

山野教育融入生命教育教學對高中生生命態度 影響之探討—以南投縣弘明實驗高中為例

羅光欣*

摘 要

本研究旨在設計山野教育融入生命教育教學課程，實施後對十二年級學生生命態度影響之探討。並於教學過程中了解可能遭遇的困難及解決之道，最後省思教師在課程設計及生命教育教學之成長。

研究者採行動研究的方式進行，規劃山野教育體驗課程，研究對象為南投縣弘明實驗高中十二年級學生共 37 名，進行六次山野教育與生命教育室內課程及五次戶外登山體驗的課程。在教學過程中以及課程結束後，蒐集教學觀察記錄、教學省思、學習單、回饋表、訪談紀錄等做為分析的資料，以探究山野教育融入生命教育教學的成效。

本研究得到以下結論：

- 一、山野教育融入生命教育教學對 12 年級學生生命態度具有正向的影響。
- 二、以行動研究方式將山野教育融入生命教育教學，能夠提昇教師教學與學生學習的成效。
- 三、山野教育有助於生命教育教學的實施，是生命教育的活教材。
- 四、實施山野教育融入生命教育教學善用溝通、應變、人力支援以因應困境。

關鍵字

生命教育、生命態度、山野教育、行動研究

*弘明實驗高中總務主任

山野教育融入生命教育教學對高中生生命態度 影響之探討—以南投縣弘明實驗高中為例

羅光欣

壹、前言

一、研究背景與動機

研究者深感生命教育於學校教育的迫切性與重要性，對於高中生正處於狂飆期趨於穩定期的階段，透過山野教育登山體驗課程作為師生於生命教育教學過程中的助緣，以引發學生自發主動的學習。同時於登山體驗的互動中學習團隊合作的精神，最後教師引導反思生命教育的目的，以提升學生為理想奉獻的生命態度。因而嘗試將山野教育融入生命教育教學，選擇弘明實驗高中進行教育行動研究，期待看見生命教育教學共好的成果。僅將研究背景與動機分述如下：

(一)生命教育於學校教育的迫切性與重要性

才女作家林奕含自殺、大學生虐殺動物、國中生虐殺貓狗、高中資優生考上醫學院而自殺、鄭捷隨機殺人、台大研究生張彥文狂砍女友 23 刀、龔姓男子以刀刎頸八歲女童、藝人自殺等新聞都是震驚社會的事件。當研究者見此一幕幕驚悚的場景時，不自覺的聯想到教育部於 2001 年公布的「教育部推動生命教育中程計畫」所提及的展望與目標：1.有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事 2.有積極的人生觀，終生學習，讓自己活得更有價值 3.有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體 4.珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬的團體 5.尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度 6.會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題 7.能立志做個文化人、道德人擇善固執，追求生命的理想 8.具備成為世界公民的修養（林思伶，2000）。如果這些自殺與殺人者能夠於學校的生命教育課程中聽進去以上八條中的其中一條，他的生命是不是可以走得更好？是的，然而台灣的教育體制仍是過分重視理工實用、輕忽人文理想，學校只教考試必考的學科，而忽略了影響學生一輩子的生命意義與價值的重要課題。這正是研究者認為生命教育於學校教育當中的迫切性與重要性之所在。

(二)山野教育作為學習生命教育教學的契機

山野教育（Mountain Education）是教育部近年來希望在各級學校推動的一項教育政策。研究者從大學時期參加登山社，遇到假期就喜歡往山林跑，在登山的歷程中體會許多人生道理，每每於登頂的那一刻在內心中對自我的肯定並深切體悟人生哲理，學習山教我的「厚實、能容、安定」之德。因而期許自己能於教育現場也能帶給學生們在山野教育的活動中進入生命教育教學的領域，在登高處探索人生三問：我為什麼活著？我該怎樣活著？我又如何能活出該活的生命？

除了個人喜好山野教育的活動之外，研究者在學校帶領中學生上習勞（學習勞動）課時，每班學生數 25 人之中大約有 2-3 位同學不敢打赤腳踩在泥土地上，雙手更是不敢碰泥巴。問其因？答：怕髒、怕有蟲、怕腳受傷。這一景象的原因應是現今的孩子沒有親近大自然的機會，整天面對電視、電腦、電玩的虛擬世界之中，這將影響他們身心的發展。這種現象 Richard Louv 於《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》一書中，提到的「大自然缺失症」，它是指人類因疏遠自然而產生的各種表現，如感覺遲鈍、注意力不集中、好發生理和心理疾病(Richard Louv, 2009)。又指出兒童親近大自然，長大後對於守護家鄉、尊重土地倫理、活動領導力與創造力等都有明顯正增強。研究者發現「大自然缺失症」的學生在學校中有逐年增加的現象，如能設計山野教育課程融入生命教育的教學，並帶領學生藉由登山的歷程中學習省察與自己的關係、在活動中增加與他人互動、參與環境觀察以探索人與環境的關係，最後省思人與社會的互動關係。

二、研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究主要以山野教育的體驗活動融入生命教育的教學，藉此了解 12 年級學生生命態度的轉變情形。期望能達成下列三項研究目的：(一)山野教育融入生命教育教學課程，實施後對學生生命態度影響之探討。(二)探究實施山野教育融入生命教育教學，可能遭遇的困難及解決之道。(三)省思教師藉由行動研究歷程，在課程設計及山野體驗活動過程中之成長。

