



## 體制下可以改變的天空 —臺東光明國小的野外體驗教育

李潛龍\*

### 摘要

台東有良好的戶外教育環境，是野外體驗好地方。光明國小透過國小畢業生成長營，自 2004 年起包括探索活動、攀岩體驗、2005 年起也與鄰近學校一起推動爬樹、泛舟等課程，2006 年提供高關懷學生自我探索夏令營，2007 年畢業生成長營則包括定向、健行、攀岩等，以及高關懷學生自我探索夏令營的探索活動、生態體驗、垂降。2008 年國小畢業生成長營，去攀登都蘭山、健行。這些野外體驗課程，都有助於學生從活動中學會體恤、關懷他人，並產生行為的改變，在面對困難時的態度，更有勇氣；而這樣的體會，將內化到個人的生命經驗中。

### 關鍵詞：

攀岩、夏令營、自我探索、生態體驗、垂降

---

\* 作者為台東光明國小老師，熱愛登山與戶外活動。

# 體制下可以改變的天空— 臺東光明國小的野外體驗教育

李潛龍

## 一、前言

起源於小時候家庭教育的出去走走，開始於大學的登山活動。從小就嚮往大自然的生活，覺得大自然就是最好的教室。所以積極的把握每一次登山的機會和訓練的課程，增加戶外經歷，累積帶隊經驗，希望結合自己教育的背景與工作的場域。希望能夠帶領學童認識自己的環境，享受自然界的美好。直到……遇見一位很支持而且一起參與、執行的校長（姚麗吉校長）。

## 二、臺東光明國小簡介與學校本位課程

光明國小於民國三十六年八月一日創立，當時校名為私立臺灣糖業公司臺東糖廠員工子弟小學。民國三十七年奉准立案改名為臺東縣私立臺糖小學。民國三十八年春奉令改名為臺東縣臺東鎮臺糖代用國民學校。民國五十七年奉令移交臺東縣政府，同年八月六日改隸，劃光明里為學區，改校名為臺東縣臺東鎮光明國民小學迄今。

光明國小位於臺東市光明里社區，鄰近有糖廠、議會、稅捐處等行政區，附近有馬蘭國小、康樂國小、豐年國小、公東高工等學校，交通便捷，教學軟硬體設備齊全，校景幽雅，學風鼎盛，近年由於學區內新成立大型社區，造成學生人數加速成長；解決狹小校地，未來才能深具發展潛力。

本校學生現有 239 位，約有四分之一為原住民學生，學生人數正在逐年成長當中。

## 三、光明國小「畢業生成長營」的建構過程

畢業生成長營一開始是臺東縣教育局推展策略聯盟，由幾個學校聯盟為即將畢業的學生以校外教學的形式辦理體驗活動。後來因為費用的關係，不予以補助，各校也就跟著停止。而光明國小認為在小學畢業前能夠有一個特別的經驗，讓學童在畢業許久以後，還會停留在記憶深處的經驗。

當初是希望，透過學習成長營的活動，建立良好的人際關係及陶冶群性的發展。統整各學習領域課程，實施多元化的教學，以培養學生生活技能，增進自我瞭解與潛能激發。

1.有別於以往畢業成長營團康活動模式，本次以團體合作學習為目標，提供「做中學」體驗式學習情境，強調藉由講師深度的引導，重實踐的團隊學習課程。



2. 運用課程之具體活動設計，幫助學員培養對於團體生活之認知與瞭解，增強自身參與團隊工作貢獻的認知。

3. 透過講師以「引導討論技術」帶領學員，進行分享討論，引導學員自我察覺與反思，同時幫助其他夥伴瞭解自己的潛能，為本次畢業生學習成長營活動最大的目標。

4. 藉由各類型戶外活動體驗課程，讓學員們重新認識自我、檢視自我、挑戰自我，設定自己所要達成目標，選擇性挑戰自我亦是本次活動另一個重要目標。

5. 活動如果結合其他學校之策略聯盟活動，成敗與否，積極投入參與是一個很重要的因子，無論是講師、團輔老師、小隊輔老師及學員，大家都專注的融入學習的情境中，達到預期的目標。

營隊辦理最大的阻力是經費，在臺東的環境有不少學生無法負擔生活所需的開銷更遑論參加營隊所需繳交的配合款，很多學校會因為沒有經費辦理，而取消了營隊的辦理。而助力則是來自於家長及其他同仁的支持。

