

探索體育：鍛鍊品格、體育加值 計畫理念與作法

文 / 吳崇旗、張維倫

壹、計畫背景與緣起

環顧世界各先進國家，包括：英國、美國、加拿大、澳洲、日本與新加坡等，均透過戶外教育政策引領，鼓勵年輕學子走出教室從事學習，其中，也將探索體育活動做為重要的教學方式，除一方面增進學生與自然環境的互動外，另一方面也透過在自然環境中的身體活動，增加身體與心理上之能力。就以新加坡政府為例，在2014年其教育部將戶外探索教育結合體育課程實施，要求中小學必須在正式體育課內落實戶外探索課程，且在2017年「全國戶外探險教育總藍圖」中，宣布撥款2.5億新元在科尼島建置一個新的外展教育訓練中心（林心惠，2017）。新加坡將戶外教育融合體育課程實施，教學策略主要分為：探索體驗基礎學習、戶外短長程徒步旅行學習、還有結合地方本位、跨科目的問題導向學習等，目標就是藉由專業指導員培訓、軟體課程設計與硬體設施建置，增進新加坡青年在面對瞬息萬變局勢時，所需具備的堅韌精神與適應能力。

目前國內在教育部戶外教育與探索教育政策推廣下，結合產官學力量，

在學校外的戶外探索教育活動，發展相當多元，包括各式週末休閒活動、寒暑假營隊等，隨著家長接受程度提高，加上各級學校開始發展特色課程，一些學校也投入發展特色畢業典禮或是成年禮等。目前在融入學校內體育課程中，也有一些創新體育教學課程設計，讓學生透過體育課學習品格與合作，也有少數學校將其應用於學校課後的社團活動、運動代表隊心理輔助訓練、校外教學活動。因此，在臺灣推展「探索體育」計畫已具備良好的基礎。

貳、定義、定位與核心理念

「探索體育」（Adventure-Physical Education）是希望將歐美紐澳等先進國家鼓勵



探索體育實務增能工作坊（圖片提供 / 吳崇旗、張維倫）

Adventure Education



青少年在安全無虞情境下，透過身體與心理挑戰活動，突破舒適區而後獲得成長的「探索教育」（adventure education）理念，透過學校內外的「體育」（physical education）教學與身體活動，提供學生鍛鍊品格（『品格建立』與『群體合作』）的機會。簡單來說，就是藉由「體育」的方式，來強化學生在「德」與「群」育上的學習（體育署，2018）。

推展戶外教育是教育部的重要政策之一（國家教育研究院，2018），在戶外教育的範疇底下，源自西方的探索教育是重要發展主軸。目前在探索教育的理念與精神，在學校內多被應用在學校「綜合活動領域」內，而「探索體育」則是希望將探索教育精神（像是：在安全中挑戰進而突破舒適區、體驗中學習……等），透過不同運動教育模式（例如：個人社會責任、創造性問題解決、合作學習……等），融入學校內體育教學中，讓學生透過體育課學習品格與合作，也可將其應用於學校課後的社團活動、運動代表隊心理輔助訓練、校外教學活動，進而延伸至週末休閒活動、寒暑假營隊、特色畢業典禮或是成年禮等戶外探索挑戰活動中。

探索體育理念核心是「鍛鍊品格、體育加值」，讓學校體育不僅能夠學得體育知識與技能外，更能透過身體活動過程，增進「自我內在成長」與「團體互動合作」等情意態度。一方面，結合各級學校體育課程設計，鼓勵學生從體育中探索品格，包括：尊重、合作、公平競爭與勝不驕敗不餒……等。另一方面，透過戶外探索體育活動，強化學生問題解決、堅強意志與挑戰逆境等堅強適應環境……等能力。

參、計畫推展作法

- 一、**推展計畫執行**：根據體育署（2018）規劃「探索體育計畫」，第一年計畫期程為106年7月1日至106年12月31日，主要是在研擬探索體育計畫，作為未來推展基礎。106年度已完成國內外專家學者規劃諮詢、撰述與成果發表外，也搭配新南向政策，與計畫推展伙伴學校（國立屏東科技大學）合作，完成「新南向國家探索體育教學觀摩參訪交流計畫」與「臺灣與新南向國家探索體育論壇」，為探索體育政策推展奠定良好基礎。
- 二、**試辦、推廣與交流**：探索體育第二年計畫，執行期間為107年1月1日至12月31日，計畫主軸在延續第一年的整體規劃後，主軸定調為「試辦、推廣與交流」。內容包括三個方向，分述如下：

