

# 探索教育課程計劃

## 課程簡介

靜修女中從 96 學年度開始，在每年的暑輔課程當中加入了探索教育，藉由體育課程與生命教育結合，**第一階段於高一的體育課融入探索教育**，以攜帶式器材建立初階的團隊合作活動；**第二階段為高一暑輔**，每班進行二日活動，實施**低阻礙活動、高空大擺盪及攀岩活動**；**第三階段高二暑輔**，每班一天至龍潭外展中心，進行一日的高低空的繩索課程。

校方大力的推動探索教育課程，成立探索教育的教師社群，以相互學習與研究，增加其活動的專業技能；**以提供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。

一、第一階段-體育課程融入探索教育活動：

二、第二階段-校內高空探索活動推動情形：

(一)課前教育訓練目標設定：在探索教育課程實施前，**引導員將與各班導師進行充份訪談**，以期了解班級特性並訂定參與者目標後。

勇氣



**(二) 攀岩活動實施：**讓學生經歷完整的團隊發展階段，攀岩時提供專業師資，在旁協助安全指導，並教導學生彼此全程的安全確保。因此學生能在團隊部分學習到「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。

**(三) 高空大擺盪實施：**著重團隊形成的「溝通」與「信任」議題，前半段課程安排團隊互動的平面探索活動，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的高空挑戰活動。藉此培養學生自我決策能力、傾聽與表達技能，並透過班級的支持鼓勵，促使自我挑戰及突破個人舒適圈。

**(四) 學生填寫學習單：**學生課程結束後需完成活動學習單，讓學員能自我省思與回顧，促使學員能再次回顧參與活動的情形，從中感受到活動帶來的正向影響，並期盼能將活動之互動的經驗，運用到真實的生活之中。

課程結束後，；並且於活動後藉由學習單，

**(五) 引導員的活動回饋：**引導員透過活動的觀察、團隊互動情形，給予參與活動後的回饋，提出建議及看法，協助導師未來在經營班級。

**(六) 引導員的省思：**於活動後，引導員寫下引導活動的省思，提供未來探索教育社群教師帶領活動之參考與記錄。

## 二、聯結校外外展基金會之高空繩索課程：

**學校與龍潭外展基金會合作，安排了第三階段的課程，暑輔課程中安排一整天移地至龍潭渴望基地做高空繩索的自我挑戰，讓學生學習進階的團隊人際合作，建立信任與同理心，個人方面則是面對恐懼與挫折，進而突破自己且完成目標。並期盼能將活動經驗帶入未來的真實生活之中，以協助個人在社會化的發展，以達到符合人的真諦之教育模式。**

自我挑戰



自我突破



面對挫折與突破自己



# 探索教育實施情形

## 一、探索教育課程設計：

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。期盼探索教育活動能提供學生

### **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……

### **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亟欲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像的，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**

此階段裡團員言歸於好，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，同時因為先前彼此較勁的緊張關係也演變成更合群的合作關係，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。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，在最後的階段終於可以悠遊自在展現於舞臺上了。



## 二、校內探索教育課程安排課程表：第一天

(課程活動，依照團隊教育訓練目標及參與者狀況，適時調整)

時間	活動名稱	活動目標
0810-0900	👉 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、合作拼圖)	(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。



## 校內探索教育課程安排課程表：第二天

(課程活動，依照團隊教育訓練目標及參與者狀況，適時調整)

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。
1010-1200	👉 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。
1300-1500	👉 團隊建立- 攀岩	(1) 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。



全人發展



## 三、高三學生暑期至龍潭外展參與繩索課程表

### 一. 課程規劃

時間	課程內容	備註
08:30~09:00	繩索體驗場地介紹 環境介紹、安頓行李、上廁所。 全方位價值契約	
09:00~10:30	平面/低空活動 體驗與反思分享 透過小組互動式活動，在過程中促進團隊互動、人際溝通、問題解決與發展領導力，並在各個活動結束後進行分享討論，強化過程中的學習與感受。	活動內容會根據團隊的狀況去做調整，但基本上以團隊發展與領導力為主要的目標活動。
10:30~12:00	高空安全講解與練習 午餐	穿著吊帶、學習確保
13:00~13:30	下降示範	
13:30~15:30	高空繩索挑戰 高空大致上是自我挑戰的項目，因此走出舒適圈會是高空的重點之一，由於確保需要高專注力以及確保團隊的支持，高空另一個課題即是團隊相互支持。	高空活動是一個有較高風險的課程，在進高空前，引導員必須評估團隊的默契及責任感，才能夠確認此團隊是否適合高空課程，而相對的，挑戰項目的多寡亦需要看團隊的狀況。
15:30~16:00	<b>挑戰極限</b> 每梯次將邀請 3 位伙伴挑戰 18 米	
16:00~17:00	分享與討論 將整日所學加以融會貫通，引導員將引導學員做活動與生活中的對比與相似處，進而鼓勵參與者將活動所學，廣泛應用於日常生活。	依團隊狀況，過程可能比預期時間長。

