

走出教室的學習： 戶外探索、冒險治療與自我意識的教育啟發

謝孟家

新北市立頭前國民中學 教師

國立臺灣師範大學工業教育學系碩士在職專班 研究生

一、前言

在當前快速變遷與高壓競爭的教育環境中，學生所面對的不僅是學科知識的挑戰，更包括心理韌性、自我覺察與社會適應力的考驗。傳統教學多侷限於課室與書本，導致學習經驗缺乏真實情境的參與與反思。根據教育部（2023）發布的《戶外教育與海洋教育白皮書》，近年臺灣教育政策已逐步重視學生在自然情境中學習與成長的機會，戶外教育與跨域課程被視為素養導向課綱中不可或缺的實踐場域。透過閱讀《勇往直前：那些運動教我的事》與《戶外探索：體驗參與、挑戰樂趣、跨域創新》兩本書重新省思：運動與探索不僅鍛鍊了身體，更潛移默化地塑造了個人的心靈韌性與品格態度。當學生走進戶外，擁抱自然、挑戰極限，他們所獲得的不僅是技能的提升，而是認識自我、理解他人，並建立與環境的連結，是一種能面對未來未知人生的心理準備。本文旨在探討「走出教室的學習」之教育意涵，從戶外探索、冒險治療與自我意識三個核心概念切入，分析其在學生發展歷程中的潛在價值，並結合理論基礎與實徵研究，說明此類學習方式如何促進學生面對挑戰、提升自我效能與建立生命意義。

二、戶外教育的核心

當代的建構發展理論（Constructive-developmental theory）指出，戶外冒險教育所帶來的多元挑戰，能促使個體重新思考生命的意義，並提供重要的方向與啟發。這些經驗有助於培養自尊與自我效能，進而逐步累積面對未來人生所需的心理資源與適應力（Kegan, 1994）。戶外教育有許多潛在課程，涵蓋的範圍除了在戶外的基本知識、不同活動的安全風險等等，也包括「身、心、靈」的成長，也就是所謂的品格教育。發掘每位孩子獨一無二的生命經驗與性格，引導他們適性發展自己的潛能與專長（教育部體育署，2023）。在「身」方面，必須鍛鍊強健的體魄，透過每天循序漸進的訓練，才能達到最後可能是登頂或是跑馬拉松的目標；在「心」方面，要有不放棄的精神、堅強的毅力與決心，才能面對各種挫折與挑戰；在「靈」方面，這些活動與經歷，增進我們對自我的認識與肯定，加強對自我心靈的安頓與受挫力。張雅筑（2019）指出，獨處經驗與自然環境是促進自我覺察的重要因素，野外獨處課程中的自我覺察歷程，包含面對恐懼與不安，進而引發對自我行為與情緒的深層反思，促使參與者重新認識自我，並可能隨時間從負面轉向正面或接納。在戶外教育的實作過程中，學生須不斷面對不熟悉的挑戰情境，這正是誘發自我意識提升的契機——包含面對恐懼、調整目標與認知自我反應的歷程。

三、冒險治療的教育理念與價值

「冒險治療」是透過設計過的冒險活動，結合心理治療的一些方法，來幫助這些青少年改變他們的想法、情緒和行為。這些活動包括登山、溯溪、攀岩、團體任務等，藉由體驗身體與心理極限，參與者將學習如何在真實且不確定的情境中進行情緒調節與行為調整（謝智謀、吳崇旗，2007）。當面對恐懼與挫折，必須學習冷靜、反思並調整行動，這個過程正是冒險治療的核心價值。這種方式正呼應了 Kolb（1984）體驗學習理論的四階循環歷程：從「具體經驗」中出發，進入「反思觀察」、「抽象概念化」，最後達成「主動驗證」的學習應用，是一種以經驗為基礎、兼具教育與心理轉化功能的實踐模式。透過團隊合作、風險評估與自我挑戰，學生不只建立自信，更學會相信夥伴，重新認識自我的能力與價值。

「冒險治療」可以增強這些青少年的自我概念和自尊心，提升他們的人際溝通能力、社會適應和學校適應能力（謝智謀、吳崇旗，2007）。冒險治療結合冒險活動與治療技巧，通過設計具有挑戰性的戶外經驗，幫助學生面對內心的恐懼與不安，進而實現自我超越。冒險治療亦可視為轉化學習理論（Mezirow, 1991）的實踐，透過「失衡經驗」（disorienting dilemma）打破參與者原有信念，重新理解自我與世界的歷程，進而促進個人意義建構。在冒險的過程中，學生需要應對未知的風險與不確定性，這迫使他們突破心理上的舒適圈，勇敢面對自我限制。Gass、Gillis 與 Russell（2012）也指出，冒險治療的價值在於創造安全但具挑戰性的情境，使個體在反覆歷經成功與挫敗之間，累積自我效能與心理韌性。

