

生命探索課程

首次「水域」、「山域」、「自行車」分流挑戰
啟發學生的「責任心」與「團體意識」



2011年，自嚴長壽董事長接管均一學校後的教育理念，即開始轉而重視「非認知能力」的養成，讓教育的目的不限於學科領域的知識，更重要的是培養學生各種學習的能力及素養，不僅深獲家長的肯定與支持，為進一步落實教育實驗與創新的精神，107年依「學校型態實驗教育實施條例」向教育部申請將均一高中改制為實驗教育學校，今年學校也順利通過了改制實驗學校的申請。

其中「生命探索」的特色課程，透過「人與自己」、「人與社會」、「人與自然」的互動與對話，培養學生健全的人格，以國中7年級到9年級的課程為例，均一山海老師，結合花東在地大自然教室的資源，從「山域」、「海域」及「自行車」三大面向，規劃適合不同年齡孩子的山海挑戰課程，包括橫渡活水湖、親近都蘭山、騎乘單車完成197玉長公路、攀登嘉明湖或利嘉林道，讓孩子從

中了解如何與自然環境相處、尊重並保護這塊美麗的淨土，藉由實地探索與挑戰，累積自信及勇氣，激發潛能與意志力，學習關懷他人與團隊合作的能力，這是在一般學校教室中學不到的能力。

至於高中的生命探索課程，雖仍涵蓋「自行車」、「登高山」與「獨木舟」三大元素，但山海老師特別為高中生規劃兼具深度、廣度與態度的課程內容。此外，因應高中部增班的趨勢，今年首次採取「分流」學習，透過訪談學生的意願，同時根據學生的能力進行分組，讓高中生擁有自行車運動的基礎技能，建立道路騎乘的正確觀念；具備登高山在食衣住行的正確態度與器材的操作；具有水上活動之風險管理知識與判斷。教師引導學生在所有探索課程執行任務的過程中，充分運用所學，同時練就溝通協調與危機處理能力。



自行車 | 武嶺挑戰

全員一起堅定踩踏著自行車
成功挑戰台灣公路最高點「武嶺」



「全部的人要一起去完成一件事情」，是負責這次自行車組的高睿哲老師一開始就給高中生明確的學習目標，所以學生從上學期就開始參與任務的規畫，包括短程的路線設計和練習、體能訓練，器材維護等，隨著一次又一次執行難度的增加，孩子自己會發現，若沒有做好準備，出隊時是會發生各種問題的，最常見的就是體能訓練不足，騎車時容易抽筋，體力不足也容易脫隊；設備沒有確實檢查，又沒有準備好備料，出隊時車子容易故障又無法維修等。原本事前準備工作在國中階段都是由老師負責的，這也是在高中課程中，山海老師從「指導」轉換成「陪伴」的角色，全部放手給高中生學習對自己負責的課程目標。

每每犧牲和自己家人相聚時光而陪伴均一孩子練習的睿哲老師回憶起孩子一步步改變的過程，充滿感動，特別是一開始從學校到都蘭都騎不到的孩子，發現自己的不足，擔心會連累團隊，面對一次又一次的挫折，幾乎要放棄，就因為老師不斷讓孩子明白，這不是一堂培訓職業車手或是專業技師的課程，而是讓均一的孩子學習如何在騎乘的過程中，照顧好自己，同時照顧你的夥伴，這才讓孩子覺得挑戰高海拔的目標不再是那麼虛幻飄渺了。因為大家要挑戰的是超陡坡27%（玉長公路坡度大約5-10%）、海拔3000公尺以上的高山，只要有一個人慢了，就會影響所有的人，因為人處於高山容易失溫，會很危險，所以每一個人都要不斷的提升自己。



5月30至6月2日的四天三夜，是學校首次同時安排山域、海域和自行車一起出發挑戰任務的日子，睿哲老師描述前兩天的騎乘都算順利，只是爬坡十分辛苦，到了第三天，當孩子騎到超過3000公尺高度的合歡停車場時，因為前一天往埔里的方向有坍方，所以用柵欄把路封起來了，那時距離武嶺還有1.5K，加上接駁車在50分鐘後就會抵達的時間壓力，孩子們立即召開緊急會議，隊長先盤點夥伴們的體能狀況、攻頂意願，最後決定一起出發，繼續挑戰武嶺。老師其實也看得出孩子們都已經十分疲累，但是孩子堅強的意志力與爆發力，讓老師十分動容，也為孩子感到驕傲，最後的驚喜禮物是，因為封路，當下只有均一的11位師生，把武嶺的地景全部包場，高聲歡呼，自己真的做到了。

