

冒险教育融入大学体育课程的探究

王 振

苏州工艺美术职业技术学院 江苏苏州 215000

摘要: 透过以冒险教育的概念融入大学体育课的教学, 本文阐述冒险教育的定义, 并介绍体验学习圈、自发选择性挑战与全方位价值契约等多元教学方式, 最后以两所大学将冒险教育融入体育课程作为例子, 盼能鼓励体育教师有自信去尝试冒险教育的方式, 引导学生们做全方位的体育学习, 并体会运用冒险的教学法可能带给体育课的助益与潜能。

关键词: 冒险教育; 大学体育; 体验学习

Exploring the Integration of Adventure Education into University Physical Education Programmes

Zhen Wang

Suzhou Arts and Design technology Institute, Suzhou, Jiangsu 215000

Abstract: By incorporating the concept of adventure education into university sports courses, this paper elucidates the definition of adventure education. It introduces various teaching methods, including experiential learning circles, voluntary selective challenges, and comprehensive value contracts. Finally, using two universities as examples where adventure education has been integrated into sports courses, the paper aims to encourage sports educators to have the confidence to experiment with adventure education methods. This approach guides students in holistic sports learning and helps them realize the potential benefits of applying adventure teaching methods to sports courses.

Keywords: Adventure Education; University Sports; Experiential Learning

你可以想象操场上正在进行第一堂体育课: 学生们被分为四组, 每组8-12个人。各组围成一个圈, 每个人轮流简单地介绍自己的姓名并开始进行接球活动, 学生大明说出自己的名字后, 将球传给学生小华, 并说: 「小

作者简介:

王振 (1984.3-), 男, 汉, 山东淄博人, 苏州工艺美术职业技术学院, 本科苏州大学, 研究生: 湖北大学, 学历: 硕士, 职称: 副教授, 研究方向: 体育教育与运动训练。

基金支持: 2022年苏州高职高专院校“产教融合、校企合作”教育改革研究课题

立项号: 2022SZJG102

课题名称: 产教融合视角下高职体育教学改革创新探索

项目名称: 高职院校数字媒体艺术设计专业课程思政融合与创新研究

项目批准号: 2022SJSZ0758

华, 你好」, 接到球的小华回答: 「谢谢大明」, 接着向下一位学生问好, 并将球丢给其学生。依此规则类推, 直到团队所有人皆传过一遍。在传接球的过程中, 若球不小心掉落地上, 活动必须重来。的后可以慢慢增加活动的困难度, 可以是将传球速度加快, 抑或是加入数颗大小不一的球。操场上充满欢笑与呐喊, 增进学生与他人的互动频率, 不仅让学生从活动中主动记牢同学的名字, 并培养人际互动的礼貌习惯。再者, 学生与教师们亦可透过相互击掌与拍背鼓励来为彼此加油。活动中学生需充分展现专注力, 因为大家都需要避免因漏接而重来的窘境。的后, 体育老师安排其他活动, 例如大圈套小圈、硫酸河、团队跳绳。当完成活动后, 学生们围坐在地上认真地讨论刚才的经验。他们谈论着用甚么方式好穿越呼拉圈、大家挤在软垫上如何的累、或一起跳绳感觉很棒。教师提了些问题像是: 「哪些方式让你们彼此沟通?」「在你的日常生活中, 有哪些经验和这个活动相关?」像这样的场景可以运用在任何一堂体育课中。本

文介绍如何将冒险教育融入学校教学中，其利用学校的体育课，透过一系列的活动让学生学习，进而发展完成任务所需要的领导与决策、自我觉察、问题解决与团队合作等等能力。体育教师将能了解什么是冒险教育，并进而将其概念运用到体育课程中。在此文的开头，会先对一些专有名词作定义，如体验教育与冒险教育。首先，体验教育是个概括性的词汇，其中包含了许多活动如户外教育与冒险教育。其教育的目的为透过活动参与和体验反思让学生们获得学习。而体验教育的基础来自于教育家Dewey，杜威认为学习者应该尽可能的去涉猎多项不同的具体经验，因为透过有组织性与计划性的活动，让学生与他们的任务的间的联结产生意义，以期待使学生的经验扩展到极致。学生对课程的参与包含了活动的计划、执行，与活动后的反思与评估。体验过程的中心架构，就是让一位有经验的引导员来启发学生，把学生重要的活动经验透过转化为学习。与传统的课堂授课不同的是：以往学生在传统的教学活动中，只能被动的遵循教师的指导模式来学习；但是体验教育是一种融合动态活动的主动学习方式。举例来说，在体验学习下的学生能在校园学习定向运动、于攀岩场进行抱石活动、去泳池边建造竹筏或在学校附近的郊山进行登山健行活动等等。

