

全人中學戶外探索體驗教育的登山課程

黃秋豪*

摘 要

全人中學是 90 年代一所因為對於教改失望，而凝聚了一群對於教育富含理想，與希望孩子們可以擁有更自由更不受拘束的學習空間而誕生的體制外學校；這所強調自由學習與個人主體性發展的學校，登山是他們一年一度師生必須參與、也是必修學分的一件大事。在現今越來越多戶外活動類型被體制內外的學校採用來做為教育的一種方式，而這其中登山活動幾乎最長被看見；教育需要工具與方法，而登山活動的特質與強度，可以讓參與者增加對自己的瞭解、學習社交與團體生活等等，加上透過老師或指導員適當的引導與分享，可以將其經驗內化深植，成為外來人生道路上潛在的養分與能量；也因為這樣的精神與學校的教育核心理念相符，登山於是從創校之初，就一直是延續至今的傳統。全人中學創校至今將屆 20 年，從 2009 年全校登山開始轉變為三線會師，2011 年開始開始加進系統化的課程概念，將涵蓋全校登山在內的活動，設計成課程之間彼此相互連結與連貫的長短天數山野課程。

關鍵字

全人中學、探索體驗、全校登山、五大課程、學生主體性、自主規劃

*全人實驗中學登山暨探索教育老師

全人中學戶外探索體驗教育的登山課程

黃秋豪

一、前言：關於全人的探索體驗教育

全人中學校的教育理念，著重於個人主體性的發展與養成，讓學生成為一個可以理解、傾聽別人語言，且可以投身公共事務並勇於發表自己想法的人。因此全人課程設計裡，常會創造讓學生參與團體活動、公共會議討論的機會，以利學生發展自己的想法與表達意見的能力，同時培養對自己行為負責的勇氣。而全人的探索體驗教育，在反映這樣的理念與教育實踐上，具有重要的指標意義！

全人是一所住宿學校，十天為一大周，大周內全校教職員生全部住校（周與周之間放假四天），師生平時緊密的生活在一起。也因此，校園間的探索與體驗的過程不僅在課程、公共討論裡，也在師與生的日常生活之間。

在課程設計與引導上，我們特別強調『探索』與『體驗』兩個元素！探索體驗教育最重要的是『做中學』；從實際的接觸裡提供摸索的機會，進而達到親身體驗的過程，再透過實際體驗，將其內化、深植成為自己的信念並在實際行動中身體力行。在『探索』過程裡，最重要的就是賦予與培養其創造力，不給予制式的答案、創造開放的想像空間，是我們的目標也是教學特色。

吾人深信，在開放的探索空間下，體驗的過程才會創造出最強力與深植的印象與記憶，而且常會有不預期、令人驚艷的意外之喜迸發出來！

二、探索體驗教育是學習上的重要工具

（一）登山是探索體驗教育的工具之一

雖然探索體驗教育不一定在戶外才能進行，但在戶外所進行的各式教育活動，確是全人教育核心理念展現與實踐的重要場域。

全人從創校第一年開始，每年全校師生都要攀登一座三千公尺以上的大山；而這也成了全人的傳統與大規模的年度活動。而在登山運動之外，同領域的必修課還有“探索體驗教育”(Project Adventure, 簡稱「PA」前身)，此課程涵蓋了室內、戶外與高低空的課程內容設計。我們將在之後全人的五大課程裡介紹，說明 PA 課程與全人戶外活動的關聯性。

也許是一種巧合，在全人創校並開展探索教育課程多年後，近年來不論是體制內還是體制外的學校、教育機構，都將戶外類型的活動加入課程裡，而以登山為主體的活動或課程設計也愈來愈普遍。登山教育為何愈來愈受到重視？

（二）因為強度與特性加上透過適當的引導

我們認為，登山這項領域專有的強度與特性、因為它可以自然地讓學習者（或強迫地）進入學習團體生活、社交技巧與必須面對自己內在並進而瞭解自己的學習過程之中。

有登山經驗的人都知道，在準備過夜行程的登山活動前，需要完整與縝密的規劃過程，而這自然而然可以訓練到組織與規劃的能力，同時也需要在各小組之間（如果有分組的話）密切與人互動；而山上實際的生活中，這種人與人之間緊密的生活裡，團體學習的力量更是