體能相對較弱的同學在一次心得報告中分享，前幾次的練習都讓自己很失落，覺得自己的體力永遠追不上別人，一直覺得自己不可能騎上台灣公路最高點。直到和老師、同學討論之後，嘗試改變了騎單車的方式，做了許多的體能訓練，當一步一步踏上了武嶺，當時真的感動到眼淚掉下來，一直到上武嶺的前一刻，自己都不認為可以做到，很開心自己達到了目標，也與一群很美好的團隊努力。最後靠著團隊互相幫忙，孩子發揮無比的意志力，成功完成任務，一個也沒有少。



多年參與山海活動的家長鄭志山先生，一直是均一不可或缺的後勤支援，這次隨隊的過程中，他發現和以往山海活動最大不同的是每天晚上的會議討論，從老師團隊轉換成學生自己，老師的角色轉變成參與者，把決策權交給學生，這次騎乘的路段，有很多地方有時間管制，學生得自己推算

什麼時間出發，什麼時間必須抵達設定的目標，很有大人的架勢。整個任務行程中，最讓家長印象深刻的是，自己開車都覺得累、覺得冷，家長是可以同理想像靠著意志力騎車上來的每一個孩子身心的狀況，當距離武嶺還有1.5K路被封起來的時候，孩子們在短短1-2分鐘的時間內，因為不想留下遺憾，全員做出繼續前行的決定，他深知，有別於一般孩子選擇舒適圈的慣性，均一在教育孩子一直都和一般學校不一樣，均一的各種課程，都是教學生做好準備，努力把一件事情做好，就算是遇到各種困難，也要克服、完成它。家長期盼自己的孩子，也可以像這次單車組的同學一樣，在面對挑戰與困難的時候，可以很勇敢，身為家長為均一的孩子感到驕傲。這次特別謝謝鄭爸爸為了支援均一山海活動，錯過了大兒子在屏東的高中畢業典禮，當他在山上透過手機看著孩子媽媽傳來現場轉播的實況影片，隨隊的老師感同身受，心中萬分感謝。



事前的準備 決定登山者的高度 四天三夜成功挑戰「嘉明湖」



山城 | 嘉明湖



自從均一有生命探索課程起，擔任中學部社會領域以及多年導師的Katu(柯俊雄)就一直是山海老師中帶領團隊登高山的靈魂人物，有著豐富山城與原住民文化經驗的Katu老師，很早就和團隊夥伴區隔出國中部與高中部生命探索課程的差異性，國中階段，先由老師做示範，學生跟著學著做，但是升上高中後，孩子要學習山野的知識與自主的能力，學生得自己做，老師只是協助的角色，因為老師深知，唯有孩子自己主導與操作，學習記憶會比較深刻，因此，一開始Katu老師就把實踐課程的目標分為三個層面。第一是「自己與個人」，讓孩子有機會挑戰自己身心的極限；第二是「自己與團隊」，團隊中一定會有需要協助的夥伴，學習關照他人；第三是「自己與環境」，如何認識自己，了解在地文化，以認識布農族傳統的生活空間為例，在入山的儀式中，如何學習用謙卑的心，認識大自然。

為了讓每一個孩子認識自己，知道自己的體能狀況，Katu老師參考美國肯尼庫柏為美國大兵所設計的體能測量指標，測量的重點在於12分鐘內、測試者能藉由跑步運動延伸出多少的距離。今年高中11年級的登山組員，體能大致落在ABC三個層級，Katu老師是用鼓勵的方式，讓孩子和自己評量，只要自己的體能有提升，就可以出隊，所以上學期先從陪伴孩子在低中海拔的轆轤溫泉開始練習，為下學期挑戰低壓、低氧的高山環境做好準備。





這次出隊的成員中，有兩位同學的體能要挑戰高山是比較辛苦的，平常又有偏頭痛的狀況，加上要登上嘉明湖的最後幾里路，氣候突然轉變，原本老師已經有考慮 Plan B，結果當孩子們認知到一個團隊是缺一不可的，少了誰就不完整的「團隊意識」，再次啟動了自我的意志力，調節自己的呼吸，休息片刻後，體能就慢慢恢復，可以繼續前行。這位堅持走完所有路程的王同學，回憶起自己看到腳下的懸崖不安感襲來的心境，知道自己只能克服恐懼才能跨越心中的那道牆，後來也慢慢抓到訣竅，知道什麼時候要蹲下，什麼時候要面朝下的爬，有著隊友們的幫助，也逐漸適應高山的環境，有著老師的帶領，也能重拾信心，放心地完成挑戰任務。