歷年來辦理過的營隊：

2004 年光明國小畢業生成長營：探索活動、攀岩體驗（約 30 人）

2005 年光明策略聯盟畢業生成長營：探索活動、攀岩體驗（3 校約 100 人）

2006 年光明、建和畢業生成長營：探索、爬樹、泛舟（2 校約 42 人）

2006 年臺東勵馨基金會高關懷學生自我探索夏令營：、攀岩體驗（約 25 人）

2007 年光明聯盟畢業生成長營：定向、健行、攀岩（4 校約 80 人）

2007 年臺東勵馨基金會高關懷學生自我探索夏令營：探索活動、生態體驗、垂降（約 30 人）

2007 年臺東教育局生命教育體驗營：探索活動、生態體驗、垂降（約 30 人）

2008 年光明國小畢業生成長營：攀登都蘭山、健行（約 34 人）

預告 2009 年光明國小畢業生成長營：騎自組單車 100 公里環都蘭山（約 31 人）

#### 四、成長營執行方法與過程

本校成長營大都訂在六月初，畢業生畢業考試之後，畢業典禮之前。經費來源除學生繳交的配合款外，大都需要向外尋求經費。課程結構與教學活動之安排，而整個執行的過程是必須要整個學校的老師一起配合的。活動方面必須動員許多位的老師，平面活動的平均師生比 1:10，而戶外活動，登山、攀岩等平均師生比為 1:6，當活動開始時，校內的課務全仰賴校內其他同仁在課務上互相排代、支援，並在下課後又來擔任活動後勤補給的工作。積極的協助，令人感動。而在非自己校內專長活動的帶領時或專向活動人數不足的時候，也藉由專業團體像紅十字會水上救生協會的教練，予以專業的協助，透過專業的解說，也會讓同學、家長更加安心。專業教練不足的情況下也會找當地領有合格教練人員來擔任支援的工作。

## 五、山野課程執行的成果分享—以 2008 年年攀登都蘭山為例

本次成長營因為事先對於都蘭山登山步道的熟悉，以及先前探路及行前路線規劃。本次登山預計最為挑戰的部分除了登山步道外，就是炎熱天氣所帶來的中暑的風險。行前訓練除了基本體能、跑步外還融入了個人防曬及防水計畫的處置。對於帳棚的架設也都安排在學校課程演練。本次都蘭山成長營畢業班學生 34 人全程參與，加上校長、光明團隊（4 人）、兩位家長、拍片導演共 42 人。

原來計畫活動時間因有豪雨特報而延期三天，結果還是遇到下雨的氣候。雖然不可改變天氣，但是可以改變心情。也讓原來擔心學生中暑的情形也跟著消失。雖因大雨拉長了攀登的時間距離三角點還差兩公里而未登頂，但不影響學生當時的心情，也留下一個伏筆，回來後班上同學相約三年學測後一起相約，找老師再登都蘭山。

## 六、畢業生成長營的經驗反思與檢討

開始辦理策略聯盟之初，發現其他來參加的學校對於體驗教育方式學習成長營有所誤解，僅將其畢業生帶到會場參加活動，而畢業班導師並未積極參與學生參與體驗的過程，造成秩序控制的困難外。更嚴重的事其他學校誤解成為團康遊戲式的活動帶領，而不清楚經驗學習是要透過體驗、省思、實踐的階段。而引導員老師在活動中的過程，目的就是為了要創造參與者的共通經驗。在這些經驗當中去獲得省思及實踐的價值。如果該班導師或該校帶隊老師沒有參與活動過程，回到自己學校後，後續的討論與發展將無法進行，而落入純粹遊戲的階段。

成長營的過程中，老師發現一些平常在課堂上、教室裡，學生不同的思維：互相扶持、體貼的一面。從活動中看到學生體恤、關懷他人的另外一面，透過學習單及糧食計畫可以了解學生的思考模式及生活技能。在 2005 年的成長營中，一位小朋友在攀岩的過程當中，因為未能順利完攀，在岩塔下方觀察了許久，對著一位帶隊老師說：「老師，我決定了，我還要再試一次。」行為的改變，面對困難的態度，想法是最難用紙筆測驗和分數評量來做檢核。但是這樣的成長、改變卻就在這樣的一句話，或是這個舉動中發現他的不同。這樣的體會將內化到個人的生命經驗中。在未來的 10 年 20 年當中或許在求學或職場的工作當中所遇到了挫折或挑戰的時候，將會連結到這一次的經驗而決定不再退縮，而是再試一次。

## 七、2009 年九十八學年度畢業生成長營預告

在累積了這些年的經驗後，臺東市光明國小，歷年來推行戶外探索教育不遺餘力，多年累積的成果，也成為了臺東地區的教育特色。這些努力深受媒體注目，也獲得家長和教育局的支持。本校所舉辦的活動，將結合了各項戶外與教師專業，透過教育的功能讓學生達到最佳的戶外經驗與技術，過程中也挹注了各領域專業人士的協助，使的光明