而冒险教育是体验教育中的其中一门，强调象征性的冒险活动。这些活动涉及信任感、风险、问题解决、合作与挑战。冒险教育是以学生为中心的教学方式，并以发展正向教学与学习环境为目标。冒险教育是：「强调户外体验学习，并以体验学习与情境塑造为特色的系列性团体活动，这些活动宗旨在透过团体历程，发现个别差异，促进相互学习，并加深人我互信，以促进团体发展。」然而，冒险教育的执行并非一定要在户外的环境，其课程设计的初步动机是藉此来提升解决问题与团队建立的技巧，例如团体手结、地雷区与救生筏等活动。教师们选择这类的活动是要让学生有机会去培养领导能力、沟通技巧、互助合作与信任感，而这些活动对于学生心智、社交与肢体上的挑战也与传统体育运动的学习宗旨不谋而合。

一、冒险教育于体育课程的主要施行方式

一位有能力的教师来辅助活动，是让冒险教育经验能成功的一个重要因素。在以学生为中心的学习环境里，体育教师的角色从过去命令式的主导者转变为给予自主学习和思考训练的引导者（尚忆薇，2009）。引导方式的运用在冒险课程非常多元，七种引导法普遍应用于户外游憩、冒险教育、辅导咨商与冒险治疗，包含：（一）让学生体验活动，让经验自己说话；（二）教师为活动经验作解释；（三）带领反思，并整理经验；（四）直接前

导法：默认目标并引导；（五）运用隐喻法，塑造情境；（六）非直接前导法：间接默认目标并引导；（七）使用催眠式语言。

然而冒险教育的引导方式，教师应针对学生反思经验、直接前导法与训练自我引导能力为主。有经验的体育教师专注于学生的需求，适时给予适当的响应。在对于引导学生的这个机制当中，三个主要目标：（一）体育教师利用活动来设定问题或是目标，让学生们有机会去寻求解答。（二）答案会在思考的活动过程中被激发出来，并实践于解决问题的情境中。而教师必须知道何时提出问题、何时给予答案。（三）在辅助学生的活动中，体育教师根据学生们的能力来简化问题或是加强挑战。

冒险教育经验与活动，需要仔细地依照学习目的来选择。这些活动与经验必须包含：互助合作、破冰、沟通、信任、解决问题、决定、与个人/团队活动。用文章最初的「依样传球」这个合作与沟通活动来做体验学习的这个实例游戏里，体育教师将八到十二人的团体，围成一个圈。一位学生开始随机地将球传给另一位学生，接到的学生再将球传给下一位学生，接过后不可重复接球，直到全部的人都完成接球。过程中不能掉球，掉了便必须再重来一遍。完成后，教师可以再加入另一颗球，此时利用两颗球同时在团体中进行传接，直到数颗球同时在团体中进行、让学生们用同一模式传接。在活动的过程中，教师鼓励学生去叫出下一位接球的同学的名字，或自行创造出适合的丢接方式、并对彼此给予适当的鼓励。体育教师也可以视活动的进行状况增加挑战，例如：增加球的数量，缩短传接时间，或是利用反弹地面传球等来增加困难度的方式。

在反思的阶段，其目的是要让学生去回想与检视刚才在过程中发生甚么事。在团体讨论历程中，体育教师应多鼓励学生们去描述与形容刚发生的活动经验。许多教师们常使用的反思问题：「刚发生甚么事？」「活动对你们有挑战吗？」「为何如此认为？」「活动中有哪些风险？」「在活动过程哪些人做了哪些事？」「你有感受到安全吗？」「什么让你有安全感？」这些问题与概念可以用在团体历程的初始阶段，当教师变得更有经验，便可问一些深入的问题，才能进一步激发学生们的观点。

自发选择性挑战提供机会会让参与者去决定自我挑战的程度和学习目标，这样的方式教导他们如何去做适当的决定，并帮助他们成为终身学习者。自发选择性挑战并非让学生去逃避某项活动的参与，而是去鼓励学生们做出对自己最佳的选择和最合适的决定。在冒险教育方式中，自发选择性挑战是一个非常独特的教育方法，最早是由主题式冒险的创办人所提出。此概念的目的在于挑战学生们去参与并完成一些他们通常认为不可能成功

或是很难成功的活动。「自发选择性挑战让参与者有权去决定自我挑战的程度和学习目标, 这样的方式教导他们如何去做正面的决定, 并帮助他们成为终身学习者」, 而上述作者们提供三个要点给体育教师们作参考。首先, 学生们有权决定何时参与以及用什么方式参与活动。如果参与者觉得不适宜或是还未准备好, 她(他)就可以选择不参与活动; 其次, 即使没参与的学生也必须在活动中全程提供自己的看法, 不可离开这个团队, 须扮演支持者的角色让团队成员能够互助合作, 共同达到目标。最后, 学生们必须尊重他们同学所做的决定。在学习的过程中, 体育教师希望学生们作好的选择与适当的决定, 在活动的过程中帮助其他同学、挑战彼此、克服团体与个人情绪问题、并参与团队历程等等。这项机制运用在体育课里, 就像是传递邀请讯息, 邀请学生们选择并参与适合他们个人的与肢体上的挑战。