貳、文獻探討

一、生命教育的內涵

本研究的主題透由山野教育課程融入高中生命教育教學對於 12 年級學生在生命態度上的轉變，因生命教育教學的對象是高中生，在生命教育的文獻探討之中將焦點放在高中生命教育課程綱要的分析以建立本研究的理論基礎。現行高中生命教育課程綱要首次建構於 2004 年。架構出「生命教育概論」的入門課程及「哲學與人生」、「宗教與人生」、「生死關懷」、「道德思考與抉擇」、「性愛與婚姻倫理」、「生命與科技倫理」及「人格與靈性發展」等七科為進階課程（孫效智，2009）。課程綱要的主要建構者為孫效智教授，他於 2015 年撰寫了「生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展」一文中（孫效智，2015），更完整的提點生命教育的內涵，他認為生命教育的內涵與核心素養應以「哲學人學」的探究為基礎而發展出來。所謂「哲學人學」是探問「人是什麼？」的哲學，是對於人自身本質進行的一種哲學探索與理解。在架構上包含「方法與基礎」、「人生三問」二大層面，而「人生三問」亦即三個人生根本的課題：人為何而活？應如何生活？要如何才能活出應活的生命？第一問確立生命的「至善」為何？探究生命的終極意義與目的；第二問為分辨人生應行的道路與方向；第三問則關注人格與靈性的提升。唯有人格與靈性的修練，人才能逐步走向知行合一的道路上；而當人

走在應行的道路上，才能邁向人生的終極理想。以「人生三問」所架構的生命教育，方能有系統的涵蓋人生整體的目標、人生的道路及如何知行合一的生命課題。以此兩大層面而開展出生命教育的五大核心素養：思考素養、人學探索、終極關懷、價值思辨、靈性修養。

生命教育五大核心素養的說明如下：因著人生有三個最根本的問題，為了處理這三個根本問題，分別對應到一個相關的生命素養。這三個問題分別是：人為何而活？人應如何生活？人要怎麼樣才能活出應活的生命？這三個問題分別對應的生命素養是：第一個問題是有關終極關懷的生命素養，第二個問題就是有關價值思辨，第三個問題就是有關知行合一的生命素養。而要去探討這三個問題，一個人需要具備思考的素養，所以這就是生命教育第四個核心素養。那最後這三個核心素養其實都歸結到人學的問題，也就是人是什麼的問題？這個稱之為人學探索的素養。所以從人生三問到思考素養到人學探索的素養總共就有五個生命教育的核心素養。

第一個終極關懷的問題顧名思義就是問人生最終極的問題，人活著究竟是為什麼？最終極的意義與價值特別是面對有死無常的人生，什麼樣的價值才具有雋永性跟究竟性？第二個問題其實跟著第一個問題而來，一個人設定了清楚人生的終極目標之後，你就要在人生的實踐過程中進行各種價值分辨，好做為判斷與抉擇的基礎。第三個問題是你有清楚的目標，也有清楚的價值思辨，問題是你是不是能夠把它行動出來，人常常在知與行中間有很大的落差，所以第三個問題關心的是，人要如何能夠達到知行合一，以弭補知道與做到之間的這種距離。第四個問題，是你思考所有人生的根本問題及生活當中的問題都需要思考。思考不是只是邏輯的知識與技能。思考也是一種對真理對真相對事實的一種渴望的熱情、情意，渴望的一種態度。所以，我們不但要有好的思辨的知識與技能。我們還需要有好的思考的情意與態度，那這整體就是所謂的思考素養。最後一個人學探索，人們所問的，人的目標是甚麼？人從哪裡來？要往哪去？該如何走人生的道路，都必須要對人有一種根本基本的理解，這個部分就屬於人學探索。所以第五個人學探索，可以說是所有人生根本問題探討的基礎，第四個思考素養可說是人生根本問題探討的方法。前面的人生三問就是人生最根本的三個問題，這三個問題會幫我們確定目標，會幫我們確定人生的道路，會幫我們找到人有了清楚的目標也知道道路在哪裡之後，如何能夠走在這條道路上面，相關的資源配套所需要的一些涵養，來追求人生至善的目標—開顯智慧的生命。

二、生命態度的理論

本研究所指的生命態度，係指蔡明昌(2015)所編制的高中生生命態度量表的概念，該量表包含七大層面：哲學與人生、宗教與人生、生死關懷、道德思考與抉擇、性愛與婚姻倫理、生命與科技倫理、人格統整與靈性發展。將生命態度(attitude toward life)界定為「個體對於與生命有關的人、事、物或觀念所抱持的持久性認知、情感及行動之傾向」蔡明昌(2008)。他認為生命態度所涉及的內涵，關係到人生哲學的基本問題，故而在測量工具發展的理論建構上，

應由哲學的方向進行探討較為適切。又於哲學中討論生命態度的議題上，傳統皆以存在主義的哲學思潮為主，因此，生命態度的相關文獻將以存在主義來說明。存在主義學者之中以 Frankl 所提出的意義治療的觀點，於國內外有關生命態度的測量工具大都以此理論為基礎發展而成（何英奇，1990；Hablas&Hutzell，1982；Reker，1992），因此文獻將以 Frankl 的意義治療學的基本理論架構與內涵進行說明與闡述。