國小的活動結合了戶外界的諸多專業面向。

2009 年，光明國小進一步將綜合活動領域課程結合戶外探索教育利用單車及登山的模式，設計了一學年的「單車、都蘭山—我的夢」。此計畫期待學生們用「從零到有」的藝術精神，透過組裝與彩繪技術，親手打造一輛屬於自己心目中的單車，並且騎上路，繞行都蘭山（Mt. Puyuma）一圈（100 公里）。並踩這這輛車踏往國中的旅程，也實踐人生的夢想。

## 八、結語和建議

（一）、利用戶外體驗成長營的模式來帶領結合綜合活動領域的精神可以將平常學校課程各領域的學習做一統整的實現。

（二）、如果學校有以推行此類課程建議兩種作法：

1.由學校討論要加入戶外教育或體驗學習的話可以先培養學校同仁具備戶外活動帶領能力。

2.直接找業界在帶領戶外活動教育相關的組織、團隊(如桃園 OBT、光合作用、臺中基地營等)。

學校方面更希望能依照各個學校的特色發展出屬於自己特色的戶外活動主題學習，如在各年級設計出適合該年級學生適合發展的戶外活動，成為學校特色。未來希望能夠將這些計畫經驗，編成課程融入教學計畫當中，才能真正落實到領域教學當中。更期待能夠將這些戶外活動的技能編入教育部推行的學生能力指標上。培養學生真正帶著走的能力。

## 附錄一 課程表計畫

### 96 學年度光明國民小學畢業生學習成長營活動計畫

壹、依據：光明國小 96 年度下學期第一次校務會議辦理

貳、目的：

- 一、透過學習成長營的活動，建立良好的人際關係及陶冶群性的發展。
- 二、統整各學習領域課程，實施多元化的教學，以培養學生生活技能，增進自我瞭解與潛能激發。

參、活動方式：

- 一、參加人員：光明國小畢業生 35 人，輔導教師 6 人，合計 41 人。
- 二、活動時間：九十七年五月三十日(五)~九十七年五月三十一日(六)
- 三、活動地點：臺東卑南鄉富山海岸生態保育區、都蘭山登山步道
- 四、主辦單位：臺東縣政府
- 五、承辦學校：光明國小、臺東縣國教輔導團國小綜合活動領域小組。
- 六、協辦單位：富山海岸生態保育協會、富山國小、黃秋議員服務處、陳正峰代表服務處。
- 七、活動內容：(如附件一)

肆、經費概算：(如附件二)

伍、經費來源：建請民意代表酌予補助。

陸、本計畫經校務會議討論決定後，並陳校長核可後實施之，修正時亦同。



附件一 畢業生學習成長營課程表

第一日：97年6月1日(星期日)

時間	課程內容	地點	主持人	交通方式	備註
0720 0740	光明國小集合	光明國小 操場	麗吉校長	遊覽車	導師注意交通安全
0740 0800	安天宮卸露營裝備	安天宮	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	遊覽車	
0800 0820	前往臺東縣的縣山~ 都蘭山		素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	遊覽車	
0820 0850	訂定價值契約、熱身 登山守則說明	都蘭山 登山步道口	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	步行	
0850 1030	我的登山初體驗 大家來幫忙	都蘭山 登山步道	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	步行	導師觀察
1030 1050	普悠瑪聖地(休息一下)	都蘭山 登山步道	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		資源回收(LNT)
1050 1200	登頂(都蘭山)	都蘭山 登山步道	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
1200 1330	畫十年後的我、午餐 頒發結業證書(成年禮)	都蘭山 登山步道	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
1330 1530	下山	都蘭山 登山步道	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	步行	導師觀察
1530 1700	登山口步行至富山國小	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
1700 1800	紮營、盥洗	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		
1800 2000	中華一番、晚餐 DIY	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
2000 2150	看看臺東的星星 (星座的故事)	富山國小	姜國章老師		導師觀察
2200 2230	宵夜、盥洗 ZZZZ~~~~	富山國小	光明團隊 導師		

第二日：97年6月2日(星期一)

