



## 一堂學習累積生命能量的課程 - 探索教育

推廣中心探索組長 **李承修**

### 什麼是探索教育？

探索教育英文為Adventure Education，意指參與者藉由不同的冒險經驗，瞭解自我、建立自信、學習與他人共同合作，甚至進而培養社會責任感為目標。1920年德籍教育家Kurt Hahn有感於當時年輕人道德與責任感日漸凋落，而傳統學校僅止於知識傳授，在人格培育上顯得相對薄弱，因此，為了讓孩子品格在學校也能夠得以發展，Kurt Hahn成立了薩蘭皇宮學校（Schule Schloss Salem）以及後來在英國設立的Outward Bound，以補足當時教育環境的不足。

當時的課程皆以戶外為場域，無論颶風下雨冒險挑戰仍持續進行，因此參與者若能在不舒適的環境下保有正常良好的表現，那麼回到一般的生活中，面對問題時應更能處之泰然。但也因戶外環境不定的因素，1971年美國Project Adventure試著在校園裡創造冒險的情境，學生透過平面活動、高低空繩索挑戰來模擬戶外中團隊面臨各種任務與困難，開啟了各種不同環境、型態、類型的探索教育課程。

### 探索教育如何學習？

探索教育表面上是好玩有趣的遊戲、活動以及刺激的挑戰，實際上卻隱含著學習目的，這些學習並非傳統教育模式，由老師說、學生聽、練習、考試，而是藉由身體參與、認知發展以及情意涉入等設計，強調過程中與他人、與自我的關係，其中最重要的是由教師的引導，促使活動中的體驗得以概念化與學習轉移，將整個活動過程中的感受、隱含的意義，類推至實際生活中，而未來在生活中出現類似的狀況時，能運用先前的經歷，減少摸索時間與錯誤代價。

反思與探索教育就如同汽車與燃料一般，缺一不可。教師透過結構式問題，從回顧經驗開始，例如：過程中發生了什麼事？有什麼樣的觀察與感受？逐一確認每個過程，找出有意義的細節。接著問題結構導向讓活動經驗產生學習意義，例如：剛剛發生的事，在班上有沒有類似的狀況？我們該怎麼做，可以讓大家的意見都能被尊重？引導孩子分享在經驗中的感受、學習。最後是將學習類推到實際生活中，在前一個階段中得到的想法，試著與自己過去的經驗比對，如何能夠運用到下一個活動或自己的生活周遭，讓孩子得以自我檢視與省思，藉此成長與改變。



### 世界發展的趨勢

面對現今全球化的挑戰，世界各組織紛紛針對能力提出了建議，聯合國教科文組織提出了learning to know、learning to do、learning to live together、learning to be、learning to change等五大面向，歐盟於2019年提出：母語溝通能力、外語溝通能力、運算和科學技術能力、數位能力、學習如何學習、人際與跨文化以及社會能力和公民能力、企業與創新精神、文化表現等8項終身學習的關鍵能力，澳洲則為蒐集分析與組織資訊的能力、傳達想法與訊息的能力、計畫及組織活動的能力、與他人合作及在團體中工作的能力、運用數學概念及技巧的能力、解決問題的能力、運用科技的能力7項，而108課綱也以核心素養為主軸，強調適應現在生活與未來挑戰所應具備的知識、能力與態度，由上述可見，在學科知識的基礎上，非認知能力不斷的被強調為未來應具備的能力，而探索教育發展的背景，也都是為了補足單純知識傳授的不足，無論是品格、個性、勇氣、信心等與個人性格相關，抑或合作、同理、溝通、領導等與群性相關，早於百年前已洞見。



康橋的願景為「培育具國際競爭力的社會菁英，許孩子一個美麗的未來」，自100年開始規劃探索教育時，就以學校的願景為依據，課程的發想就以孩子帶得走的能力為主軸，思考10、20年後孩子所面對的未來，倘若能在世界各地皆有良好的發展下，應該具備什麼樣的能力為課程發想，而加上這幾年世界教育趨勢的轉變，更印證非學科能力的重要，我們無法百分百掌握孩子的未來，但衷心的期盼能為他們累積生命的能量，作為面對未來挑戰的準備。

### 小學部重要行事

- ▲ 1/15(五) G1輔導講座
- ▲ 1/19(二) G2、G4輔導講座
- ▲ 1/20(三) 109-1結業典禮
- ▲ 1/25~1/29 寒期輔導及營隊活動
- ▲ 2/18(四) 109-2開學日：110/2/18 (四)
- ▲ 2/20(六) 補班補課
- ▲ 2/22~3/5 國際處英語班際競賽班內初賽
- ▲ 2/23(二) 低、中年級課間社團開始上課
- ▲ 2/25(四) 高年級課間社團開始上課
- ▲ 3/2(二) G5生理衛生講座、輔導講座
- ▲ 3/2~3/4 G6戶外教育
- ▲ 3/6(六) 109-2班親會暨高山症說明會
- ▲ 3/8~3/12 國際處英語班際競賽決賽
- ▲ 3/10(三) 109-2交通車逃生演練
- ▲ 3/12(五) 防災演練
- ▲ 3/13(六) 601-604登山訓練
- ▲ 3/15~3/19 國際處第一次英語聯絡簿調閱