根據傅偉勳(1993)的歸納整理，意義治療學的基本理論可分為三個層次：第一即「人具有探索生命意義的自由意志」；第二則提出三種途徑來做為發現生命意義的方式；第三則是將第二層面中由「苦難」途徑所發現的生命意義，即「態度價值」的部分予以深描。在第三個層次，即是「態度價值」的具體挖深，分為三個側面，即是：1.受苦或苦難（suffering）2.責疚（感）（guilt）3.死亡或無常（death or transitoriness of life）。這三個側面構成我們生命存在之「極限境況」的主要內涵。

本研究將以苦難的意義作為研究探討的起點，吾人該如何面對上述這三種生命中的「極限境況」呢？Frankl 倡導一種他自己所稱的「悲劇性的樂天觀（a tragic optimism）」，也就是「積極面對人生悲劇」的樂天觀，用這樣的生命態度來發揮自我的生命潛能。當我們面對無可避免的苦難之時，將自我所承受的深刻苦難經驗，轉化為生命的體驗成就或任務完成。當我們面對他人的不幸遭遇時，藉助於責疚感的機會，轉變、提升自己，創造更有意義的人生。當我們面對生死無常的現象或事件時，反而有助於我們更深刻地體認到生命的有限性與無常，當作再生的契機，而抉擇有自我責任的行動。當我們遭遇到一種「既無可避免、又無法逃脫」的絕望情境時，在這個時候，最核心與切要的問題是：我們對苦難採取了什麼樣的態度？我們會用怎樣的態度來面對、承擔自己所遭受到的痛苦？

於山野教育的登山體驗活動中選擇具有挑戰性的活動對於現今因升學壓力而少接觸山野環境的學子們而言可謂是一種深具苦難意義而可以引導學生採取正向的生命態度。

三、山野教育理念的探討

山野教育（Mountain Education）係指包含以「山林野地」為實施場域所進行的課程與教學活動。以定義面而言，山野教育乃泛指「在」山野、「有關」山野以及「為了」山野所進行的教育活動（MOUNTAIN education is education in, about and for the mountains.）。亦即以「山野環境」作為教學實施場域，但包含在山野場域內進行的課程與教學活動，以及課程實施的前（整備階段）、中（課程與教學實踐）、後（課程評估與評量）等階段所需的知識、技能與素養（教育部，2018）。蕭伊蝶(2016)認為山野教育的三大面向與十二年國教全人教育的理念吻合。三大面向，包括 1.以安全為核心的登山強調人與己、人與他人、人與自然；2.以山為資源的環境強調人與環境進而推升至人與社會；3.強調獨立與合作的探索教育與體驗教育則是注重人與己、人與他人的互動，三面向包含了全人發展範疇。這正是研究者將山野教育融入生命教育教學的理念依據，以山野環境為教材來探索生命教育的旨趣。

山野教育除了近幾年教育部大力的推動之外，可以看見許多具有理念特色的學校已在教育部推動之前，就帶領學生上山，向山學習生命的課題，本研究將山野教育課程結合生命教育教學來探討高中生生命態度轉變的情形，是有所依循並整合山野教育的課程進入生命教育的核心價值，讓山野教育不只是登山活動而已，而是藉由登山體驗的過程重新認識自己的生命意義與價值。

參、研究設計

本研究以行動研究的方法，旨在將山野教育融入生命教育教學對高中生生命態度的影響，冀望學習者透過山野教育融入生命教育教學能找出開顯自己靈性光明之路及教學者的生命教育教學旅途更精進。為了解行動研究教學對於學生學習的影響，本行動研究歷程為一學期，研究對象為南投縣弘明實驗高中一百零六學年度 12 年級學生，該班學生有男生 14 名，女生 23 名，共計 37 名學生。

一、研究架構

研究者規劃山野教育融入高中生生命教育教學方案並實施教學，透由學生的學習成效與回饋，及教師教學中的省思，一則探討所設計的教學方案，另則探究此教學方案對高中生生命態度之影響。以簡圖呈現本研究的架構，如圖 3-1：

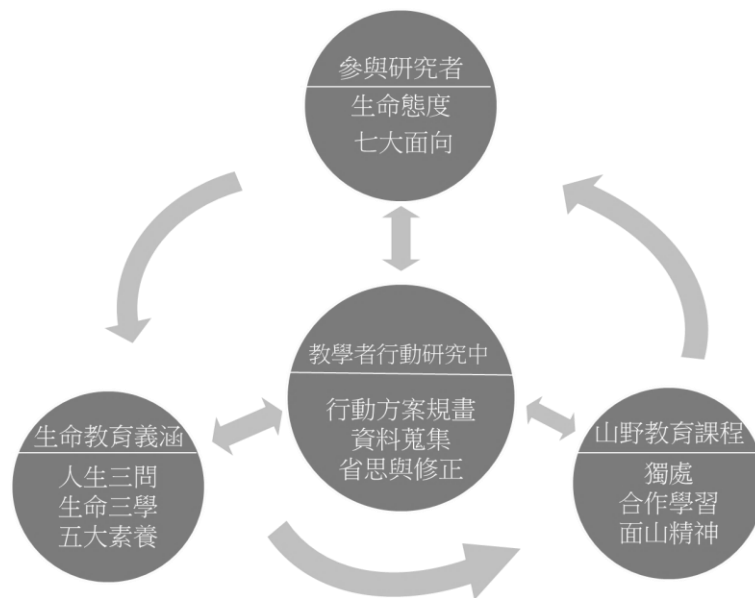


圖 3-1：研究架構圖

二、研究場域與研究對象

生命教育，旨在幫助學生探索生命最根本的課題並尋求生命的安頓，以生命感動生命，以生命傳承生命，讓每個生命都能止於至善。弘明實驗高中的創校緣起也是依循著這樣的生命傳承而成立的。這所深具生命溫度的教育學習園地已歷經 16 個寒暑，研究者參與了筆路藍