這次擔任山域組隊長的周同學，Katu 老師十分稱讚他做好維持整體團隊的戰鬥力，同時協助不舒服隊員的角色。周同學分享這次有別於在均一國中時候的山海課程，他喜歡大家朝著自身有興趣的領域分流學習，走在山林間，自己十分享受把生活上所有的不單純全部抽空，回歸至人最初、最自然的狀態。另外一位體能較好的胡同學在下山後的心得分享中描述到，團隊中，所有人都是重要

的，沒有人是累贅，每一個人都有自己所長、能發揮之處。在生命探索課程中我學會的不只有登山技能，還有團隊之間的磨合，如何維持自己疲憊的身體與心靈，轉化為正向的能量，甚至還要把能量散發給周遭所有需要的人，在這樣高山的環境下，平常覺得很一般的擁抱，一杯熱茶，都轉化成滿滿的愛，感受到的只有幸福。「山」，讓我們學到如何在一個自己不熟悉、不習慣的環境下，練習在短時間內如何從覺得「克難」變得「幸福」。

相較於單車與大海的挑戰，深山中的互動聯繫是最不容易的，回傳訊息也是最慢的，但是當 Katu 老師回憶起這群沒有爬過高山的孩子，從新武呂溪，上游溪谷，霧氣在泛騰著，那高山的壯闊，中央山脈的稜線，猶如台灣島嶼的脊椎，均一孩子們一步步走踏在稜線上，所呈現的生命力，讓他們會更加記得珍惜與守護這片土地。最後一天，看到孩子從嘉明湖下到向陽山屋的時候，又冷又累的時候，心中卻又能夠相信自己可以做到，看到孩子們的自信與改變，是老師最大的成就感，這種慢慢回甘的感受，也印證了 Katu 老師最常和孩子說的一句話：「事前的準備，決定登山者的高度。」





海域 | 獨木舟

只要看得見 就會划得到 11 位師生靠著意志力 在太平洋航行 56 公里



負責水域挑戰的指導老師黃柏融是山海團隊中有教授獨木舟課程經驗的老師，他和團隊夥伴從 2015 年第一屆高中畢業生到今年的高一學生，已經在均一累積四年的帶隊經驗，回顧過往，因為海域是大家比較陌生、沒有經驗的領域，若要讓挑戰任務順利完成，家長和孩子的溝通一樣的重要，除了家長溝通說明會外，學生的面談也是分組的關鍵，有些人本來就擅長水域，但也有些人本來就很害怕水，想要突破自我來挑戰的，只要是孩子自己做的決定，老師都願意收，但唯一要考慮的是三組人數要平均，同時也要兼顧有外校進入高中部、完全對生命探索課程沒有經驗的孩子的比例，讓有山海活動基礎的均一直升孩子有機會一起完成相關的準備工作。

這次選擇水域的 9 位高中生，共同在寒假完成了一艘雙人舟以及一艘單人舟的製作，前者還特別委請藝術師林奕其和洪瑋翎二位老師指導獨木舟的彩繪，彩繪前，老師先帶學生在東海岸線的沙灘上，透過肢體遊戲先去感受海浪與自己的連結，最後以有層次的水藍色展現海浪的幾何圖形於獨木舟的外觀上。完成造

舟的工作後，下學期就是實際航行的練習，柏融老師在任務執行前，一直有個擔心，因為老師觀察到均一校園的學習氣氛一直是很舒服自在的，孩子在出門前，好像還沒有準備好，例如第一次雙人舟下水，從杉原到都蘭的過程，不小心就把船刮破了，孩子回來反省後，就會更在意船的安全性與完整的存在，也提醒大家航行必須得要更謹慎的態度才行。柏融老師也分享到也許是一件一件事情慢慢累積起來的經驗，均一的孩子最後會在對的時間，會把事情做好，猶如一種魔力，他對孩子充滿信心，所以老師特別準備將這次航行的里程數與日期雷雕在小原木上的紀念品，送給每一位完成任務的同學，希望他們永遠記得這次航行的難忘經驗。