強大，因為不管你的隊友、同儕是你喜歡還是不喜歡的，在餐風露宿、環境舒適度相對比平地差的條件下，反而激發出一般校園裡的課程所出奇不意的教育效果。例如在山野活動中，平常令人頭疼、擾動教室運作的孩子，可能反而變成體能較弱勢同學的支援支持者，像這類發揮出不為大家所知、且令人讚賞的行為已經屢見不鮮。

當然，上述這些過程與體驗如能透過老師、輔導員或教練在課程活動中加入適當的引導、整理與分享，也往往有利於達到預期的教育目的與意義，減少只是流為一般純粹活動形式的風險。

簡單來說，登山活動和所有戶外的教育活動一樣，它離開制式的框架（教室之類的），具備讓參與者直接從視覺、聲音、觸覺與人際交流去實際體驗的特性，且隨著天數、路線、氣候等的變化，所達到的強度也不同。

三、以登山為例—從體驗到引導與學習

（一）登山活動是訓練組織規劃能力的好方法：兼談全人登山課程的演進歷程

如前所述，登山活動是全人從創校之初就存在並持續傳承下去的活動。不過全人一開始的登山，是由傳統的背負、嚮導帶領的“純粹體驗”式的登山活動，這樣的形式維持了許多年，直到創校第五年（1999年），才開始與專業登山教練歐陽台生合作，由歐陽來規劃全校的登山活動。也是從這時期開始，我們才有較完整的相關知識傳授與教育訓練課程，並開始由學生擔任總召，遴選學生培訓小組長、輔導員，帶領各組進行體訓及分組攀登，不過大體還是採單線攀登模式進行。

2009年開始，全人登山由全校登主線，開始嘗試三路會師，每線均安排教練領隊、助理教練，下再分小組，每組設小組長，約每三組再設輔導員一至二名。一般新生及體能較不凸出者走主線，學生總召通常走主線；資深或體能狀況較理想的師生，則安排在其它較挑戰的路線。

2011年起，全人登山教練師資開始進行逐步傳承，也希望學生自主規劃的分工與職掌更為清晰；而最具特色的自主規劃能力部分，恰好與全人培養學生自主與主體性的理念相符。在全人，每年登山總召，會同時考量登山經驗、領導統御能力及個人意願，最後在全校教職員生共同組成的自治會中誕生，然後旗下還有同為學生所擔任的輔導員和各組組長，並由這些學生們負責在活動之前、與行程之中共同負責照顧、規劃與指揮的工作。而這些動作，無形中讓學生們增加了人際之間的交流，並逐步培養判斷、規劃活動與領導的能力。

從今年（2013）開始，自主角色設定得更為鮮明了！教練群不再直接指導所有同學，改由只對總召、輔導員與組長進行相關的教育訓練；從基礎裝備、食、衣、住、行、高山醫學到路線資料搜尋與掌握度等，然後再由小組長及輔導員對旗下各組員進行相關教學，此舉是希望除了培養規劃與資訊收集的能力之外，也能得到教學相長的效果。

（二）探險過程讓自己更瞭解自己

山上的生活，除了讓同儕之間的互動更緊密這點之外，登山就跟大多數戶外活動一樣，具有『探險』的特性，而探險更是『探索』最重要的精華！而這個部分相較於其他類型的戶外活動，其特質相當強，並隨著隊員組成、路線難易度、天候等條件而不同；當難度提高，參與者很容易進入因為離開舒適圈而感到害怕、恐懼而必須要面對自己、面對挑戰的情境。這個不安的感覺與前面所提的探索體驗教育課程裡的高空挑戰是一樣的情況，引導者拿捏課

程的難易度，做好風險的控管，並在學員離開舒適圈而不安的狀態下去接受挑戰與引導，接著在過程中內化有用的經驗。

全人的登山教育理念認為，我們不一定要培養登山家或是探險家，而是在過程相對刺激或辛苦而來的成果之後（可能是完成某條路線或是登頂之類的），這些內化的經驗，可能成為未來他們人生道路上的養分與能量，來面對現實與嚴苛的挑戰。