縷的辦學過程，從最初的幼兒園到小學乃至國、高中。創辦人連志道老師，希望創辦一所從幼兒到高中理念一貫的學校，提供學生一個自在成長、藝文薰陶、豐富生命的學習環境。學校師生的生命教育是以經典教育、品德教育、生活教育、藝術人文四大主軸來實施生命教育教學。而山野教育的推動，在創校初期，於 2006 年 4 月 5、6 日兩天由小學部六年級家長盧振生醫師、梁慧茵園長主動發起帶領小六畢業生登玉山的活動，為弘明的山野教育開啟序幕，之後由學校老師接續舉辦小學畢業生夜宿台大梅峰農場、合歡山主峰登頂活動。登山的戶外教育體驗活動持續地由一群喜好登山的弘明師生進行著，至 2015 年研究者於高中部嘗試將山野教育融入生命教育教學，並負責規劃與執行，選擇 12 年級同學於大學學測後進行二周一次的登山體驗活動，學生於活動結束後的反應，都希望學校能繼續辦理山野教育的課程，因為這活動確實對於個人生命成長增益許多。因此，研究者發想將山野教育登山的體驗課程融入於生命教育的教學之中，冀望師生於山野體驗的共學過程，體認生命教育的目的一止於至善。

三、研究工具

本研究主要以質性方法進行資料蒐集與分析，為增進研究之客觀性，資料收集採多元方式，例如：學生學習日誌、學生訪談逐字稿、導師訪談逐字稿、教學省思札記、觀察者筆記、錄音、錄影等。

(一)觀察記錄

研究者紀錄在教學過程中所觀察到學生的表現情形，及學生彼此互動的事件或行為，藉以做為評估教學的設計與實施，以及學生學習成效的參考。

(二)教學札記

研究者對於本身教學過程的紀要、以及課堂上或課後與學生互動得到回饋的紀錄，用以做為評估教學方案之參考。

(三)教學省思

研究者從教學的觀察、或者得之於學生、家長、導師的回饋，對於教學內容所使用的教材、教法，進行的反思、檢討與修訂。

(四)導師訪談紀錄

整體課程實施後，訪談班級導師，從導師觀察學生的改變，以了解課程實施的成效。

在教學過程中以及課程結束後，蒐集教學觀察記錄、教學省思、學習單、回饋表、訪談紀錄等做為分析的資料，以探究山野教育融入生命教育教學的成效。

肆、教學方案

一、教學設計理念

山野教育課程的設計是透過登山、體驗與引導反思活動來促進學生建構一完整的包含人與大自然關係的生命觀，體認人必須與自然和諧共存。當學生經由登山的親身體驗歷程去感

知自然是一有機的生命組織，把這經驗轉化成知識，成為自己生命的一部分。又在登山體驗的學習過程可以喚醒學生本身擁有的自然觀察智能，教師藉此鼓勵學生以全身五官體驗與感受大自然。當學生能全人的投入登山的過程之後，老師協助學生反思及整理所學，總結對大自然、對自己的新發現而去學習尊重生命、珍惜生命並獲得個人生命的成長。基於以上的教學理念而建立的教學目標如下：1.藉由登山的過程吃苦耐勞，淬鍊強健的體魄和堅毅的意志。2.親近山林，了解自己生長的土地，學習以行動來保護大自然。3.登山時學習遵守規範、互相扶持、團結一致，追求共同的成就。4.以謙卑的心學習山「厚實、能容、安定」之德。

二、教學方案大綱

研究者針對研究參與者是參加大學學測後的高三學生，在山野教育融入生命教育教學的課程設計方面著重於身體力行的實作課，因此，以幫助生命學習的靈修六原則：「在每一個人身上看見神、看見佛、看見人；第一個去愛、第一個去給；給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便；緩於發怒、敏於寬恕、勇於道歉；擇善固執、不變隨緣；誠意正心、戒慎恐懼。」（孫效智，2010）做為課程教學的方向，中間進行山野教育的室內與戶外登山課程體驗，包含六次室內課程及五次戶外登山體驗課程，最後以「心心相應」（紀潔芳，2015）的活動做為整個教學課程美好的結束。教學方案大綱如表 3-1

表 3-1 「山野教育融入生命教育課程」教學方案大綱（107 年）

課程名稱	預計實施日期	時間	地點	海拔
1. 生命教育靈修六原則	2/1(四)	50 分鐘	室內課	
2. 山野教育簡介登山安全裝備檢查	2/01(四)	50 分鐘	室內課	
3. 地圖判讀與實作	2/02(五)	50 分鐘	室內課	
4. 水社大山	2/05(一)	8 小時	日月潭	2023M
5. 課程省思修正	2/06(二)	50 分鐘	室內課	
6. 金柑樹山、忘憂森林、杉林溪	3/12(一)	8 小時	杉林溪	2091M
7. 課程省思修正	3/13(二)	50 分鐘	室內課	
8. 合歡主、東峰、石門山	3/26(一)	8 小時	合歡山	3416M
9. 課程省思修正	3/27(二)	50 分鐘	室內課	
10. 東卯山	4/16(一)	8 小時	谷關	1091M
11. 課程省思修正	4/17(二)	50 分鐘	室內課	
12. 玉山前峰、麟苳山、鹿林山	4/30(一)	2 天	塔塔加	3255M
	5/01(二)		夜宿東埔山莊	
13. 課程省思修正	5/02(三)	50 分鐘	室內課	
14. 心心相應	5/04(五)	50 分鐘	室內課	
15. 期末課程總反思與回饋	5/09(三)	50 分鐘	室內課	
16. 成果發表	5/16(三)	50 分鐘	室內課	