### 圖書館一、二月份活動預告

- ※【主題：Happy 牛 Year】  
圖書館搭配生活與國語的「過年」主題課程，帶小朋友們一起去迪化街辦年貨，一起DIY創意春聯，熱熱鬧鬧迎接新春。另外，也準備了得獎好書與AR point推薦圖書，讓書香陪你過寒假。
- ※【寒假借書活動】  
寒假借書活動時間：1/13(三)~1/20(三)，小朋友可借中英文圖書共6本。寒假借閱圖書歸還最後截止日為：2/23(二)。

### 小學部榮譽榜

- ★ 小學部學生參加日本第51屆世界兒童畫展共有5件作品得獎：  
2件作品榮獲特優（選送日本參加國際兒童畫展）  
3件作品榮獲優選（選送國外參加國際兒童畫展）
- 特優二件：607 陳俞臻【部落裡快樂的原住民婚禮遊行】  
603 陳聖閔【曬柿餅】
- 優選三件：506 楊子涓【舞龍舞獅慶新年】  
604 林沛穎【熱鬧的釣蝦場】  
602 許巧庭【熱鬧的龍騰斷橋】

# 勇敢不僅是不害怕，而是能夠接納自己的一切

探索老師 陶楷鈞

若問學生對探索教育印象最深刻的內容，「高空挑戰」必定是許多學生的答案首選，它讓人又愛又懼怕。怕的是必須要爬到以前從沒到過的高度進行挑戰，愛的是當完成挑戰時，心中滿溢而出的成就感。

高空挑戰課程進行的場域離開地面的高度較高，帶給參與者極大的挑戰感，心中的不安感會非常強烈，必須要突破心中的舒適區才有辦法進行挑戰。每學期的探索課皆會安排高空挑戰課程，高空挑戰課程主要是在巔峰廣場進行，依據年級以及課程主題規劃的不同，在各個設施上進行挑戰。

高空挑戰課像是一面鏡子，每位參與者會在課程裡看見自己的狀態，無論是開心、不安或恐懼。當這些感覺產生時，都是一件好事，重要的是學習認識自己的身心狀態並且能夠接納它們進而做出正確的行動。

進行挑戰課程時，學生最常對我說的是：「老師，你常常爬，一定不會害怕！」我都會很誠實地跟學生回答：「沒有耶，我說不定跟你一樣害怕喲！老師也會怕高，所以每一次爬上去之前我都會更仔細檢查我的裝備有沒有問題。剛好大家都怕高，我可以陪你一起害怕。」在對話過程中，看到學生眼神從不安到逐漸清亮，我曉得，無論最後爬到哪裡，他已經接納了自己的不安跟恐懼，準備好要盡自己的一切所能進行挑戰。

高空挑戰課程希望讓大家學會的是真誠的面對自己，並學習如何接納自己。不會害怕的人，學習如何同理別人，並能使用這份不害怕來鼓勵夥伴、協助夥伴。會恐懼的人，可以學習如何與恐懼相處，會不會因為有了這份恐懼，能夠讓我們在攀爬的時候更小心翼翼、更加安全；能夠坦然面對恐懼，讓它成為陪伴我們完成挑戰的力量，並非刻意忽略或者是遮蓋心中的某些感覺。因此，在高空挑戰課裡，勇敢不只是不害怕，而是能夠在清清楚楚地認識自己也有不安、恐懼的情況下，接納它們，並將它們化為自己的助力，一步步完成自己的挑戰目標。



## 創造1+1 ≥ 2的可能

探索老師 周雅惠

人是群體的動物，鮮少離群索居，終其一生我們都必須與他人、與團體相處，而其須有分際與維持群體間互動的規範，是為群性，然而群性的發展有範圍與發展性，例如環境、家庭背景等，以及因年齡成長，各時期重點皆有不同。人與人之間的相處，除了有共同的語言、興趣跟理念外也需要能相互尊重、欣賞，並且能夠真誠對待、彼此包容，這樣的相處比較舒服自在，要達到這樣的狀態需要經過一次次的磨合才能夠找到自己與他人的相處模式。

探索教育課程對於各年級設定了不同的情境與主軸，其中包含了「能夠在團體中適度得表達自己的想法」、「找到適合自己與團隊的互動方式」、「在團隊中學習領導能力」，「與團隊共同成長面對未知挑戰」等，其中部分的課程目標，就是希望孩子經過探索課後，能體會團隊的力量。從個人發展到學習與團隊相處、瞭解自己與團隊之間的關係、發現自己在團隊中的重要性，並且能夠發揮創意找出方法，當團隊中出現不同的想法時，能夠發表自己的想法及聆聽他人的意見，在面對衝突時能相互尊重與支持，使團隊肯定自我以及他人價值，學習經驗和學習契機。

孩子在課程中難免會出現爭吵、挫折，探索老師透過引導，帶著孩子們去發現問題並進行分析，啟動一連串的討論，進而提出彼此都認同的解決方法，能從伙伴身上相互吸取經驗，發現各自的優缺點，進而學習他人的優點及修正自己的缺點，然而這些學習歷程，是在保有個人特質的基礎上改善自我、學習互相包容每個個體的性格。

