探索教育在學校課程中的**應用概念**

洪煌佳 國立臺東大學體育學系

前言

一直以來，制式學校教育體系下的教師秉持的傳道、授業、解惑的志業工作固然價值深遠，然而，各級學生在當前社會、科技、資訊等的發展影響之下，學生獲得教育與學習的管道變得相當多元。俗話說「秀才不出門，能知天下事。」在網際網路發達的今日，似乎讓擁有資訊量已經是唾手可得的事情。但是，雖然學生擁有多元的資訊管道來源，卻也在科技媒體的影響下，逐漸習慣用「間接」參與，或者是用「看的」方式來理解生活中的事務，反倒是動手做、實際體驗等的經驗逐漸不足。面對此一現象，歐、美、日、澳等世界各國則開始重視「探索教育」（adventure education）作為媒介，強調以「做中學」（learning by doing）為核心，進一步將知識透過體驗、觀察、討論、反思及遷移的方式，以有效強化知識與生活應用的連結。因而，因應此一潮流，臺灣從1990年代開始系統性的將探索教育導入到高等教育作扎根，並陸續經過許多專家學者的推動後，逐漸普及應用在各級教育課程中。經過多年的推動

與耕耘之後，許多教育現場的同仁，也認同透過探索教育確實能夠協助當前教學場域中的一些問題獲得改善。

因此，近期探索教育雖然已經較為大家所認識，也有教師嘗試使用探索教育作為教學媒介，肯定的是，若能夠掌握某些探索教育的實施原則，將有助於教師在教學實施成效的提升。所以，本文茲就探索教育在學校課程中的發展、理論基礎、實施原則與重要元素作介紹，以提供教學同好一起成長。

教室中探索的發展與基礎

一、在教室中探索的開端

制式學校教育是為了將社會中的正向價值傳遞給學生，並有效達成社會化的目標。然而，由於制式學校教育著重在將經驗與價值在傳遞的過程中，受限於教師、學生、空間、機會等的時空條件限制，往往使得某些經驗經過不斷地轉化，而一方面雖然強化了經驗的傳遞效率，一方面卻忽略了教學過程中如何讓個體有深刻的認知與體悟，並進而能夠反思或進行類化或遷移的學習。

過往，由於德國教育學者Kurt Hahn（1886-1974 博士發現青少年學子在學習表現較為消極，進而嘗試透過戶外冒險教育給予他們刺激並活化教學活動，後續此套課程則成為培養青年刻苦、實作精神而實施的「外展訓練活動」（Outward-Bound, OB）的濫觴。但是，由於野外鍛鍊活動的實施成本太高，普遍實施不易等問題，後續經過美國高中教師Jerry Pieh的改良，進而推動一項「主題式冒險/探索」（project adventure, PA）的教育改革方案。此一方案計畫試著將外展訓練活動的體驗、

冒險等元素作設計與轉化成適當的教學方案帶入制式學校課程及教室中，進而發展出在教室中的探索（adventure in the classroom, AITC）的活動方案（Henton, 1996），此一發展即為目前探索教育推動過程中較為人所知的濫觴。

二、以體驗為基礎的探索

探索教育的實施是以做中學為核心基礎。Kolb於1984年根據體驗學習的過程與結果，提出「體驗學習圈」（experiential learning cycle, ELC）的概念。而體驗學習圈的四大要素包含「具體的經驗」（concrete experience）、「觀察與反思」（observation and reflections）、「抽象概念形成與歸納」（formation of abstract concepts and generalization），及「嘗試將獲得概念應用到新情境」（testing implications of concepts in new situations）等概念（Kolb, 1984）。簡而言之，體驗學習圈是以包含「體驗」（experiencing）、「反思」（reflecting）、「歸納」（generalizing），及「應用」（applying）等四階段循環模式為核心，茲簡要說明如下：

（一）體驗

學習經驗可以存在於一般的日常生活經驗當中，也可以經由有安排的活動讓參與者進行學習（Henton, 1996; Luckner & Nadler, 1997）。這當中包含活動目標的設定，帶領者引領參與者達到特殊目標的歷程。探索教育是以「活動」（activity）來促進參與者利用自身的能力、團隊的分工合作、人際溝通、領導與被領導、面對挑戰或壓力的問題解決等歷程，有邏輯性且有方法的循序漸進達到活動的設定目標，並學習到有價值的經驗。而活動內容包含體能性的、富有思考邏輯性的、人際

的、內在個人以及音樂性等的主題活動。

（二）反思

在這一個階段，個人或團體可以將過去經驗轉化為新的經驗學習歷程（Luckner & Nadler, 1997）。Henton（1996）認為參與者比較過去的活動和經驗，並與團隊討論達成目標的方法，確認團隊的分工細節、活動時間的考量，以發展出突破規則限制與創新想法是此階段所要建構的重點。因此，參與者在活動體驗的過程中可以藉由討論、省思與檢視問題產生的核心所在，對活動的感覺、所看、所聞進行意見交換與討論，並尋求過去經驗及創新思維來得到問題的解決方法。