三、戶外山野課程的規劃

此次教學方案規劃五次戶外的登山課程，每次的登山活動從登山口到登頂又安全返回平地的時間大約都需花 8 小時的時間，教師與學生除了需要具備良好的體力與耐力之外，戶外

課程的複雜性都甚於室內的講解課程，因此須有縝密的戶外山野課程規劃方能順利完成課程。

(一)活動風險評估

安全是登山活動的最高指導原則。行前詳細的登山計畫能降低風險的發生，同時須有大量人力協助，活動才能安全完成。Priest & Gass (2005)提出意外方程式，將「環境的危險」、「學員的危險」、「領導者的危險」三類危險重疊就會形成「意外的可能 (accidentpotential)」。

研究者依此意外方程式的考量將此次參與登山的學生人數 37 人，分成 5 組，每組約 8 人並選一位小組長，負責人員的掌握，各組並安排一位老師或家長擔任嚮導，押隊是一位具有經驗豐富的登山老師，研究者本身為領隊。研究者負責登山行前的規劃並與各組老師與組長討論、協調，建立彼此的默契，確立活動目標，同時討論各種可能發生的風險及意外狀況。

(二)行前會議與作業

每次的登山活動前一周都將召開行前會議，確認各項工作細節，進行風險評估與安全的措施的擬定，會議完成後同時做出登山計畫書，內容包括集合時間、地點、交通、安全守則、裝備檢查、地圖、緊急事件聯絡電話等。當書面資料完成後，請同學們詳細閱讀，並提醒同學莫忘了生命教育的靈修六原則，只要每個人心中謹記並實踐它，可以避免風險產生而提高安全性。

伍、教學實施歷程與分析

本教學方案的實施過程，大致分為三個部分：第一，整備階段，時間在 106 年 11 月、12 月、107 年 1 月。第二，課程與教學實踐，時間在 107 年 2 月、3 月、4 月。第三，課程評估與評量，時間在 107 年 3 月、4 月、5 月，配合課程的進行於教學後實施評量，並藉由學生學習成果的呈現與教師自我的省思，進行教學的修訂。

一、整備階段

在課程計畫、教案設計大致定案以後，研究者依據教學計畫準備必要的課程安排與教學環境(探勘每座山的安全性)、相關資料。以下將各項準備工作略加說明：

(一)準備教材與教具：室內課程方面整理生命教育人生三問、靈修六原則、山野教育登山安全、裝備打包、地圖判讀等概念與所要探討的議題並蒐集相關的影片、音樂等媒材，再進一步編寫教學投影片、學習單以回饋表。教具部分，除上課所使用影音設備外，還須準備教學活動所使用教學資源與各項物品。戶外登山體驗課程需填具派車單、安全通報單、估算經費等行政作業。登玉山前峰需辦理入園、入山證需上網填報申請並經由家長同意書等程序。

(二)進行學生分組：本研究設計的山野教育融入生命教育課程，希望在教學過程中能增進學生彼此間的團隊合作，所以採取分組合作的方式。學生的分組原則，依體力、腳力、負重力等男女生平均分配，共分成五組，由同學事先找好分組的同學，並選出組長、副組長等，老師視分組組員的需要再進行微調，目的在能順利完成每次登山活動。

表 4-1 學生分組特質分析

組別	性別	身體狀況	登山經驗
一	女生 5 人	良好	未曾有經驗 6 人
	男生 3 人		較多經驗 2 人
二	女生 5 人	高山症 2 人	未曾有經驗 5 人
	男生 2 人		較多經驗 2 人
三	女生 4 人	懼高症 1 人、心臟病 1 人	未曾有經驗 4 人
	男生 3 人		較多經驗 3 人
四	女生 4 人	心臟病 1 人	未曾有經驗 5 人
	男生 3 人		較多經驗 2 人
五	女生 4 人	良好	未曾有經驗 6 人
	男生 3 人		較多經驗 1 人

(三)徵求家長同意，並請家長協助填寫回饋單：本研究的研究對象為 12 年級學生仍未成年，基於研究倫理，研究者於課程實施前兩週發給家長通知單，告知家長此課程實施的緣由、時間，教學方案說明，徵求家長同意，並請家長協助填寫回饋單，以蒐集課程成效相關資料。

(四)實施課程教學前評估：在課程實施的前一週，以研究者編製的「山野教育融入生命教育課程前測」，對學生實施教學前之評量，以評估教師教學與學生學習成效。

二、課程與教學實踐

本研究設計的教學方案，從 2 月份開始，前三周進行三節室內課程，每節 50 分鐘。三節室內課程，主要為後五次戶外登山體驗課程做準備及生命教育、生命態度概念的複習與認識並將山野教育與生命教育的連結做說明，這是教學方案的序曲(暖身與準備活動)。發展活動則是後五次的登山體驗課程：1.水社大山 2.金柑樹山 3.合歡東峰、主峰、石門山 4.東卯山 5.玉山前峰、麟趾山、鹿林山、鹿林前山。在每一次體驗登山活動後，與同學開檢討會及填寫活動後省思則是每次課程的綜合活動。