冒險治療中常設計出具挑戰性且強調團體互動的活動，促進參與者建立信任、溝通能力與責任感（Gass et al., 2012）。透過團隊合作、風險評估與自我挑戰，學生不只建立自信，更學會相信夥伴、協作完成任務，重新認識自我的能力與價值。這過程亦呼應 Goleman（1995）所提出的「情緒智力」概念，特別是在自我覺察與自我管理這兩項能力的強化。

四、冒險治療的應用與挑戰

冒險治療對邊緣青少年特別具有價值，能促進溝通、團隊合作以及可轉移的技能，從而促進個體內在成長和人際關係的發展（Albedry et al., 2023）。然而，這項治療方法也並非無風險，教師與輔導員必須謹慎設計活動，並在活動中做好風險管理與心理支持。對教育現場而言，冒險治療提供了新的視角，能夠幫助學生在真實情境中學習自我調節與解決問題，然而它也提醒我們，要關注學生的個別差異與情感需求，並適當介入指導，以確保其安全與效益（謝智謀、吳崇旗，2007）。賴曉緣（2021）研究指出，戶外冒險教育活動能提升學員的主觀幸福感，包括自主參與、團隊支持與自然連結所帶來的滿足與成就感；情

緒經驗上則呈現由緊張轉為感恩、安心與自信的變化歷程，反映出活動歷程中自我覺察與情緒調節的可能性。根據謝孟育（2020）之研究，戶外冒險教育課程能有效提升國中生的學習動機與自我效能，尤其在目標導向與自我覺察層面有明顯成效，研究亦發現，該課程對低學業成就學生影響尤為顯著，並能延宕性地強化其情緒自我效能。Mughal（2010）個案研究指出，16歲青少年 Lisa 在參與 28 天的荒野治療中，透過露營、攀岩與團隊任務逐步面對脆弱自我，從疏離到建立自信，展現冒險治療對個體自我認同與心理調適的正向效益。冒險治療多源於西方，如何在不同文化背景下有效應用，需進一步研究與本土化調整。冒險治療不僅是一種結合體驗與療癒的學習途徑，更是一種促進學生認識自我、激發潛能與因應生活挑戰的教育策略，其理論基礎與實務成效皆值得教育現場深入發展與應用。

五、孤獨與合作的雙重修煉

孤獨與合作是並存的，生活中我們一直在學習與自己及他人相處，孤獨面對問題時，我們要學習冷靜，自我激勵與相信自己及伙伴；而與他人合作時，我們要懂得傾聽，建立同理心，為團體著想，並適時扮演不同角色，將領導或是協助的角色做好，凝聚團體意識與向心力。兩者的平衡是在孤獨中修煉內心，在合作中學會信任，讓學生在冒險過程中獲得自我成長與人際關係的深刻領悟，並為日後面對更複雜的人生挑戰做好準備。孤獨有助於激發更多的創意、增進對自我的瞭解，同時也能擴展個人的生命境界並帶來靈性體驗（阮璟雅，2019）。張雅筑（2019）分析戶外冒險教育中，野外獨處引發的未竟之事、挫折與恐懼，雖帶來痛苦，卻可能轉化為對自我更深的洞察，而獨處與團隊互動的心理轉換對個體自我認知及群體定位也有一定程度的影響。廖庭儀（2022）的研究指出，社會工作者運用戶外冒險教育方案時，雖面臨挑戰，但此方案能有效促進個案的自我認識與人際互動，尤其是在團隊合作方面。由於戶外冒險教育以團體為單位，且包含具挑戰性的冒險與自然環境因素，個案深刻體會到合作的重要性，進而在過程中練習並激發與他人協作的的能力。

六、主題式冒險學習

透過主題式冒險或是任務，達到自我探索、他人合作、環境互動的目標。也透過跨領域合作，融入在地特色、數位媒體科技及環境議題、生命教育議題及永續創新等等，學習跨領域知識的整合、風險的管控與解決問題的能力，這些將會是未來適應社會生存的能力。Li、Zhang 與 Liu（2023）研究結果顯示，建構於真實世界挑戰基礎上的跨學科主題學習環境，有助於促進學生創造性思維的發展，並於開放性實踐歷程中強化其團隊溝通與協作能力。張智翔（2011）將冒險教育元素融入高中科技教育課程，透過為期八週的實驗教學，發現學生在人際互動、問題解決與整體自我效能等面向皆有顯著提升，尤以低學業成就