（三）歸納

讓個體將思考的構想與經驗作歸納與連結，形成一個概念以作為解決問題的最佳應用是此階段的重點（Henton, 1996）。參與者若要將結構性的經驗轉化到其它情境，則將日常生活的特殊經驗，同伴的想法、情緒以及行為等作分析與摘要，將有助於個人經驗應用在其它情境中拓展新的學習經驗（Luckner & Nadler, 1997）。可以得知，面對新的環境，歸納吸收個人或他人的經驗，有助於個人或團隊迅速地對新的情境與挑戰建立適應及作出反應。

（四）應用

體驗學習的成效即是個人能夠應用到參與結構性活動的經驗中，所學習到的知能去推理到外在世界；這個階段著重在將這些結構性的經驗應用到正確的情境，並將體驗學習的經驗實際施行或作有意義的應用到個人的日常生活當中（Luckner & Nadler, 1997）。這個過程主要是將經驗轉移到另外的情境作

應用，培養個人判斷是非、邏輯推論等能力並擴展個人的生活經驗（Henton, 1996）。當前一個階段，個人已經可以歸納學習經驗，則在此一階段就是將經驗轉移到另外的情境。

具體來說，教室中的探索教育是將野外冒險的元素、價值等保留，並進行轉化帶入到教室中，且藉由體驗為核心的方式來協助參與者在體驗過程中互動、互助與合作，進而引導個體省思自身既有經驗與認知，繼而歸納整合現有資訊和資源後，建構出新的知能加以應用而擴及到生活經驗領域中作結合。

教室中的探索教育實施

一、探索教育的實施原則

原本主要以外展訓練的活動帶到教室中時，顯然各方面的條件、資源皆有所不同，而這些外展訓練所保留的元素與價值則需要有一些實施原則需要把握住，以利活動順利實施促進參與者的效益。這些實施原則主要是考量活動目標設定、選擇性挑戰，及全方位價值契約等三項原則，茲分別說明如下：

（一）目標設定（goal setting, 簡稱GS）

目標設定不僅是活動執行者應該在活動前事先擬定，更是活動參與者本身需要設定的價值。因為，活動執行者一方面考量活動的實施目的，另一方面，更積極的作為則是在協助參與者獲得行為改變的成效。而在冒險教育活動的教育模式中，每一位參與者在活動開始前，對於特殊目標的建立都必須給予認同，且這些目標是經由每一位參與成員細心討論而共同擬定的（Herbet, 1996）。Csikszentmihalyi（1997/1998）也認為，明確的目標有助於獲得流暢經驗，但這並不是為了要實現重要

的目標而已；更重要的是，如果個體擁有明確的目標，可以讓成員集中精神，並專注於目標的達成。這是由於當個體能夠理解目標並為了達成目標而行動時，則獲得成功經驗的機會就會大大提升（Schoel, Prouty & Radcliffe, 1998）。因此，目標設定是每一位成員與團體之間，激發凝聚力和認同歸屬的誘發因素，更是團體面對達成任務的過程中，促使團員能夠擁有共同標的、凝聚共識，而能同心協力、互助合作以完成任務的基石。

（二）選擇性挑戰（challenge by choice, 簡稱CYC）

選擇性挑戰是活動參與的重要核心概念，因為保有選擇即是賦予個體權力的增能行為（Wallia, 2008），當個體有機會自我選擇時，即是有機會作決定的自主個體。簡單來說，選擇性挑戰所指的是在一個既定的活動情境中，參與者無論何時都有能力去選擇他們要參與的活動層級，其選擇權的取決在於個人。而參與活動的過程中，假如有任何原因讓參與者在活動中感覺到不舒服和不確定，可以從活動中退出且不參加任何活動。但是，值得注意的是，當運用選擇性挑戰信條時，這並不是表示參與者可以從這個活動團體離開或消失不參加，而是當個人決定不積極參與，這決定必需是被尊重的。這裡強調的是，個人才是決定參與活動與否的決策者。因而，個人在活動中，可以依循自己的身心狀況、對活動技能熟練度及活動情境的設施和設備等做評估，在自身的活動技能與活動困難度相當的情境下，來選擇參與活動以確保安全。個人的選擇及價值感受，對於選擇活動的技術層級來進行挑戰，以及活動情境中身心狀態的好壞取決在於個人，而且個人的決定是受到尊重的情況。