三、課程評估與評量

課程評估與評量在學生方面，於每次課程結束之後（室內與戶外登山體驗課程），請學生們填寫學習回饋表。從學習回饋表內容，了解學生對每個課程方面的學習及瞭解學習的成效，並對教學內容與教學方法提出省思與回饋。在教師部分，由研究者對教學實施狀況做教學觀察記錄、教學札記及教學省思。進而從學生的學習回饋與老師的觀察省思，彙整出教學之改進策略。

另外，為了深入了解課程對於學生生命態度所產生的影響，於五次登山體驗課程後，請學生寫一篇遊記心得，來檢視整個體驗活動的心境轉變。而此項結果，最後也與整體課程回饋表、家長回饋問卷、學生訪談、導師訪談的結果互相比較，用以確認學生的學習成效。

四、山野教育體驗課程實施歷程

山野教育融入生命教育的教學首重課程的安全性，因研究者本身即課程的設計者與執行

者，於戶外登山課程中，須熟悉每次進行的山野環境，做出完整的登山活動計畫書（如附錄一），並做好行前會議，確保各項該準備的安全工作，例如個人身體狀況、裝備、糧食、飲用水等。研究者於每次實施戶外課程為之前，除了掌握安全性，降低各種可能發生的風險之外，須引導學生將山野教育與生命教育做連結，讓山野教育不只是登山而已，而是融入了生命教育、探索教育、環境教育。最後，於課程後透過學習回饋單進行反思，以下舉出第五次戶外課程：登鹿林山前峰、鹿林山、麟趾山、玉山前峰體驗活動的課程做說明。

(一)課程前準備

包括活動計畫書的撰寫、學校戶外教學申請流程單、車輛租借、登山糧食準備等行政作業，以利整個課程活動的進行。

(二)體驗活動省思

兩天一夜的山野行程，是課程體驗的成果驗收。當天同學們依舊 7:00 準時到達集合地點，準備二只行動冰箱，裝滿了需冷藏的食物，上車後，課程陸續的開展。此次，學務主任、地理老師與一位家長都加入這趟山野生命之旅，增添了安全守護的人力，讓課程學習能順利圓滿的落幕。第一天海拔 2800M 左右的三座山對同學而言都能輕鬆入袋，因此，特別規劃在高山的草地上學習靜坐傾聽大自然的聲音，與大自然心靈交會的活動設計。二天的課程學習，最後請同學以遊記的寫作格式書寫，作為山野-生命體驗學習的成果報告。以下摘錄同學們豐富精彩的山野-生命之旅心得：

S12：……是在每一座山通通都有學習到的一個共通點就是**團隊合作**。我想，之所以會有登山小組的原因就在此，正是因為登山一直以來考慮到安全或是其他因素，所以都是以團隊為單位在進行，藉由小組之間的默契，事前必須要討論，要分配用具，而且要有一致的信念，也就是大家都必須登頂才稱作登頂，所以說要考量每個組員的情況，相互照應彼此更是這幾次登山當中學到的珍貴經驗。我想，藉由這幾次山野教育，我之所以會有很深的體會，是因為當我真正在享受爬山的當下，其實會有更多的空間去思索這些問題，所以真的很感謝這幾次操心操肺的主任與老師。（心得寫作）

S11：在**山野之中**，我不得不承認自己的渺小，我不得不面對自己的脆弱。但正是因為這些體會，我才能變得更加堅韌，在攻下屬於自己人生的巔峰後，學會如何全身而退的走下山。（心得寫作）

S23：爬玉山前峰前，我想起以前聽過的一句話，「**重要的不是最後的結果，而是中間的過程。**」這讓我想人生不亦是如此，往往我們追逐金字塔的頂端，而不斷前進，但正因為眼中只有那至高點，而不斷的衝，而衝到了頂點固然很高興，但卻感覺到有些空虛，問自己中間看到了甚麼，卻也說不出來。所以，我在上山前便告訴自己：「我不攻頂」。我要沿路欣賞風景。（心得寫作）

S24：攻頂的感覺，是什麼？去玉山前峰之前，這個問題已在我腦中縈繞數次。因為身體

的問題，我害怕攻不了頂，害怕錯過山頂的壯闊與雄偉，害怕留下遺憾。我害怕，但我仍下定決心去了，因為不去，不是害怕，而是後悔。一直走、一直走……登山口前的山路不算陡峭，一旁卻是驚心動魄、懾人心魄的美景。開闊的山谷被層層山脈環繞，還未登頂已先開了遊人的胸襟，準備接受玉山充滿靈氣的性靈所洗禮。(心得寫作)

S21：山的教育並不只在爬山時，就在之後大家開始討論玉山前峰時，「爬山對你來說是一件苦差事」有人告訴我，原來，我仍只顧著自己，沒有想到我每次要爬山，就帶給其他夥伴多大的壓力。當下我有些自暴自棄的決定不去玉山前峰了，但我回想起之前的種種，也覺得他說的沒錯，於是山又教會我**適時地放下**，讓自己有更多更好。爬山，讓我**更多的去面對自己**，無論是好或壞的那一面，也讓我學會體諒別人，勇敢，還有適當地放下。雖然辛苦，但誰不辛苦呢？而且我也收穫很多，因此，我還是喜歡爬山。(心得寫作)