（三）快樂是併發所有事物學習熱情與動力的關鍵

之前提過，適當的課程設計與過程中與後的引導，扮演著將以上的學習內化為學生自己的東西時，至關重要的角色。但是在我們這幾年的經驗之下，其實讓學習者感到有趣、快樂的氛圍更重要；在安全的前提之下，將課程設計得有趣、好玩，可以讓許多學生願意走進課程，如此才有接觸的機會，也才有學習的可能性！而在快樂的條件下所引發的熱情，可以促使學習者有自發學習的動能。所以在興趣的啟蒙階段裡（也是最重要的階段），我們仍會教給孩子們技術與觀念，但是我們真正要教給他們的是：怎麼玩、以及如何玩得快樂！！而教授這些技術與觀念，是要讓參與者可以玩的更安全。

（四）發展單一領域的多元項目是熱情延續的重要能源——登山新面向：永遠有比登頂更重要的事

從快樂中學習，是迸發熱情的關鍵。但是甚麼是延續學習熱情的關鍵呢？

對教育而言，我們應當始終秉持一個重要的原則：在一個主要的學習項目裡，應該發展多元的興趣，才能引發孩子更大的學習動機與誘因，並能從中發現學習的樂趣，進而燃起學習的熱情，也才是使孩子不斷持續投入的理由。如果對應在登山教育裡頭的話，登山就不會再只是登山頭，以及只是純粹的體能展現、強健體魄或甚至是狹隘的技術學習了！我們相信，只有在登山與探險教育的過程中，透過課程的設計，讓學生在登山教育裡頭所蘊含的：對自然（動植物乃至生態系、地理與氣候等）、歷史人文（歷史遺跡、史料考察與資料蒐集的能力養成）、技術學習（裝備認識、急救、繩索與定位等專門技術）、野外求生（生火、自保技術，與對自然美麗景致與所存在風險的評估）等這些大項目所衍生出來的嚮往與好奇，來誘發他們對走入山野溪河的興趣與熱情。也唯有這些多元興趣的延伸，才有可能促使他們自己一再不斷走入山野的絕對理由！

四、全人現行的登山相關課程規劃

（一）多元性質相互結合的五大課程

現今青少年對於從事戶外活動，尤其是需要過夜的登山活動，有越趨下降趨勢，這個現象在大專院校更為明顯，全人也一度產生類似現象。2011年起，我們開始思考如何再拉抬起學生對於登山的熱情，並開始強化活動中的快樂與有趣成份，兩、三年的努力下來，不論行前介紹會議，到實際參與規劃以及訓練活動參與的熱絡度，我們都看到了校內的登山風氣正在逐步回升！！

全人廣義的大型登山探險課程或活動大致有五項，分別為：（1）上學年度的秋季全校大山（傳統路線，主線）與訓練路線（半探勘或是難度相對較高的路線）混合的三線會師活動。其他屬於體驗與訓練性質的（2）寒假雪訓、（3）下學年度春假的春訓（融合野外求生、歷史遺跡尋寶、生態觀察及半探勘性質的訓練），以及（4）暑假的長天數探勘探險行程（暑訓，