學生的進步最為明顯。研究建議課程設計應包含多媒體教材、實際挑戰情境的建構、活化自我反思時間與教師適時引導等策略，以有效提升學生的學習動機與自信心。

七、結語

戶外探索與冒險治療的教育價值，讓我們深刻認識到，學習不僅是知識的累積，更是面對自我的過程。設計多元化的課程，讓學生走出教室、走入大自然，不僅能拓展他們的視野，並且激發他們的勇氣、創造力、學習合作的精神。這種學習模式強調在真實世界中進行體驗與反思，使學生在挑戰中認識自己、超越限制，也促進其身心整合與價值建構（Kolb, 1984；Gass et al., 2012）。

面對未來教育發展的挑戰，從以下面向提出相關策略與作法：首先，在政策層面，應由中央與地方教育機關提供制度支持與經費資源，推動戶外教育成為課程常態化的一環。教育部（2023）《戶外教育白皮書》便呼籲將戶外探索納入十二年國教核心素養，建立跨領域學習架構與實施評量機制，以強化學校落實戶外教學的能力與意願。其次，在學校實務層面，學校可結合在地特色與課程規劃主題式冒險學習，例如結合環境教育、科技應用與生命教育，打造跨學科的戶外探究課程（Li, Zhang, & Liu, 2023）。在教師專業層面，可透過專業增能與教學社群的建立，協助教師掌握戶外教育與冒險治療的教學設計原則，並具備引導學生反思的能力。最後，從學生的角度出發，尊重學生的個別差異與心理狀態，透過分組任務、合作挑戰與獨處反思，讓學生從多樣化經驗中建構自我意識與社會連結（Goleman, 1995）。這樣的歷程將培養他們更強的自我調節力與人際信任感，並在未來面對不確定社會情境時具備更高的適應能力。

唯有真正讓學生走出教室、走入自然，才能啟動他們面對人生挑戰的內在動力與整體生命的覺醒。

參考文獻

- 阮璟雅（2019）。青少年經驗戶外教育之自我探索歷程研究——以體驗教育為取向（碩士論文，國立臺灣師範大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 張智翔（2011）。冒險教育融入科技教育教學對高中學生自我效能影響之研究（碩士論文，國立臺灣師範大學）。國立臺灣師範大學博碩士論文系統。
- 張雅筑（2019）。戶外冒險教育課程自我覺察歷程與內涵之研究——以國立臺灣師範大學野外獨處課程為例（碩士論文，國立臺灣師範大學）。國立臺灣師範大學博碩士論文系統。

- 教育部 (2023)。國民中小學戶外教育與海洋教育白皮書。https://www.k12ea.gov.tw/Tw/Station/AffairDetail?filter=63F293A9-0155-41A3-97B7-46E43E4685FE&id=506b3b1a-235f-4f41-abb-4476a0fa9b8b
- 教育部體育署 (2019)。戶外探索：體驗參與、挑戰樂趣、跨域創新。國立臺灣師範大學。
- 教育部體育署 (2023)。勇往直前：那些運動教我的事。國立臺灣師範大學。
- 廖庭儀 (2022)。戶外冒險教育方案運用於社會工作之成效與挑戰：以青少年服務為例 (碩士論文，國立中正大學)。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 賴曉緣 (2021)。大學生參與戶外冒險教育活動主觀幸福感與情緒經驗之研究 (碩士論文，國立嘉義大學)。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 謝孟育 (2020)。戶外冒險教育課程對國中生學習動機與自我效能影響之研究 (碩士論文，國立臺中教育大學)。臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 謝智謀、吳崇旗 (2007)。探討冒險治療對邊緣青少年的效益。輔導季刊，43(4)，9-16。
- Albedry, B., Ammons, L., Marenus, M. W., Hammoud, D., Jandali, D., Chrzanowski, M., & Chen, W. (2023). The effects of an adventure education pilot study on social emotional learning, resilience, and physical activity among high school students. *American Journal of Health Education*, 54(5), 329-342. https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2234976
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. Routledge.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Harvard University Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

- Li, Y., Zhang, Y., & Liu, Y. (2023). A case study of interdisciplinary thematic learning curriculum to cultivate 4C skills. *Frontiers in Psychology, 14*, 1080811. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1080811>

- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.

- Mughal, N. (2010). Into the wilderness—A case study: The psychodynamics of adolescent depression and the need for a holistic intervention. *Clinical Social Work Journal, 38*(3), 226-235. <https://doi.org/10.1007/s10615-009-0221-7>