S15：人陸陸續續到了。雙手合十，眼簾微垂，誠心頌禱**敬山祈文**。「祈求山神、樹神、土地神、及原民祖靈等……」在祈文中，不僅僅只有正意誠心的念誦，更學習對大自然的恭敬和虔誠。人類，在大自然中顯得渺小，如同寄蜉蝣於天地，瞬熄瞬滅。也不只有尊重大自然，尊重環境，更要尊重生命，比起大自然就算短暫，也不必哀吾生之須臾，而是要活得精彩、有意義、有價值，才不枉費生命。(心得寫作)

S22：在這一趟旅途，我很感謝羅主任給了我們爬山的機會，而且給了我克服自己的一次機會。我也很謝謝我們班的同學及所有老師，陪伴我一路走來，看著我發抖，看著我哭，但你們沒有露出不耐煩的神情，反而鼓勵我挑戰自己。儘管回來仍不舒服了幾天，往後也不知道懼高症是否會在次發作，但這次我確實克服了我自己。我克服了自己的懼高症，而且我登頂了！（心得寫作）

S8：在這五次的登山中，我發現自己**比較細心**了，會發現同伴**哪裡需要幫忙**，然後主動地去幫忙。主任也有實施獨處的活動，在讓各自獨處的時候，自己的內心會不自覺地一直去和自己說話，會一直問自己問題。(心得寫作)

S32：直到要下山時，才發現，其實**爬上去根本不算什麼**，**下山才是真正的挑戰**，七十度的斜坡，真的看到就腿軟，懷疑自己到底是怎麼爬上來的，但那個石瀑才是我覺得最可怕的地方，看到那麼多石頭，有很多還是會晃動的，那時候真的覺得自己會死在那裡，突然很能體會 000 的感受。下山之後真的覺得**能活著真好**，真心覺得自己會在山上往生，不過也正是這次可怕的經驗，讓我更加體會**生命寶貴**，讓我更加珍惜生命。(心得寫作)

S36：最後的玉山前鋒最令我開心。在爬石瀑時，為了等一位同學，我不得不放慢腳步，帶著他緩慢而艱苦地攻頂。雖然比任何人都慢，卻讓我了解到**給予的快樂**。謝謝老師，帶給我們這麼美好而有意義的活動，對於登山新手的我，也可以爬得很愉快，也許登山以後會變成我的休閒樂趣之一喔！（心得寫作）

(三)教師觀察記錄與分析

1. 學生的表現

(1)本次是山野教育最後的驗收成果，學生以期待的心迎接。

(2)這次原本體能很好，總是主動協助照顧別人的一位同學 S1，因為身體不適而在第一天行程顯得有些吃力，第二天稍微恢復，該生默默地完成挑戰。這種體驗對同學是很棒的，人生的困難總是不預期的降臨，如何學習接受困境謙卑以對，是很重要的。

(3)本次延續靜默體驗，鹿林山往麟趾山遼闊的高山草皮上，研究者要大家找一個獨處之地靜默 10 分鐘。大家或躺、或坐、或閉目、或凝視遠方，讓內心澄靜下來，讓雄偉的高山、徐徐的高山涼風幫我們上一堂大自然生命教育課程，是很難得的體驗。學生有的很舒服就睡著了，睡在大山的床、蓋著白雲地被、聆聽清風鳥語的催眠曲，此刻與自然的連結，應該是難忘的。

2. 活動後檢討、改進

(1)最後一次登山，提高登頂成功率，讓體能較弱的或動作較慢的同學有機會登頂，提前出發(5:30)爭取時間這是成功的策略。

(2)本次山野教育教學，學生中有人使用空拍機紀錄，看到學生將自己所學的能力融合進來，讓登山教育更多元而豐富，這也是未來山野教育可以嘗試的方向。

五、課程實施後學生生命態度的轉變分析

整體課程完成後，學生於學習總回饋單中對自己現在生命態度的想法，摘錄如下表 5-1

表 5-1 整體課程實施前後的生命態度

生命態度	
整體課程實施前	整體課程實施後
我因為一些關係，原本很自卑又非常易怒。	在爬完山後，我就發現自己其實也是可以登頂的，所以變得樂觀多了，在這當中我也試著去接受並平和的處理情緒，會考慮別人的難處，「天下無難事，只怕有心人」。
爬山前，我認為爬山很輕鬆	爬山後，見識到爬山真正的樣貌，並非像鋪好的步道一樣。就算像步道一樣，也會有其他困難阻撓你。就像做一件事前總會看輕，想著「應該不難吧！」，真正去做後才明白沒有任何事是容易的。因此面對生命，應該要抱著謙虛的心去看待。
以往我總是太自以為是，認為很多事都是理所當然的，時常光說不練，紙上談兵	可在實際走訪以後才知道事情要成就是非常不容易的，謙卑與實踐是最欠缺的
做我不願做的事，總有總不得不的心態，就像「人在江湖，身不由己」的感覺	課程進行下來，我覺得無論做什麼就該踏實全力以赴，問問自己為何做，怎樣做，如何做好
認為應為達目標而全力以赴，不留餘力	我學會在達成目標（登頂）之後，要給自己保留一些體力以全身而退（下山），以及人的意志並非全能，意志力使我更加強韌，但並非萬靈丹。
懶散。以前為自己留了太多的後路，導致自己容易臨陣退縮	積極，現在則會較勇敢地迎向挑戰
雜亂 不斷生出的念頭	平靜思緒，細細品味人生
原本認為人定勝天	但後來覺得運氣也是重要的