二、全方位价值契约

全方位价值契约是一个在团队中的每个人都认可并遵守的规范契约, 所有学生必须自己订立共同遵守的行为。这些规范可能包括共同确保团队成员身体及心理的安全、齐心达成个人及团体的目标、或是诚心的分享与回馈。在体育课程中运用全方位价值契约, 教师可以营造出一个环境, 让参与者们发展出所有人都认可并遵循的团体行为规范。因为这些规范是团体协力拟订的, 大家必更能遵守。在典型的冒险经验或是冒险教育中, 这样最能让学生们或团队创造出属于他们自己的价值契约, 并对自己的行为负责; 同时, 全方位价值契约可以用作教师预防性的行为管理策略。再者, 契约的功能还能更进一步的帮助学生们透过学习经验, 发展社交与情感上的技巧; 并鼓励培养与他人合作的人际技巧、激励团队合作以达成个人与团体目标、承诺遵守特定的安全规则、给予与获得适当的回馈, 并适时地改变自我行为。

三、冒险教育融入大学体育课程

体育大学休闲产业经营学系(以下简称体大产经系)自1998年开始发展冒险教育, 也培育专业的体验教育引导员, 将冒险教育课程落实在高等教育中。其中多元的户外冒险活动包含攀登、骑马、独木舟、自行车与峡谷探险等, 让此课程设计成为国内教育界先驱。体大产经系在原本的学科建制下, 设立体育术科作为学生体育专业学习, 包含必修为游泳, 选修篮球、排球、桌球、网球、羽球与高尔夫等, 后来又加入基础高低空绳索挑战、攀岩攀树体验以及峡谷探险等术科课程, 课程内容如下(表一)。产经系聘请相关领域的专业讲师授课, 让冒险教育融入大学体育术科, 其操作概念根据五项核心理念如下: (一)挑战: 学生将身心心理的挑战视作经验一场冒险活动。(二)合作: 学生透过团队间的支持气氛学

习到团结合作, 有效地沟通彼此的想法、心情与行为。(三)风险: 学生将承诺自己去尝试风险, 在一个被认可的正向与安全环境中, 展现自我的天份并接受自我的极限。(四)信任: 学生透过参与具身体或心理风险的活动来对彼此产生信任感。(五)问题解决: 学生们能在尝试错误下进行活动, 以增加彼此协调、合作、解决问题的能力。

体大产经系因应系所发展户外冒险游憩的走向, 体育课程中所运用的冒险教育活动多属于中高程度的冒险活动, 除了需要系上授课教师具备户外冒险专业, 还需额外聘请校外业师协助, 此外, 每班的上课选修人数为二十人左右, 以降低参与活动的风险, 增强教学的效能。

冒险教育融入体育课程是玄奘大学中长期发展计划中的发展方案, 并参考PA的课程内容, 开设冒险教育为基础的体育课程。以冒险为本的体育课程设计, 除了可达到增加体适能的目的的外, 更着重于学生对自我挑战、沟通、问题解决、合作、信任、乐趣与领导能力的发掘与培养。玄奘大学在体育课程运用弹性, 编配上以集中于周末二日(16小时)的课程, 取代过去八周的传统体育课程编排; 每次周末安排四个班级上课, 体育室教师及助教全员投入实施。另外十周课程则维持一般体育课程不变。玄奘大学以体验学习为基础的体育课程规划如下:

四、结论

运用冒险教育的体育课程, 体育教师透过体验学习圈的课程设计, 带领引导与学习反思, 鼓励学生自我决定挑战的程度和学习目标, 最后创造出团队属于他们自己的价值契约。经由本文详述并列举国立体育大学休闲系与玄奘大学的体育课程为例, 由此可证明冒险教育能成为体育教学课程的一部分; 然而, 在执行一个新的教学方式是具有挑战性的, 冒险教育更是如此, 因为它所运用到不同于体育教学的课程内容与哲学理念。运用冒险元素的课程与方法在体育课中是有其发展性的, 参与冒险活动所创造一个正向的、可信赖的与相互支持的学习环境, 并冀能藉此激发学生们在体育课中学习, 能成为学校体育教学的一个新方式; 同时透过强调努力与积极参与的表现, 升华单纯的运动技巧展现; 更重要的是, 让参与体育课的大学生们能终生受益。

参考文献:

- [1]胡娟娟.提升高校留学生体育教育质量的调查研究——以中国人民大学为例[J].中国学校体育: 高等教育, 2016, 3(5): 43-48.
- [2]唐大鹏.深化高校体育教学俱乐部改革的途径——以体育课国际化为视角[J].体育科技, 2017, 38(3): 159160, 162.