（三）全方位價值契約（full value contract, 簡稱FVC）

當人們參與團體體驗時透過全方位價值契約是刺激學習和幫助人們達成目標很有用的設計。因為，全方位價值契約在團體合作中是團體成員的內部規範，可以讓成員同意某些規則，一種大家都可以運作的協議。因此，對團體而言，它是活動實施的規範依據，亦是團體溝通真正的本質所在。透過相關文獻（Ellmo & Graser, 1995; Henton, 1996; Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988）的觀點，針對所有的團體成員和帶領者來說，全方位價值契約要求下列的協定：

1. **參與團體合作及鼓勵個人和團體目標的協定**

   參與團體合作及鼓勵個人和團體目標的協定，都屬於團體建構過程的一部分。當團員被要求必需參與時，不僅是個人目標的實行，也包括團體成員目標的實行。因為，個體參與團體的目標設立，不僅是個體自發性的表達意見，提升認同感以促進團體動力的有利過程，更是團體生命週期的修正與增色關鍵。

2. **遵守生理及心理安全原則的協定**

   探索教育活動實施過程裡，往往會有許多讓生理、心理等安全面臨危機、挑戰、冒險的時刻，而使得個體在面對危機時會選擇退縮與抗拒；此時，若個體面臨過大的心理壓力，則可能造成個體在參與上有不舒服的經驗，而影響後續參與活動的情緒和意願。此一結果對參與者造成生、心理上的傷害，絕對是活動執行所最不樂見的情形。因此，在過程中這些原則必須經由團體的討論及同意，否則就沒有意義。這是使團體融為一體的重要過程，規則的設定必

▲圖沒圖說，不知放哪才是正確的

須是經過同儕之間的討論決議，並據以讓成員彼此間進行自我約束，而非領導者在團體外部下決定，且須考量「傾聽、遵守指示、互相支持、適當冒險…等」原則。

3. **遵守團隊給予支持及接受誠實回應的協定**

當自己的行為不符合團體期許時，成員必須傾聽並試著發出誠實的回應；同樣地，當他人的行為不符合團體期許時也必須誠實給予回應。這牽涉到個人及團體用較時興的方

式溝通，以提供較多的成長機會。探索教育活動的運作過程相信每位團體成員都有其價值，每個人皆有權利和義務對團隊成員公開並誠實地給予支持和接受回應。而撤離或拒絕傾聽有建設性的批判，可視為貶低個人或他人價值的例子。

4. **增加對貶低自我價值或不重視自我人格認識的協定**

瞭解這些特質，對這些狀況做直接和有意識的面對，並設法做改變。改變行為必須在一個誠實及非強迫的氣氛下進行，也只有在自我檢視之後，才能決定改變行為。這個決定是指參與者應考量狀況是什麼，假如事情運作過程有意義有、價值，團體成員才同意這麼做。

5. **排除個人的負面消極特質協定**

排除個人的負面消極特質，因為團體或個人頻繁的互動及衝突，雖然經過團隊溝通和觀念澄清的改變，仍然會留給人們殘餘、不好的陰霾影響。所以努力排除這些殘餘、不好的感覺，能提供每個人一個新的開始，這是這個協定很重要的因素。

具體而言，全方位價值契約是促進探索教育活動參與者形成團體的重要關鍵，亦是評估團體成員凝聚力和向心力的指標之一，其重點不僅在約束團體成員的言行，更在積極培養團體成員的合作、尊重和平等的行為表現。

整體而言，目標設定、選擇性挑戰和全方位價值契約等三項原則，基本上都是在協助參與探險教育活動的成員檢視個體和團體之間的目標是否平衡？並讓團體成員儘速融入且形成團體的重要歷程。

二、探索教育實施的六大要素

探索教育活動包含許多簡單可選擇的活動來培養某種技能，並要求團隊帶導者必須有計畫、有組織的創造成員學習和互動的氣氛。Ellmo與Graser（1995）提出探索教育實施應該要有信任建立、目標設定、挑戰/壓力、體驗、幽默感/快樂，及問題解決等六個重要要素，分別說明如下：

（一）信任建立（trust building）

在探索教育活動中培養信任感是非常重要的關鍵，所有參與成員被要求透過信任建立的身體活動，培養互相信任的關係，目的在使團隊成員可以學習到團體是可以信任的，且其他成員是可以依靠的。從這些信任建立的身體活動開始，引導者循序漸進介入更多較複雜的心理性社會的互動信任因素。最後，參與者無論從挑戰活動中顯露出愚蠢、挫折感或有價值的感覺，從這當中都可以感受到團隊支持與沒有威脅的氣氛。簡言之，信任活動的目標在於培養「團體的凝聚力」（group cohesion）和「團隊合作」（teamwork）的感覺。