在彼此尊重每一個個體，創造團隊平衡感，慢慢凝聚團隊力量、相互激勵也需要信任並且能各自發揮自己的專長，面對事情的態度除了認真積極之外，也需要擁有技能和知識，團隊之間需要溝通討論，尊重少數人意見、遵守多數人決定。



## 探索教育隱藏的教育意涵

探索老師 林國竣

學期中遇到學生，他們總會抓著探索老師們問：「老師我們班下次什麼時候上課？」，從這裡就能夠看出探索課對於學生來說，是期待是有趣的，而對學生來說探索課是遊戲、是展現團隊精神的一個平台，但為什麼是遊戲？又是什麼遊戲？柏拉圖曾說：「要了解一個人，觀察他玩一個小時的遊戲，勝過和他談一年話。」，也就因為是遊戲因此同學們也容易卸下心防，在遊戲的過程中產出各種反應、情緒與行為，老師們再用引導這項技術來協助影響或改變學生們既有的想法與行為。

「引導反思」指的是在活動過程當中經過精心的安排或設計後，讓學生們經歷老師預設好的情境之內，在團隊內像丟球般的問答的方式討論，讓團隊所有人反覆的思考與分析活動過程，並且探究發生的原因，經過歸納整理結果，產出解決方法後，將他學習並且運用到未來生活當中；而在這過程當中，老師需要負責擔任提問者，且要將每位同學所說出來的內容重新組織建構，漸漸了解團隊的思維脈絡，循循善誘得陪著大家走過每一次的重來，過程當中對學生來說，每次的重來都像一次的重大打擊，也是因為這樣讓他們以身心感受的方式理解並加以學習，這就是學校探索課中最難能可貴的地方了。

「老師，我不敢，可不可以不要爬？」在高空挑戰時，也很容易在進行課程說明時就能聽見這樣類型的話。在高空挑戰時總會遇到幾個害怕的同學，在面對這樣的害怕時，老師只能從孩子過去經驗中，尋找到每個人面對恐懼和害怕時的方法，並協助他們探究生活中是否遇過相同類型的恐懼，又是怎麼完成的，在挑戰時雖然是一個人，但也能夠聽見底下夥伴們聲嘶力竭地為自己加油，課程內其他同學能夠在這過程當中給予團隊之間的幫助，雖然只是喊出聲音的加油，但卻能讓挑戰的同學感受團隊滿滿的鼓勵。

在探索課中學生們能夠盡情的展現自我，而活動中每個學生能夠是各種不同的樣貌，但課程背後老師們卻在每次的活動中陪伴著學生的成長。



## 探索教育與圓夢雪山

探索老師 鄧禹政

畢業生爬山為康橋國際學校行之有年的傳統，將戶外教育融入課程，也是現代教育注重的方向之一。在六年級的探索教育課程中，我們將主題與圓夢雪山結合，讓學生可以在上山前有更多的準備。

可能有人會疑惑，不就是爬山走路嗎？除了體能之外，有其他需要花時間上課習得的知識嗎？台灣有許多知名的登山服務團隊，難道他們沒有能力照顧我們的孩子嗎？有的，但只是讓學生登上頂峰，不是我們要給予的登山教育，我們期待學生在準備的過程中，可以「學會」如何登山，其中包括：

### 一、團隊成員的互相協助

我們上課時直接以導師安排的登山小隊做為分組，讓他們可以在每一次的課程中更熟悉即將一起面對挑戰的夥伴，並給予團隊任務，例如小隊旗製作及完成課程活動目標，讓成員對團隊更有認同感。

### 二、雪山相關資料與登山知識的累積

從三年級開始，學生們就會參與學長姐的登山啟動儀式，寫信給挑戰自我的學長姐，理解他們為此付出的準備與成果。我們在第一堂課回顧這些事情，讓大家對於未來的挑戰有心理準備，並且在後續的課程中，加入以無痕山林（Leave no trace）七大準則所延伸出的環境保護原則，學習在野外時用適當的方式觀察野生動植物、垃圾處理以及山屋禮儀等知識。

### 三、登山裝備的使用及保養

「工欲善其事，必先利其器。」

學生購買了許多專業的登山用品，如登山背包、綁腿、登山杖、登山鞋等各式各樣的裝備，而學習如何巧妙地運用，是非常重要的課題之一，正確的使用及保養，也能延長裝備的使用年限，在下個階段的八年級登山課程中，再次陪伴他們上山。

### 四、登山技能的體驗學習

山岳環境地形多變，加上長時間的步行，步伐的調整非常重要，我們運用學校內的自然環境，讓學生們學習登山的休息步、上下坡的踩踏及重心轉移技巧，再經由校內的多次山訓練習，逐漸累積登山的經驗。

我們也會講解收納裝備至大背包的邏輯，讓學生們學習打包背包時的重量分配跟防水的重要性。

「人生最大的風險，就是從不冒險。」—美國作家威廉·亞瑟·華德

從這句名言我們可以知道冒險是人生中不可避免的一部份，我們期待康橋的孩子都有一顆勇敢的心，而我們的課程，可以成為他們冒險旅途中的堅強後盾，陪伴他們完成人生的種種挑戰。



## 在探索課建立面對挑戰的自信

莊雅婷 老師

在學校，有一門課程，沒有課本，沒有習作，上課的地點不在教室，上課的時間不印在每週功課表上，但它總是印在康橋孩子的心上，那就是探索課。從三年級開始，孩子會接觸到探索課程，一個月一次的探索課，和國語、數學、社會、英文……相比，時數不多，但卻在孩子的心中，以及成長道路上，佔有很大的比重。

