieldwork）、社會與健康教育課程中的團隊建立活動（Team-building）、課外活動課程中的森林學校（Forest School）以及跨領域的室外學習（Learning Outside the Classroom）。此外，許多校外學習也提供更多機會給學童與青少年參與戶外與冒險活動，例如：學校俱樂部、青年課程（the Duke of Edinburgh's Award Scheme、the John Muir Award Scheme）、國家青年活動組織（National Citizen Service or other agencies）、國際交流與遠

征（Overseas visits and expeditions）、家庭與同儕（Family members or peers）等。英國戶外冒險教學形式甚多，因此作者針對英國探索體育形式發展加以說明如下。

英國探索體育發展

在結合國內外相關學者專家智慧與實際從事相關工作者的經驗，以及英國教育標準辦公室（the Office for Standards in Education, 簡稱 OFSTED）與教育和技能部門（the Department for Education and Skills, 簡稱 DfES）的共同努力之下，英國教育部於1995年將戶外與冒險活動（Outdoor and Adventurous Activities, 簡稱OAA）（即為目前台灣在推動的探索體育）引進到國家課程中體育課的一門體育活動。英國教育部2007年頒布的國家課程中雖未明確將OAA納入體育課程，但體育課程的規劃仍保有OAA活動的元素。根據英國最新公布的2013年國家課程（the National Curriculum for England, 2013），OAA課程所提供的室外學習、冒險情境與挑戰活動，能夠有效地協助體育課程去發展個人（personal）、道德（moral）、社會（social）等相關技能，並提升學童對於環境知識的理解與尊敬。以下為2013年英國國家課程，在體育課程中所實施的OAA相關方針供讀者參考。

（一）第二關鍵階段Key Stage 2（7-11歲）：

參與一系列個人或團隊的戶外與冒險活動或挑戰。

（二）第三關鍵階段Key Stage 3（11-14歲）：

參與一系列戶外與冒險活動，其中包括智力的與生理的挑戰，學生同時被鼓勵在團隊活動中建立信任，並發展無論是個人，還是團隊的解決問題能力。

(三) 第四關鍵階段Key Stage 4 (14-16歲)：

參與更進一步的戶外與冒險活動，其中包括智力的與生理的挑戰，學生同時被鼓勵在團隊活動中建立信任並發展無論是個人，還是團隊的解決問題能力。

探索體育師資培育

學校體育教師作為OAA課程創新與教育推動的第一線工作者，應具備符合時代需求的專業能力。英國教育部為順利推展戶外冒險教育事務與符應體育運動的推動之下，透過「國家課程」與「大專院校」的課程增修來落實與推動學校體育的戶外冒險活動。自1950年開始，許多英國大專院校紛紛擴展戶外與冒險教育專業領域 (Hunt, 1989)，相關領域的課程例如「戶外教育」學系 (Department of Outdoor Education)、「戶外領導」學系 (Department of Outdoor Leadership)、「冒險教育」學系 (Department of Adventure Education)、「環境教育」學系 (Department of Environmental Education)，以及「體育教育」學系 (Department of Physical Education) 提供專業師資培育中的戶外冒險活動課程。英國多所大學科系提供多元化的課程推廣戶外與冒險教育產業，並透過發展不同特色之課程培養來培育許多實務與研究人才。由於國家教育政策將戶外與冒險活動融入在體育課程，因此英國多所大學體育科系，

- 1 take part in outdoor and adventurous activity challenges both individually and within a team.
- 2 take part in outdoor and adventurous activities that present intellectual and physical challenges and be encouraged to work in a team, building on trust and developing skills to solve problems, either individually or as a group.

也紛紛推廣戶外冒險教育訓練課程。在體育師資培育端，戶外冒險課程的融入提供這些未來的體育教師相關專業知識與基本教學法的訓練，藉此培育多元的體育人才，並配合國家體育課程的推動與執行。

探索體育創造之效益

探索教育融入在體育課程中，一方面增加學生與戶外自然環境的互動外，另一方面也透過冒險與挑戰元素的融入，增加身體與心理能力（DfES, 1991）。戶外與冒險活動不僅能協助參與者在認知、情意與技能上的主動學習，並促使他們突破自身的舒適圈，進而獲得正向成長。因此，學童能夠藉由戶外與冒險的環境去面對精神上和身體上的挑戰，這些潛在的學習成果能夠被轉移至其他體育領域發展的運動技能、信心、能力等（Martin, 2005）。許多學者也紛紛透過實證研究去探究 OAA 創造之效益，例如Balazik（2006）針對OAA協助體育課程創造之效益做統合并歸納如下：

1. 品格character
2. 自信心self confidence
3. 決心與毅力determination and perseverance
4. 自律self-discipline
5. 自我察覺與誠信self-awareness and integrity
6. 寬容他人tolerance of others

- 3 take part in further outdoor and adventurous activities in a range of environments that present intellectual and physical challenges and encourage pupils to work in a team, building on trust and developing skills to solve problems, either individually or as a group.