（二）目標設定（goal setting）

個體對自己設定具有挑戰性的目標，他們可以獲得較佳的心理、生理上的滿足及成功經驗（Ellmo & Graser, 1995）。愈多的團隊成員參與自己的團隊目標設定時，則他們可以經由團體歷程中獲得愈多的參與感，因為他們可以看到「目標設定」幫助個人持續專注和較容易轉移成功經驗到其他情境中。

（三）挑戰/壓力（challenge/stress）

冒險性體驗是透過體能性或智能性之需求安排活動，必須包含可以知覺到危險性和可達成任務之活動。探索教育課程藉由個人和團體的目標設定，將活動從興奮之追尋轉移到注重自我改善，透過這些有挑戰性的課程設計，團隊成員在任務達成和完成目標時，可以強烈的體驗到勝利感和成就感。此外，探索教育經由一種平衡或正面的壓力反應之態度，教導如何有效地處理壓力問題，特別強調非參與者和積極地態度。而選擇性挑戰似乎更能說明此一概念，它所指的是在一個既定的活動情境中，參與者無論何時都有能力去選擇他們要參與的活動層級，選擇權的取決在於個人（Henton, 1996），因為假如有任何原因讓參與者在活動中感覺到不舒服和不確定，他可以選擇從活動中退出而不參加任何活動。

（四）體驗（Experience）

體驗是活動學習的高潮，許多考驗會一起接踵而來，而且個人可以透過體驗瞭解自己或經由團隊獲得人際關係。例如，當某人感到有成就感或榮譽感時，那是因為某人支持別人成功地通過有壓力的考驗，這種榮譽感可能是有意識的或潛意識的。

（五）幽默感/快樂（Humor/Fun）

正面臨挑戰的人們是很少有時間歡笑的，因為他們正處於壓力狀態。探索教育課程運用歡笑的力量作為個人內

在壓力處理對策的機制，幫助生理及心理獲得平衡。團隊帶導者應該要在活動中表現出幽默感，而活動本身都應是以有趣的故事作為背景，或許個人的目標和表現出來很愚蠢，但在活動當中可以支持參與者盡情的歡樂。

（六）問題解決（Problem Solving）

探索教育課程模式，不斷的將團體成員置於一個必須透過團隊合作才能解決問題的情境。參與者被安排在問題之中，被告知問題的界限及因素特徵，並要求他們以最佳的方式解決問題。團隊成員經由團隊的支持、安全的環境掌握正面和負面的經驗，而呈現最好的問題解決方式和技巧。團隊成員明顯而具體的問題解決技巧和態度與擁有強烈動機和堅持是被鼓勵的內容，而在活動過程中，成功和互相支持的經驗，可以幫助他們轉移經驗到日常生活中。

具體而言，探索教育在教室中的應用時，單元課程設計把握住上述六項要素，將有助於個體透過體驗後所獲得的經驗，轉化為學習成長的重要價值。

結語

探索教育將外展訓練所賦予個人的經驗與價值，透過轉化將其價值的重要元素帶入到教室中，一方面降低了外展訓練活動實施的不可控制因素的影響，一方面則是保留活動經驗價值大幅提昇實施效益。目前，臺灣各級制式學校教育利用此一活動作為提升教學成效有成長的趨勢。因而，若能夠把握應用的相關原則與概念，相信這些經過系統性的探索教育規劃實施

後，引領參與者進行體驗、觀察、討論、反思等學習歷程將促使他們獲得的經驗作學習遷移，不僅能夠強化學生的學習意願、態度、興趣，更重要的是培養個體團隊合作、觀察討論、反思遷移的能力，也培養他們問題解決的能力以因應未來的挑戰。

參考文獻

Csikszentmihalyi, M.（1997/1998）。生命的心流（陳秀娟譯）。臺北市：天下文化。

Ellmo, W. and Graser, J.（1995）. Adapted adventure activities: *A rehabilitation model for adventure programming and group initiatives.* Dubuque, IA: Kendall/Hunt Pub. Co.

Henton, M.（1996）. Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Pub. Co.

Herbet, J. T.（1996）. Use of adventure-based counseling programs for persons with disabilities. *Journal of Rehabilitation, 62*（4）, 3-10.

Kolb, D. A.（1984）. *Experiential learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Luckner, J. L. and Nadler, R. S.（1997）. Processing the experience: Strategies to enhance and generalize learning（2nd ed）. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Schoel, J., Prouty, D. and Radcliffe, P.（1988）. Islands of healing: A guide to adventure based counseling. Hamilton, MA: Project Adventure, Inc.

Wallia, S. S.（2008）. Challenge by choice: A sojourn at the intersection of challenge and choice. *Australian Journal of Outdoor Education, 12*（2）, 39-51.

▲圖沒圖說，不知放哪才是正確的。這張不清楚沒特別意義就別放了…

▲圖沒圖說，不知放哪才是正確的。