「太棒了！明天要上探索！」

「喔不～～明天有探索。」

「……。」

面對每次的探索課，孩子的心聲都不同，有的孩子期待萬分，有的孩子焦慮不已，有的孩子則是既期待又怕受傷害，這是因為每次的探索課都設計了不同層次的活動，孩子從建立團隊默契的破冰開始，形成小隊、設立小隊目標及小隊公約，最後嘗試團隊合作，完成探索老師給予的任務，課程內容從平面活動到低、高空繩索挑戰，依次增加難度，每一次都考驗著孩子的團隊合作能力以及自我挑戰的決心。

走進探索課堂的現場裡，最感動的畫面是，只要有高、低空的繩索挑戰，所有的孩子都會同心協力的為正在進行挑戰的成員進行安全的確保、並且大聲加油打氣，只要能幫助同儕成功完成挑戰，似乎比自己完成還有成就感！有時當孩子上完高空探索，老師過去關心孩子今天的狀況，害怕高度的孩子靦腆的說：「還好，有比上次進步，多爬上去了一點。」攀爬高度的增加，是外顯可見的進步，內隱不可見的進步，是克服恐懼、困難的能力提升，那一步步，都是孩子成長的展現。

孩子從探索課學到的能力，不只應用在探索課裡，更是廣泛運用在中文英課程學習及生活情境中，當孩子升上六年級，最大的團隊任務是登上雪山，經歷過多次的團隊合作任務，孩子會開始理解成功的要素，需要團隊的努力、共識的溝通，以及向心力的展現，而在小隊的支持下，孩子能更有安全感的進行探索，逐步建立自信。面對雪山、面對未來人生的挑戰，孩子將因了解成功的過程而態度從容，因擁有團隊的支持而充滿勇氣。



## 探索教育、圓夢雪山 路更近

604家長 王綺文

康橋的探索課程，我有幸親眼見證它的建立，日後也從孩子身上，感受到不懼挑戰、團隊合作和領導力的展現！

由於孩子年齡差距大，家裡的老大是在秀岡進入小學。二年後、我們興奮地來到全新的青山校區。當時，每天到新校區接送孩子，看著一座座高度不一的木檯陸續搭起，接著鋼索也架設上去。二個孩子，一個雙眼發光、興奮不已；一個低頭不語、故意漠視…媽媽則是一肚子OS：“這木座也太高了吧！要怎麼爬上去？怎麼下來啊？會不會很危險？是不是該準備寫一封文情並茂的說帖給學校，幫那個不吭氣的孩子避開高空課程…”

之後，在每一屆導師的耐心說明，以及頻頻電話詢問探索老師專業的解說下，大溜索、低空、高空、攀岩…所有課程竟也一堂不漏、全部輕鬆解決！

今年，老三升六年級了，登雪山領畢業證書這項康橋孩子第一個菁英活動，成為六年級家長最關注的話題。在全班家長忙著分享登山裝備注意事項，以及搜尋如何正確穿戴裝備等相關影片時，學校早已氣足神閒地在探索課排定好教學課程！沒有經歷過，真的無法想像，尚未接受指導之前，孩子穿個登山鞋、繫個綁腿，竟然可以搞掉半個鐘頭！好不容易綁好登山鞋帶，綁腿掛勾卻扣不上去；終於扣上掛勾、綁腿魔鬼氈卻貼不起來；先貼魔鬼氈好了、掛勾卻又勾不回登山鞋…。我也曾經親眼看到，體型稍微瘦小的孩子，負重後的登山背包怎麼都上不了雙肩、背包在單肩上甩啊甩的跌坐在地上！當孩子告知，探索課每一個小隊都有一位探索老師親身示範並指導著裝和背包上肩的教學課程時，我們真是鬆了一大口氣！

二次課程後，孩子很肯定的告訴我，自從探索老師教她如何調整背包高度，接下來的山訓，同樣的負重，一點都不覺得累、勇腳一下子就回到登山口了！會不會太誇張了！不過，對於即將來臨的雪山攻頂挑戰，頓時已有著九成的安心與放心！

身為多年的康橋家長，我深刻感受到探索教育鼓勵我的孩子培養勇氣、接受挑戰、了解團隊合作的重要、也同時激發了領導能力…希望他們帶這些珍貴的資產，在未來繼續探索這精彩豐富的世界！





## 我最喜歡的探索課程活動是……



### ◎ 402吳宥辰

我最喜歡的探索課之一，是兩天才有的分組疊杯課。平常的戶外探索課，我只要控制好自己手腳，慢慢往前嘗試就可以，但是疊杯課就不同，小組成員就是彼此的手跟腳，要齊心協力合作，才能成功完成目標。疊杯合作過程中，難免都有意見不同或是結果不如預期的情況，我們的小組從爭吵生氣，到團結合作，點點滴滴都是難得的體會，因此，這個兩天才有的限量版疊杯課，我很珍惜也很喜歡。