時間	課程內容	地點	主持人	交通方式	備註
0700 0720	起床、收拾細軟 盥洗	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		
0720 0800	整理住宿地點 (吃大餅配豆漿)	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
0800 0830	前往富山海岸生態保育區	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	步行	
0830 1130	東海岸潮間帶生態 教學	富山海岸保育區	生態保育解說員		導師觀察
1130 1230	午餐(補充體力和水分)	富山國小	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
1230 1330	雲腳浪遊回光明	臺 11 線	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		資源回收 (LNT)
1430 1450	補充水分、 約定在東岸	富岡 休息站	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉		導師觀察
1450 1650	回望都蘭山	馬亨亨轉中興路	素惠老師、熙瑜、 麗英、潛龍、麗吉	步行	導師觀察
1650-	珍重再見				

- 學生不需要帶手機、MP3、及零用錢(如有攜帶，將統一保管)
- 學生個人必攜用品：睡袋、個人餐具(環保筷、杯子、鋼碗)、頭燈、浴巾、換洗衣物、背包、水壺、遮陽帽、衛生紙、盥洗用具、雨衣
- 請同學擬定個人防止水分散失(防曬)措施
- 畢業生健保卡由導師統一保管
- 畢業生個人 2 吋半身照片請於 5 月 25 日 1600 前交至教導處邱麗英老師，便於製作結業證書。



## 96 學年度光明國民小學畢業生學習成長營經費概算

項 目	細 目	預算金額	備 註
餐 費	中餐 80 元×41 人×2 餐=6560 元 早餐 60 元×41 人=2460 元	9,020	含講師 5 人
野炊	4 組×1200+800 元=5600 元 (10 人 1 組，食材每人 120 元、用具每組 200 元)	5,600	含野炊用具 及食材
鐘點費	外聘 1600 元×2 時=3200 元	3,200	
	內聘 400 元×4 人×8 時=12800 元	12,800	
	解說員費用 800 元×2 人×3 時=4800 元	4,800	
保險費	41 人×90 元=4230 元	4,230	學生自付
帳篷租金	8 頂×300 元=2400 元	2,400	
交通費	2 趟×2000 元=4000 元	4,000	
學習手冊	42 冊×50 元=2100 元	2,100	
飲用水	41 人×40 元=1640 元	1,640	
成年禮徽章	41 人×120 元=4920 元	4,920	學生自付
雜 支	文具、護貝、列印、列印紙等	2,500	
合 計		57,210	
合計 新臺幣 伍萬柒仟貳佰壹拾元整			