（一）探索體育試辦

1. 學校體育探索品格課程試辦

- (1) 學校體育分級融入品格探索：逐步建構國小、國中與高中/職與大學各階段，融入學校體育課程內容，進行推廣試辦。
- (2) 探索體育實務增能：針對體育師培生與在職教師為對象，舉辦「探索體育實務增能工作坊」，除增進師培生與在職教師對探索



探索體育巡迴教師團 (圖片提供 / 吳崇旗)



高低空繩索挑戰營隊 (圖片提供 / 郭榮賓)

體育之瞭解外，並透過實務增能工作坊，邀請專家學者分享實務教學之經驗。

- (3) 探索體育巡迴教師團: 為增進各級學校教師對於探索體育之認知，邀請國內產學專家，配合學校體育課程時間或教師研習，透過專題講座、實務工作坊活動帶領，增進學校師生對探索體育興趣，進而擴大參與。

2. 戶外探索體育活動試辦

- (1) 週末寒暑假專業營隊: 為提供各級學校學生假期時正當休閒活動，透過舉辦週末單天、兩天一夜、寒暑假集中住宿或戶外挑戰之探索體育營隊，除鍛鍊健康體魄外，也同時鍛鍊自信、毅力、溝通與領導等品格。

- (2) 成年/畢業典禮: 配合各級學校學童身心發展，透過挑戰不同程度之探索體育運動內容，結合學校畢業生，發展各式探索體育成年禮。以自行車活動為例，國小生於鄰近社區單日騎乘挑戰、國中生跨縣市騎乘挑戰、高中生長途騎乘等套裝活動，或是搭配潛水活動，提供海底畢業典禮或獨木舟航行成年禮等，培育學生們堅韌精神與適應能力。

(二) 探索體育推廣

1. 推廣啟動儀式

本著106年計畫研擬並結合既有資源作為基礎，由國立臺灣師範大學邀集國內（北中南東與離島地區）具有探索體育相關基礎之大專院校（臺北市立大學、國立體育大學、國立臺灣體育運動大學、國立屏東科技大學、國立臺東大學與國立金門大學）共同協助推動，並結合各級學校，一起進行探索體育理念與實務活動之推廣。於107年4月20日舉行推廣啟動儀式。

2. 高低空繩索場地安全與風險管理宣導

高低空繩索為目前推廣探索體育各項活動中，較常使用之場地與設施。然而，針對安全規範內容，目前國內尚未有共識。另一方面，場地設施與操作人員的風險管理概念推廣也是重要工作。因此，於107年3月16日舉辦「高低空繩索場地安全與風險管理宣導研習會」，透過專題演講、專家論壇與實務展示等方式，凝聚共識，並進行風險管理安全理念之宣導。

(三) 探索體育交流

1. 探索體育實務國際研討會

於107年6月29日至7月1日於國立體育大學舉辦「2018第七屆東亞運動教育聯盟暨探索體育國際研討會」，以探索體育與學校運動教育

為主題，透過專題演講、主題短講、實務工作坊、論文發表與高峰論壇等方式，邀請國內外探索體育知名專家學者以及有興趣之教師、研究人員共同與會，藉由研討會機會，提供資訊交流平臺，深化探索體育的理念。

2. 國際探索體育參訪考察

組團出國前往已具發展規模之探索體育示範基地，進行現地參訪與考察，吸取成功經驗，作為計畫持續推動之參考。並於107年6月14~25日至日本，完成參訪任務。

肆、結語

臺灣四面環海，島內山海資源豐富，提供探索體育推展良好環境。加上教育部戶外教育實施計畫將探索教育列為重要推廣形式之一。因此教育部體育署透過學校體育政策導引，結合「校內體育課程融入」（校園體育課程品格探索）與「校外活動方案實施」（戶外探索體育品格鍛鍊）兩大推動場域主軸，同時透過「場地設施規劃與安全規範」建置，提供安全無虞挑戰環境，



潛水活動體驗（圖片提供 / 莊鑫裕）

加上「區域特色推廣聯盟」成立，建構完善推廣體系，再加上「國際參訪交流」，一方面借鏡國外經驗，一方面也將臺灣的經驗向外推展，達成培養我國青少年學生重要品格與堅強適應環境能力之目的。☺

作者吳崇旗為國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系教授、張維倫為教育部體育署專員

參考文獻

林心惠（2017）。李總理：外展訓練中心可歷練年輕國人，線上資料來源：https://www.zaobao.com.sg/znews/singapore/story_20171130-814927

國家教育研究院（2018）。教育部推動戶外教育實施計畫，線上資料來源：<https://www.naer.edu.tw/files/11-1000-1508.php?Lang=zh-tw>

體育署（2018）。106年度「探索體育、鍛鍊品格」計畫報告書。臺北市：作者。



探索體育推廣啟動儀式（圖片提供 / 吳崇旗）