### ◎ 404王士瑋

我最喜歡的探索課內容是高空課程的大溜索，我曾經去過探索課夏令營，我最喜歡的是大飛鼠，因為這個活動很好玩，而且可以離開地球表面。這個體驗令我念念不忘、回味無窮，到現在還想再玩一次！在過程中，我記得安全最重要，所以我要好好遵守規則。

大飛鼠令人感到期待又緊張，我摩拳擦掌等著挑戰。大溜索，這也是個高空課，雖然只有短短的幾秒，但是還是會有一個印象深刻的體驗過程。

高空課很好玩，但是安全第一，我在體驗時會注意安全以及享受刺激的過程。

### ◎ 406林芄宣

當我二年級的時候，我就知道學校有探索課，記得當時非常嚮往參加這樣的課程，但是要等到三年級才能上探索課程，我好期待趕快升上三年級，就能上這個神祕的探索課。

到了三年級，終於可以上期待已久的神祕探索課程，在探索內容中，有高空探索、攀岩、大溜索、鉛筆疊疊樂……等好多課程，其中我最喜歡的是高空探索，這個課程是要站在高空的鋼索上行走，看上去就有點兩腳發抖，因為有危險性所以先由專業的老師幫我穿上安全的裝備後，才帶領我慢慢爬上高空鋼索的地方，在爬上去的時候我都不敢往下看，而當我爬上頂端站在鋼索上，眼前雖然有壯闊的風景，但是我完全沒有欣賞的心情，因為我將要採者鋼索慢慢地走到終點，當我開始往前走的時候兩隻腳好像不太聽話加上一陣風吹來鋼索晃得厲害，我害怕得差點哭出來，心想這個也太刺激了吧！這時我聽到下面的同學在為我加油的聲音，於是我深呼吸一口氣勇敢的走向終點，在老師與同學用安全繩索慢慢將我降到地面時，我好像完成偉大的任務。

哇！這個讓我期待已久的探索課程，真的是刺激又好玩，在整個課程中我感受到老師細心的解說及照顧，還有同學們的協力幫助下，完成了讓我既期待又害怕的高空探索課程。

### ◎ 508原宗磊

在康橋小學的探索廣場中，有許多學生拿著塑膠水管跑來跑去。過程中，隱約可以看到學生們興致勃勃的心情。遠遠看著他們，可能會不知道他們在做什麼，但是如果近看的話，才知道原來他們運送一顆顆不同的球。在過程中，可以聽到學生們的尖叫声以及歡呼聲，即使在邊邊角角也聽得到。這到底是什麼有趣的課程呢？原來是康橋最特別的課程——探索課！

在這堂探索課，老師先跟同學講故事，故事中提到漁港，有一家餐廳，而裡面最有名的就是麵包了，所以學生當天就要把一顆顆球當成製作麵包的材料，運送到箱子(烤箱)。過程中，學生會用塑膠水管進行接力，但是隨著難度越高，烤箱的距離就會越來越遠。學生想了好久，最後有了方法，他們請了最後面的同學把球平衡在水管上，並且衝到烤箱，最後成功了，並且可以聽見他們的歡呼聲。

康橋的探索課，不但讓我們學到了團結，還讓我們學到了解決問題的能力，真是一個很特別的課程。

### ◎ 402張呈瑞

三到六年級每個月都會有一次好玩有趣的探索課，每次都會有不同的活動，當然，每一次我都很喜歡。探索課都會搭配故事，我們會跟著不同的書中角色，完成各種任務！

其中，我最喜歡的是「高空課程」，高空課程是在戶外足球場旁的「巔峰廣場」進行。巔峰廣場有：大溜索、獨木橋……等設施。都是進行緊張又刺激的課程。高空課程通常是在探索課的第三次課程，會照著小組決定先玩哪一個項目。

目前我玩過大溜索與獨木橋。其中我最喜歡大溜索，因為滑下去時既刺激又快速，仿佛是風用力吹我一樣，一口氣向前衝。不只是大溜索好玩而已，獨木橋也很好玩。尤其是爬上獨木橋，再往下跳的時候，那感覺真是令人難以忘懷，所以高空課程是我最喜歡的課程了！

探索課不只有高空課程，還有些共同合作、緊張刺激的課程，我也喜歡，但是比起其他課程，我更愛高空課程，每個月我都很期待探索課的來到！

### ◎ 404李忻霏

我最喜歡的探索活動是飛行課，尤其是其中的雙索吊橋，因為我覺得又新鮮又刺激，而且爬到上面的時候還可以吸到新鮮的空氣，更有一種心曠神怡的涼爽感覺。

一開始的時候老師會教導我們，並且提醒我們最重要的安全注意事項。爬完之後，每個人一定會學到很多方法和體會一些秘訣。像我經由自身的經驗，也學到了很多秘訣，例如：在攀爬的時候千萬不要往下看，不然會覺得很可怕，還以為自己快要摔下去了！更重要的是，絕對不要在上面快走或是跑步，這樣很有可能會掉下來，而且還有可能會被線纏住。我也學到了很多方法，比如說，走在線上的時候，身要直、腳要微彎，這樣才能保持平衡，這樣也能確保不會掉下去。而當要下來的時候，整個人往後仰，手一定要緊抓著自己的繩子，不然會整個人卡在上面下不來。以上種種要不是我自己身體力行過，真的無法融會貫通上場前老師所指導的一切！