在這次航行任務的挑戰中，隨行的學務主任舒跑老師提及高二的鄧翔生同學的轉變讓他印象特別深刻，從一開始在活水湖練習單人舟屢屢翻船的狀態，到最後從成功划向長濱最後 12 公里路領航角色的故事真是不可思議，每次看到孩子們的改變，就是身為老師最大的成就感。



人生如海洋，希望是我們的船槳 使我們在洋流中不至於迷失方向 —— 11年級 鄧翔生



(受限於篇幅關係，部分摘要 11年級鄧翔生同學的心得分享)

一開始我在活水湖的平靜水域練習的時候，我其實對單人舟感到畏懼以及害怕，因為幾乎每次划單人舟都會翻船。單人舟速度非常快，但是相對很難保持平衡。翻船的事情一而再的發生，導致我沒有信心，開始懷疑自己是否要放棄單人舟的練習，甚至不想再接觸單人舟。但就在最終挑戰日，柏融老師要求每個人都要輪流在海上航行單人舟的經驗，而在這四天挑戰裡，共有兩次練習機會，在第一次單人舟航行練習時，整體感覺順暢，我開始學習適應波浪，必須練習維持平衡，第一次沒有翻船的經驗，讓我的信心與之俱進。

第三天，當要從烏石鼻漁港，一路划到長濱國中，完成「最後十二公里路。」經過小組的討論之後，派出我做為最後十二公里航段之負責人。當時因為吹南風的狀況導致海上的波浪增強，間接影響我們的航行方向及路線。我們必須高頻率地使用方向槳來修正往外海偏離的船頭。湧浪與風，強而有力，當下我其實是非常、非常的緊張，也很害怕會翻船，我不斷地在腦海中告訴我自己說：「我已經可以做到，我一定可以做到，我參加生命探索課的原因，就是要挑戰自己！」我才開始真正地把所有的感官打開，並且沈浸在當下；感受風的吹拂、湧浪的上下起伏。感受槳葉插入水裡、推水的那一刻，我身體所需的平衡，這真的是我第一次那麼享受在海上划船，特別還是划著單人舟，於是這股力量驅使我成功的完成這最後十二公里的航段。

三天下來的航程使我感受到肩膀酸痛、手腕酸痛及手指破皮的這種痛，但如同我前面所提，當下只有「要挑戰自己」的念頭。然而，我有另外一個新的體悟，我學會其實根本沒有「人定勝天」。我原本的划船方式是與海流相悖，所以我發覺與其不停的修正方向還不如順著海流更有效率了完成這個航行，「與海共處」是最重要的課題之一。我也相信克服困難的方法就是靠意志力，如何把自己推到另外一個層次，對自己有所要求並發揮自己最大的潛能，此為我所認定的生命探索課之價值。

當抵達長濱國中的時候，第一個念頭是：「終於解脫了！」我們真的都非常的開心，但卻有一種「不可置信」的感覺，不敢相信大家共同完成了這麼大的挑戰。另一方面，我其實是非常想要再跟單人舟以及海洋相處久一點，感覺這並不是個終點，而是個屬於我的起點。如果這整件事若能再重頭來過一次，我絕對會希望自己再做更多的練習，更重要的是，能真正靜下心來，願意面對自己的不足、願意接受挑戰且擁抱不安感。

最後，我想感謝所有設計及幫忙水域課程的老師、家長。感謝柏融老師願意在所有水域相關活動、課程陪伴我們，用高標準訓練我們，並傳授自身技法與人生經驗；特別是在我這十二公里單人舟航程時，時時刻刻關心我的狀況，因為有了柏融老師，我成功「划出了」新的人生里程碑。謝謝舒跑老師在一整年水域的課程也陪伴著我們，且巧妙地將地球科學與生命探索做了結合，讓我們不論在對於自然、環境、生態以及對於划船的技法都有更進一步的體會。第三個想感謝的是孩子的書屋裡頭的老師：林逸羣老師、謝瑋老師、陳祈鉸老師，分別在「海上支援」、「路上的後援」以及「影像捕捉支援」等項目幫了我們很大的忙，是我們最信賴的團隊好夥伴。最後還要感謝兩位志工家長：J爸、J媽，不論在「路上後勤」或是海上划船「動力支援」都是我們能夠順利完成大挑戰的助力之一。

我想送給未來的學弟妹一句話：「人生如海洋，希望是我們船槳，使我們在洋流中不致迷失方向。」希望學弟妹都能夠在未來參與生命探索課時真正地享受當下，並充滿好奇心地探索自我與大自然之間的關聯。