未來會加入以水為主題的路線，或甚至是加入技術溯溪的安排），最後是帶入平常課程裡頭的（5）PA 探索體驗教育課。

五大課程

秋季全校登山+各路線會師 (5-7 DAYS)	每個上學年全校所有師生所需要參與的活動，分由主線和其他難度較高的會師路線所組成。這時，由上述或其他訓練活動與課程所產生的幹部（助理教練、輔導員、組長），皆大比例投入主線照顧所有新生，並驗收其領導與技術訓練的成果。同時，其他較難會師路線的訓練隊伍設計，可將之視為新幹部的培訓營，也兼顧了培養探險教育戶外心血的重要功能。
雪訓（寒假 8-9 DAYS）	台灣並不像其他高緯度地區，山區下雪與積雪結冰是如此常見，所以台灣的登山者對雪地的登山環境與技術並不是那麼熟悉。雪訓這項大型的訓練的活動對於承接全人探險教育的課程架構，主要有以下兩個意義： 1. 雪訓這項活動並不若一般季節的山區，他代表著山區在雪季降臨時，呈現不同的地形風華與台灣高山的美麗，目的也在於讓學生看見自己土地的不同風貌。 2. 以技術訓練的角度來看：只要是降雪的山區，難度勢必會比平常季節都來的高，氣候也較嚴苛！所需要的裝備、觀念與技術也相對較高或獨特。如果我們還是用其他三季的想法去套用在雪地環境上，注定會吃大虧！而且我們的確是有可能在冬季與雪季這樣不明確分野（下雪有時是突然的）的狀況下臨時遇到的，所以雪地技術在所有的登山技術的全面養成上是必要的！這樣另一方面也是銜接了其他三項訓練活動的技術連貫性。如果再從遠一點的角度來看：學校的探險教育要再組成像 2008、2012 年那樣對孩子具有自有挑戰、且有正向深遠影響的麥肯尼遠征隊，雪地技術也確實是必須的。
春訓(2-4 DAYS)	時間在全人特有的期中假期，好比一般學校的春假，時間為每年五月中。這項活動的核心觀念為：“台灣應該有屬於自己的登山技術與方式”。身為出身台灣的山岳活動者，在外來觀念與技術的擴張之下，在傳授關於所有登山技術的同時，我們也應該教導學生如何認識台灣的山岳環境與文化；這個活動便透過與學校具有生態觀察與歷史文化專長的老師來做課程的結合，選定具有文化歷史背景、生態豐富的古道、山區與溪流，進行歷史探訪、台灣的生態環境認識、如何製作竹筒飯（野炊等技術）、竹筏等；並操作個人的野外露宿（外帳搭設、獨處）與生火技術，這些技術部分也為暑期的長程探勘隊伍（第 3 項）鋪路。未來也將計劃邀請岳界一些資深原住民嚮導來一起帶領這個課程，也藉由原住民朋友對這片土地的內涵，讓大家對於台灣山岳環境有共廣闊的認識。我們相信這個活動可以讓孩子在較輕鬆的山野活動中，去真正認識台灣的歷史與台灣的美，並從中引導出孩子對於探險教育的興趣！而這樣的想法與理念正與我們前述所及的：「唯有發展多元的興趣，才能引發孩子更大的學習動機與誘因，並能從中發現學習的樂趣，進而燃起學習的熱情，也才是使孩子不斷持續投入該領域的理由，也正是會讓你不斷進入山野的絕對誘因。」
暑期長天數探勘隊伍（暑訓 8-14 DAYS）	這是一個絕對真槍實彈的訓練行程，天數介於 8 到 14 天之間，學員必須從中學學習與體驗長天數的裝備與糧食準備，乃至於打包技巧、地圖指北針的判位技巧應用。而期中假的野地露宿與生火技術，正好可以為中級山長天數的探勘環境，提供極佳的生活適應基礎。這項訓練的主要目的為：讓學生了解長程縱走的特性與地圖判位的重要。事實上，這也是一個校內幹部的培訓與驗收的大型訓練活動；更重要的是，在颱風季了解台灣夏季的登山氣候與應付之道。
校內探索教育體驗（原 PA）課程	為全校學生至少必修一學年的課程，是在登山活動之外，執行於日常的課程裡頭，是加強登山所需，但日常生活中也能應用的團隊合作、領導力與溝通的引導遊戲，現行再利用學校暨有的高空探索體驗場、岩塔來增強個人能力的探索。另外目前也加入了所有的登山安全與技術觀念、乃至初階的繩索技術課程，讓全校學生有機會接觸戶外活動中較全面的基本能力，並成為下列其它四大課程設計的核心與基礎。



我們希望，藉由這些連慣性的訓練，培養未來的戶外種子！並提升近年較低靡的戶外風氣，然後放眼未來，為學校即將推行的外展學校做紮根打底與接軌的準備動作。

附錄：全人歷年全校登山一覽表

學年度	登山	備註
84	玉山	
85	奇萊	(遇雨提前折返)
86	雪山	
87	大霸尖山	
88	北大武山	(本年度起與專業教練歐陽台生開始合作)
89	南華山	
90	雪山	
91	玉山	
92	大霸尖山	
93	嘉明湖	
94	北大武山	
95	奇萊主北	
96	玉山	
97	雪山	
98	雪山	
99	雪山	
100	嘉明湖	南二段、妹池、主線三路會師(本年度起在歐陽協助下，全人籌備探索教育教練團)
101	大霸尖山	桃山、鎮西堡、主線三路會師(全人探索教育教練團自主規劃行程)
102	奇萊	主線、北壁、連峰三路會師
103	玉山 (備案：雪山)	東埔、塔塔加、八通關三路會師