其實到了現場，我的心撲通撲通的跳得很快，既期待又緊張！然而在老師的鼓勵之下，我終於還是踏出勇敢的第一步，完成了探索飛行課。老師說：「告訴自己，只要在安全無虞的狀況下，都要勇敢的去挑戰，勇於嘗試，激發自己的潛能。」完成後踏下腳步的那一刻，心中的成就感與喜悅真是讓我整個人都快要飛起來了！

### ◎ 407陳昕

「雙索吊橋」是我最喜歡的探索課程，因為「雙索吊橋」很刺激，也非常好玩。當我爬上去時，望著下方的同學時，我感到非常的緊張，因為我發現我離地面大約有一層樓高。「雙索吊橋」的構造有兩條繩索，一條會在腳下方，而第二條就在旁邊讓人可以扶著。我們會先上梯子，然後再爬上去柱子，走上繩索後，我感到非常興奮，因為可以看到附近的山景，雖然在上面的時間很短，但我很滿足。「雙索吊橋」真的是一個非常好玩的設施，希望下次還有機會可以上這個課。

## 探索課告訴我的事

◎ 508陳錚

高年級的探索課，有更多更多有趣又精彩的課程在迎接我們。其中，我最喜愛的探索課程，是個需要分工合作思考的遊戲，並且需要多人來玩。每人手中拿著不同長度的管子接在一起，想辦法把管子上的食材接到終點，只要成功一次，挑戰就會變得越來越難，這個遊戲就是「食材接龍」。

在遊戲的過程中，我們困在有難度的規則裡，過程中我們不能把管子靠在一起來完成挑戰。我們在接龍時無法控制物體滾動的速度，造成我們的挑戰一直失敗，當我們準備要放棄時，老師想到一個辦法，他說把管子高度調低，這樣可以讓物體的速度減慢，我們利用老師的說法去嘗試看看，結果讓我們大吃一驚，我們成功了！大家一起歡呼，我們的遊戲也要到了尾聲。

我的心得是，我很欣賞同學們的努力，想放棄但堅持到底，當我們遇到困難時，大家會靜下心思考如何解決每次的挑戰，這種精神深深感動著我的心。探索是一個不簡單的課程，希望大家能繼續一起加油！

◎ 601王以安

探索課，顧名思義就是要探索我們內心中或是我們的自己本身的專長，還沒被「挖掘」出來的地方，比如說，你可能覺得自己的攀岩技巧沒有非常好，但是在探索課中——「攀登玉山攀岩牆」時你有成功攀上頂端，你就會發現，自己的攀岩技巧，其實比自己想像得還要好；有人說：「探索課讓我『永不放棄、相信自己』。」但是你是否想過，如果沒有老師幫助你、沒有同學在你挑戰時為你加油打氣，你會不會因為自己獨立挑戰，不懂得如何做安全的保護而發生危險？或是因為在半途中感到害怕，而放棄挑戰，把原本自己可能可以被發掘出來的專長埋沒了呢？所以我覺得探索課讓我們學到的應該是「互相支持、團結合作」，雖然相信自己也很重要，但是如果我們沒有同伴的幫忙，有些事是做不到的。例如，六年級的我們需要利用假日時間到二格山山訓，如果只有自己一個人去爬山很容易堅持不下去，但是如果跟著同伴一起去爬山就會鼓勵自己「同伴都做到了，我一定也可以做到！」有時堅持不下去的時候，同伴也會回過頭幫我加油，讓我重新找回向前的動力，所以同伴的互相支持、團結合作也非常重要。雖然一個學期只有四次探索課，但是每次上完課之後我都有滿滿的收穫，所以我非常期待每一次的探索課。

◎ 602曹芷齊

探索課程是康橋三到六年級每個月一次的特色課程。探索課的內容很廣泛，包含刺激的高空探索課程、團隊挑戰，還有每學期一次的分隊活動。每一學期，探索老師們會選擇一個主題(例：哈利波特)，通常是一部電影或書，然後讓學生挑戰與劇情相關的課程活動。六年級學生也會利用探索課的時間，了解登山相關知識。

在這麼多次的探索課中，其中「大腳哈利」的課程令我印象深刻。我們隊員要一起踩在兩個大木條上往前走。我們一開始嘗試時，大家因為還沒抓到技巧，一步也是走不動。後來發現成功的關鍵其實是「合作」，大家一定要同時使力才能抬起木板。於是我們齊聲喊：「一、二、一、二……」，一步一步地慢慢走向終點，我們竟然成功了！

在這堂探索課程中，我了解到「合作」的道理。有些事情不是一個人可以完成的，必須靠大家分工合作，協力完成。就像是「大腳哈利」，如果大家都不想合作，都用自己的節奏完成，絕對不可能成功。我學會與同學合作，完成各項考驗！

◎ 602梁宇涵

每個月一次的「探索課」，是學生挑戰自我極限、培養合作精神的課程。從三、四年級刺激的挑戰——各種繩索的攀爬，到五、六年級小隊分組的趣味課程——登山拼圖、小隊旗製作以及登山知識學習，都是為學生量身訂作而成。