- 經費來源：臺東縣議會黃秋議員補助壹萬元、陳澄瑄代表補助壹萬元，畢業生配合款參佰元，不足部份由本校家長會支付。

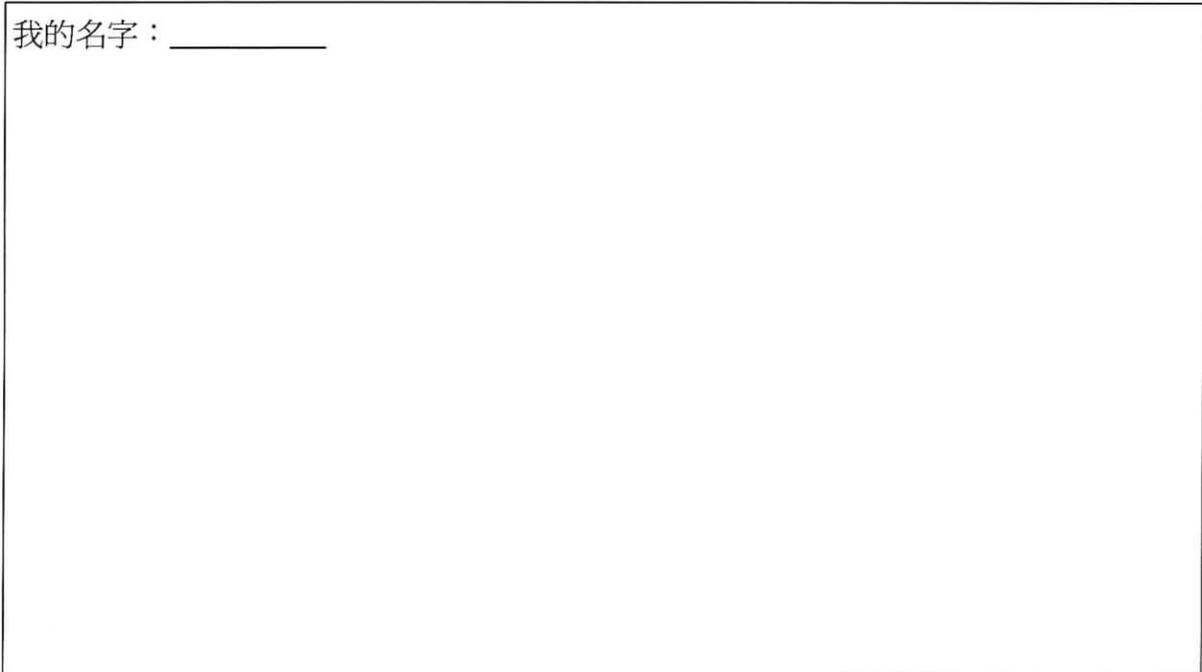
## 附錄二 2008 年都蘭山迎向光明畢業生成長營

### 個人防水計畫

在長時間的行走中，你可能會遇到傾盆大雨，全身淋濕

思考過後，請在下圖中畫上你個人的防水措施

我的名字：\_\_\_\_\_



說明（我為什麼要這樣做？）：

---

---

---

---

---

裝備（因為這樣我需要攜帶什麼東西？）：

---

---

---

---

---

老師建議：

---

---

---

## (二) 課程照片

96 學年度光明國小畢業生學習成長營成果

活動時間：97.05.31~97.06.2

活動地點：都蘭山 富山國小 台 21 線公路



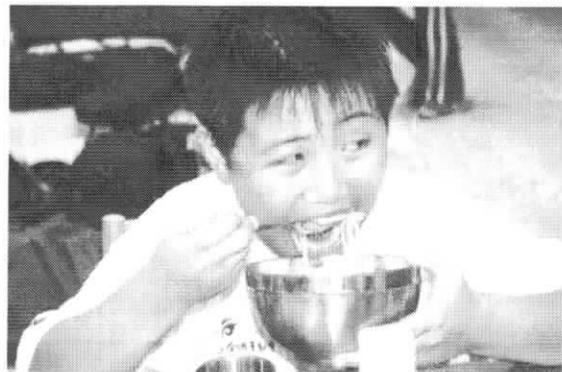
▲團隊默契的建立好壞，關係著這次我們三十公里的雲腳東岸，學校安排了團體動能的體驗活動來讓我們的心更緊密。



▲團隊默契的建立好壞，關係著這次我們三十公里的雲腳東岸，學校安排了團體動能的體驗活動來讓我們的心更緊密。



▲六年來的家政教育課程今天我們全力展現。



▲浩森小口一點，還有很多啦！。



▲回眸看一看昨天我們走過的都蘭山，在風雨中依然的聳立在海岸山脈上，可是我們還有十二公里的路程才能到光明國小呀。



▲回家真好！在光明的學習園地生活了六年，回來的這一刻六月二日下午五點二分，才真正感受到光明國小太美了、太溫暖了。

(三) 媒體報導



文教要聞 校園博覽會 青春生活 升大學考生 其他考生區 親子成長 英語學習 內容導覽

udn / 校園博覽會 / 親子成長 / 陪你長大

- 國內要聞
- 社會新聞
- 地方新聞
- 兩岸台商
- 全球觀察
- 意見評論
- 財經產業
- 股市投資
- 基金理財
- 運動大聯盟
- 數位資訊
- 娛樂追星
- 消費流行
- 生活天氣
- 健康醫療
- 旅遊休閒
- 校園博覽會
- 閱讀藝文
- 聯合會報群
- 網路購物
- 數位閱讀
- 進修線上
- 職場行家

瀏覽人數 200

會籤 轉寄(0) 列印(188) 回應(0) 推

光明成長營 畢業生爬都蘭山

2008/06/06

【聯合報/記者李惠君/台東報導】

光明國小34名應屆畢業生前天起進行兩天一夜成長營，雖然天空不作美下雨，但師生風雨無阻依行程攀登都蘭山，在山上辦成年禮，昨天冒著大雨步行15公里返校。學生說：「雖然辛苦、腿好酸，但體驗很深刻。」



光明國小畢業生昨天在大雨中從卑南都蘭山國小步行15公里回校。記者李惠君/攝影

光明國小已連續4年為畢業生辦成長營，考驗學生體力、智慧，今年安排學生爬都蘭山。教師李潛龍表示，從光明國小可遠眺都蘭山，學生看了6年，畢業前也該去探索。

這趟行程，校方只在首日派車載學生到都蘭山下，而後就考他們腳力，學生徒步完成兩天營隊任務。首日教師引導學生爬上都蘭山，因雨勢影響，全程5公里的山路須手腳併用，備感辛勞。

一行人抵達普悠瑪聖地辦成年禮。校長姚麗吉仿卑南族成年禮過程，挑選拿剛標、筆筒樹、玉葉金花等3種植物打小朋友屁股，他說，這些植物代表堅強、智慧、美麗與純潔。