7. 社群感知social awareness and interest in the welfare of others
8. 無私與同情心的態度unselfish, compassionate attitudes
9. 領導力leadership
10. 主動性與自立initiative and self-motivation
11. 尊重環境respect for the environment
12. 意識保育與環境污染議題awareness of conservation and pollution issues
13. 團隊精神community spirit
14. 謙卑與尊敬他人humility and respect for others
15. 自尊self-respect and dignity

探索體育活動

根據「戶外教育顧問小組」(the Outdoor Education Advisers Panel, 簡稱OEAP)與「青年運動基金會」(the Youth Sport Trust, 簡稱YST)發展的戶外與冒險活動課程, 主要在學校內實施的OAA活動可分為幾大類: 定向與定向越野(orientation and orienteering); 尋寶遊戲(scavenger hunts); 山徑沿行(trails); 團隊建立(team building); 冒險遊戲(adventure games); 問題解決活動(problem-solving activities); 決策活動(decision-making activities); 紮營技巧(on site camp craft skills); 低空抱石攀岩(bouldering-use of low level climbing wall)等。此外, 學校外的戶外探索教育活動發展也相當多元, 包括各式的俱樂部與課外活動, 例如定向越野俱樂部(orientation club)、登山俱樂部(mountaineering club)、越野自行車俱樂部(mountain

biking club）、獨木舟俱樂部（canoe club）、攀岩俱樂部（climbing club）等。探索教育課程的融入，讓體育教學更能達成其多元教育性質與價值，使體育教學活動更具意義。

結語

在產、官、學的整合發展之下，富含五育發展的探索教育活動已融入在各式各樣的教學領域中。英國教育部也透過教育政策、場域提供、師資培育以及資源共享等方式推廣探索體育課程。探索體育的活動與課程，協助參與者在身體活動與挑戰的情境中，透過同儕間相互協助與支持、策略的活用、問題的解決、團隊的溝通、經驗的分享、風險的評估及引導反思等相關技能發展，來共同建構知識、共同成長。探索教育的融入，協助學校體育教學更能達成其多元教育之價值，並提供更多達成全人教育發展之可能性。



參考文獻

- Balazik, D. (2006). *PE Outdoor and Adventurous Activities: Lesson Plans KS2/3* (3rd edition). A & C Black Publishers Ltd.
- Berry, M. & Hodgson, C. (2011). *Adventure Education – An Introduction*. Routledge: Abingdon.
- DfES (1991). *Starting with Quality*. (Rumbold Report). London: HMSO.
- Forest School Association. (2018). Online available: <https://www.foreschoolassociation.org/>

- Hattie, J., Marsh, H., Neill, J. T. and Richards, G. (1997) . Adventure Education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67 (1) , 43–48.
- Hopkins, D. & Putman, R. (1993) . *Personal Growth through Adventure*. London: Fulton.
- Hunt, J. (1989) . In *Search of Adventure: A Study of Opportunities for Adventure and Challenge for Young People*. Bournemouth: Bourne Press.
- Luckner, J. L. and Nadler, R. S. (1997) . *Processing the Experience: enhancing and generalizing learning*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Co.
- McKenzie, M.D. (2000) . How are Adventure Education Program Outcomes Achieved?: A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5 (1) , pp. 19-28.
- Ogilvie, K. C. (2013) . *Roots and Wings: A History of Outdoor Education and Outdoor Learning in the UK*, Lyme Regis, Russell House Publishing.
- National Curriculum for England. (2013) . *Physical Education Programmes of Study*. Online available: <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study>
- OEAP. (2018) . Online available: <http://oeap.info/>

- Priest, S. (1999). Introduction. In J.C. Miles & S. Priest (Eds.), *Adventure programming*. pp.xiii–xiv. State College, PA: Venture Publishing.
- Sibthorp, J. (2000a). *Instrument Validation and Multivariate Assessment of Life Skill Development in Adolescents through the Adventure Education Process*. Unpublished dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Sibthorp, J. (2000b). Developing life skills through adventure education: A qualitative study. In A. Stringer et. al. (Eds.). *Coalition for Education in the Outdoors Fifth Research Symposium Proceedings*, pp (100-101). Cortland, NY: CEO.
- Sibthorp, J. (2003). An empirical look at Walsh and Golins' adventure education process model: Relationships between antecedent factors, perceptions of characteristics of an adventure education experience, and changes in self-efficacy. *Journal of Leisure Research*, 35 (1), 80–106.
- Sibthorp, J. & Arthur-Banning, S. (2004). Developing life effectiveness through adventure education: The roles of participant expectations, perceptions of empowerment, and learning relevance. *Journal of Experiential Education*, 27 (1), 32–50.
- The English Outdoor Council. (2015). *High Quality Outdoor Learning*. Published by the English Outdoor Council.
- The Youth Sport Trust. (2018). Online available: <https://www.youthsporttrust.org/>



▲圖1 室外學習 Learning Outside the Classroom



▲圖2 野外團隊建設活動 Outdoor Team-building Activities