一滴汗從下巴滴下，我卻不敢多做任何舉動。身在那個巨大的玉山攀岩牆上，四肢動彈不得，陷入四面楚歌的情形。拖著正顫抖著的身體，我小心翼翼地往上移動，卻不料腳踩了空，全身上下僅剩一條繩子支撐著我。恐懼隨即蔓延至我身上每一個角落，我就這樣如雕像般動也不動，度「秒」如年。終於，我無法接受我即將失敗的這個結果，奮力一抓，重新握住眼前凹凸不平的小「石頭」，腳踏上距離最近的小石頭，待身體平衡後，繼續向上前進。「啪！」再幾番折騰後，我碰到了位在最頂端的石頭，成功了！

在真正開始攀岩之前，我一直覺得玉山攀岩牆簡單的不得了，但在完成挑戰後，我再也不敢擁有這樣的念頭了。我覺得此次的攀岩像極了一個人成功的過程，腳下踩過和手上握著的是遇見的困難，而途中因為害怕而停下時，就像快要放棄的人一樣，待身心平衡後，繼續向前。這堂課程告訴我：成功路上必有波折，唯有勇氣才能克服。

◎ 602林芸安

你有上過探索課嗎？探索課是康橋獨有的活動，透過分隊挑戰任務的方式，培養團隊默契並學會互相鼓勵與互助合作。以前的探索課大多是以一本書為主，再延伸出不同的任務或活動讓我們挑戰。六年級之後因為有登山的重責大任，所以探索課的內容幾乎都是和登山相關的活動內容。

我印象很深刻的一次探索課，老師讓我們一組九個人各拿一條繩子，而繩子的另一端是共同綁在一個鐵環上，我們必須互相合作將鐵環套上球並移到另一個地方。顧名思義，九個人的力道一定要平均，若不如此球必然容易掉落。一開始我們失敗了好幾次，後來發現每個人都是不可或缺的小螺絲，經過了幾次的協調後，我們終於合作完成了這項任務。

經過這次之後，我學到了所謂的團隊合作，不是任何一方逞能、強出頭，而是團隊的每一份子互相配合，探索課如此，登山亦是如此。希望我們在真正登山時也可以保有尊重、關懷、感激的心，互相鼓勵並成功圓夢雪山。



## 親職教育 專欄

# 探索成長-從探索、體驗、挑戰中發展群性

學務處輔導老師 林淑玲

人類是高度社會化的群體，而在群居社會裡，個人生活是與他人緊密相連，而人類文明之所以能進步，亦是因為人類懂得合群，彼此合作，才能為群體創造出更好的生活。曾有研究指出：一個人的成功，取決於他的社交能力。故掌握與人交往的技巧，發展良好群性的能力，是成功的關鍵。因此，如何透過非正式的遊戲體驗，或正式的課程引導，讓孩子能融入團體，發展適切的群性能力，經營良好的人際關係，建立正向的自我概念與生命觀，是學校與家庭必須共同關注的任務。

### 在探索遊戲中，自然形塑群性

在康橋上下午各有一次大節下課，體育館、頂樓球場、童趣廣場及活力廣場，是孩子在遊戲中自然形塑群性的最佳時刻。例如，低年級的孩子們，在各式攀爬組合遊具上，手腳並用的抓緊繩索，上下穿梭，儘管有的孩子身手矯健，來去自如；有的孩子怯怯生生，謹慎小心，但每個孩子都用他自己獨特的方式在探索、在體驗、在挑戰、在超越。過程中，孩子依序向上或向下攀爬，快碰撞時，大家即能心領神會，彼此自動閃躲退讓，一切井然有序，群性自然形塑其中。

而旋轉遊具兩三個人合力快速旋轉，從孩子的歡笑聲中，可以感受到孩子高速旋轉的快感與超越自我的成就感。而旁邊站著等候的孩子，自主的排成一列，曾經問他們：玩這個遊戲的規則是什麼？孩子你一言我一語的回答：輪流，每次只能三個人上去轉，其他的人要排隊並幫忙數，事先溝通協調好，有時數到30，有時數到50，時間到就下來排到最後，換別人玩。再問：這個方法是誰規定的呢？孩子童言童語的回說：是大家一起規定的。這樣的場景，讓人感動，在自我探索與體驗的遊戲當中，一個小型的公民社會悄然成形，孩子的群性發展，就在這潛移默化。

### 在探索教育中，發揮群性

校園環境的設置探索遊戲的場域與遊具以塑造孩子的群性之外，康橋特有的校本課程～探索教育與圓夢雪山精英活動，更是永續培養孩子的群性。在巔峰廣場的高空繩索的挑戰，或是探索廣場的攀岩考驗，對於有固著特質、情緒衝動或自信不足的孩子會出現膠著、畏懼、擔心的狀況，或者出現情緒問題，無論是外顯的生氣、責怪，或是內隱的消極面對，有賴老師的介入、引導，讓孩子察覺情緒對彼此之間的影響，試著調整互動的頻率，學習面對與處理情緒，讓現況朝向正向的發展，而非被情緒所羈絆。在團體動力的催化下，同儕分工合作、相互包容、個人制約與加油打氣，團體默契的蘊露，成功繫乎於團體的支持與協助。透過一系列的課程擴展個人的生活舒適圈，在逆境中強化挫折容忍度，培養衝突時的情緒管理能力，建構群性能力以迎接未來的挑戰。

### 在家庭生活中，延續學習群性

人際互動與群性發展是一門「做中學」的學問，學校提供完整的課程與引導外，亟需家長同步的支持與協助。例如：家務的分工或家庭旅遊的規畫，都可以透過家庭會議，讓孩子有機會表達意見並參與討論，從中孩子可以體驗如何擬定計畫、與人協商、互助合作等，建立孩子的歸屬感與責任感，善盡自己的一份力。也可以多提供孩子豐富的人際互動體驗機會，例如：參與體育性社團或家庭間的聯誼活動，提供孩子較多與人交往的機會。

在老師與家長的支持陪伴下，豐沛孩子探索的技能、知識與勇氣，並在安全與關愛的情境中，讓孩子從探索體驗中享受學習的樂趣，透過適性教育與群性發展，激發學生對於學習的渴望與創新的勇氣，未來才能善盡公民責任，展現共生智慧。



## 校園活動專欄



### 康橋孩子讓自信決定高度 探索玩出行動力

公關室專員 鄭詠欣

探索教育，是台灣逐漸被討論的體驗式教育型態，讓孩子的學習貼近自然化、生活化，能拉近人與人之間從剛開始的陌生溝通，互助建立合作信任，培養出團體共識和解決問題的能力。

早在多年前青山校區的孩子就已接觸探索教育許久，努力深耕帶著每位孩子學習面對克服自己內心那未知的恐懼，勇於跨出安逸界線，從學習過程中擁有超越自我、突破困境的無限可能。

「加油！加油！」，「右手抓繩，左腳前進」，當夥伴正在接受冒險接受挑戰時，確保團隊也不忘幫忙加油打氣，凝聚強化團隊精神。

這學期三年級孩子首度站上巔峰廣場體驗刺激的大溜索，四年級孩子穿越高空雙索橋，五年級孩子則挑戰高空獨木橋及交叉索等戶外冒險活動。勇於跨出挑戰的第一步，總是困難的決定，但當孩子決定放手一搏，往前邁進時，這一刻是屬於每位孩子的光輝時刻，這就是成長的開始。

孩子們開開心心的讓這場野地冒險擁有充實學習，更讓自己克服恐懼增強膽量，激發出無限量的潛能，從探索挑戰中玩出行動力，我們都強烈感受來自孩子內心真正笑容，露出自信表情，完成困難體驗，成就自己克服高度恐懼的信念。



# 常懷感恩心，幸福更加溫

幼兒園青山校區教師 楊雅琳

當楓葉染紅，涼風拂面而過，校園一隅，悄然出現兩個康寶郵筒，準備好傳遞愛的訊息，你知道嗎？感恩節就要到來，在這個重要的節日裡，我們帶著小康寶環顧生活周遭，用心體會，

是誰？每當我們難過受挫時，不求回報的對我們伸出雙手，給予我們滿滿的愛；  
是誰？在學習成長的旅途裡，陪著我們一起突破重重關卡，引領我們朝前邁進；  
是誰？當我們飢腸轆轆之時，端上美味又營養滿分的餐點，讓我們能吃飽喝足；  
是誰？在我們想造訪各地時，不辭辛勞得載我們四處奔波，體驗各地人文風情；  
是誰？在人來人往的校園裡，像小小保衛兵四處清潔消毒，使之不懼病毒來襲；

答案呼之欲出，小康寶意識到原來在平凡的每一天裡，曾經認為理所應當的事情，其實是爸媽、老師、廚師、娃娃車司機與清潔阿姨...等人，充滿著愛的關懷與無私的付出，讓小康寶能盡情學習與成長，歡樂的遊戲與活動，藉由愛的傳聲筒活動，小康寶除了說出自己的感謝，也在每天中午觀賞直播，沉浸在有愛大聲說的氛圍裡，讓我們從中學習知足與懷抱感恩的心面對生活的一切。

在繁忙又便利的生活中，我們是否早已習慣忙碌的步調，與身邊的人匆匆擦身而過，有多久未能與親朋好友聚聚，享受一杯咖啡在手的休閒時光，又有多久忘了向身旁默默給予協助與關懷的人們，一句暖心的道謝，趁著感恩節的到來，除了小康寶的勇敢傳愛外，大康寶們不妨也拿起話筒，寄封信件，給那些在心底駐留的人們，一絲的關懷與感謝，讓我們的生活能被愛與笑語環繞，為帶來寒意的秋天，增添些許的暖意。



## 感恩節 · 感恩心

幼兒園內湖校區教師 陳鈺柔

每年十一月最後一週的星期四是美國感恩節，人們為了感謝過去一年的豐收，即使是遠在異鄉，也會紛紛返回家鄉與家人團聚。在今年的感恩節，我們規劃了一系列的感恩慶典活動來共襄盛舉：拼字活動—I am a big fat turkey、體能活動—The Turkey Race和Turkey Leftovers以及Story Time。除了有趣的系列活動外，孩子們發揮了無限創意，製作各式有趣的美術創作及節慶應景感恩節D.I.Y點心：奇趣惡魔蛋、香甜蘋果派及火雞爆米花，不僅在校園享用，同時也將自己做的成品帶回家跟家人分享喔！

歡度節慶之餘，更重要的是希望孩子們都能秉持一顆感恩的心，成為心懷感恩之人，也相信每個孩子都度過了此次趣味十足的西洋節慶。