懶散、消極	雖然還是懶散，但多了一項讓自己可以 提起精神 的活動。
困難，不想爬山，態度真的會改變嗎？	困難是要面對的，不管前面有多遠，往前就對了。
以前覺得活著就好，能活著都可	現在會想做一些有意義的事，會想去幫忙別人，完成一個心願
沒目標，隨性而做	開始學會規劃。
從理所當然到珍惜	從熱愛自己的生命到開始關心身邊的人。
我比較消極，對生命沒什麼看法	我會更珍惜生命，讓生命添增更多精彩，也願意挑戰更多的困難。
不在乎，無感	珍惜，懂得生命寶貴。
聽到爬山聯想到的是快樂的戶外教學	但經過了五次的登山後，變成隨時保持恭敬心，活著真好，要活得更有意義
一開始根本不想去爬山	後來也漸漸愛上爬山，變得比以前更積極，更主動
這次還是非常抗拒爬山的，以前我總是不敢嘗試陌生的事物	但越到後來卻是滿懷期待，興奮與自信的去接受每次的挑戰自己是越能勇於嘗試許多不同的領域，也在熟悉的領域中增加了不少的信心。
因為生活上總有人幫忙規劃好，沒有做過什麼挑戰性高的事情，我一直都被保護得很好	爬山之後才意識到：哇！真的很難、、、但我還是想把它走完。
自己從原本比較不敢去試，變得較勇於去做	
面對一切困難，都變得 更正向 ，不再像以前習慣逃避	
感謝。把握當下。	
用更積極的想法面對事情	
更珍惜生命，並了解大自然的美與危險。	
變得比較會堅持眼前的苦	
更重視當下（腳下）的每一步，也就是把握當下，不要想太多，路自然就通到終點了，所以不要害怕前方，而是正視眼下	
認清方向，相信自己。我比較沒有自信，在山林中獨處時，最怕走錯路。我停下腳步問自己，我認清方向了嗎？ 認清了，就相信自己，勇敢向前吧！	
我會更加珍惜自己的生命，因為我很害怕 面對死亡 ，所以走在山上時，會非常謹慎	

從以上 33 位同學所回饋的生命態度中得知，因山野教育的體驗課程後，都具有勇於面對困難、接受挑戰、積極、謹慎、恭敬心、珍惜生命、熱愛生命、關懷周遭的人等方面的正向生命態度。

陸、結論與建議

一、結論

本研究依據研究目的，經文獻探討、體驗教學、資料收集與結果分析所得之結論如下：

(一)山野教育融入生命教育教學對 12 年級學生生命態度具有正向的影響

山野教育融入生命教育教學對於學生生命態度的影響，可經由課程教學的前、後學習評量資料、課程中學生的體驗學習回饋單、學習總回饋單、團體訪談、導師訪談及家長回饋資料分析結果，顯示學生於整體的生命態度具有正向的提升。特別在生命態度的七大層面中，哲學與人生、生死關懷及人格統整與靈性修養三個層面有較大的轉變；在宗教與人生、道德思考與抉擇、性愛與婚姻倫理、生命與科技倫理四個層面的轉變較小。推測其因主要是，此次山野教育的五次登山提供學生一個實際的情境去體驗、冒險和探索，在登山體驗過程中感

受到苦樂參半，因此面對苦難（登頂前的辛苦）所採取的生命態度是正向積極的，因為她/他知道辛苦過後隨之而來的是甘甜的成就感（登頂成功），也從此建立自信心。又山野的環境給學生正能量，提供一個潛在課程，讓學生在此環境學習，正可以探究生命最根本核心的議題，思考人生三問的根本問題，因此，在哲學與人生、生死關懷及人格統整與靈性修養有較正向的轉變。而在宗教與人生、道德思考與抉擇、性愛與婚姻倫理、生命與科技倫理四方面的影響較小，推測其因與弘明高中的校本課程：經典教育、品德教育、生活教育、藝術人文四大主軸來落實師生的生命教育教學有關，平日學生已習慣學校的學習文化，因此在道德價值思辨與宗教方面前後的生命態度轉變較小。

彙整學生自我探索學習回饋評量、家長回饋、導師觀察學生的表現及研究者的觀察學生的學習情形，學生整體課程實施後習得的正向生命態度包括：

- 1.靈性修養：困難是要面對的，不管前面有多遠、會堅持眼前的苦。
- 2.終極關懷：更加珍惜自己的生命、尊敬天地自然萬物、懂得生命寶貴。
- 3.人學探索：把握當下、相信自己。
- 4.思考素養：思考正向、善解人意、開始學會規劃。

5.價值思辨：想做一些有意義的事，會想去幫忙別人、從熱愛自己的生命到開始關心身邊的人、樂觀、謹慎、責任感、謙虛與實踐。

(二)以行動研究方式將山野教育融入生命教育教學，能夠提升教師教學與學生學習的成效。

高中生命教育課程不是考科，生命教育教師如何在嚴肅的生命教育課程之中，讓學生喜愛上這門課程，進而引領學生探索生命的議題，熱愛生命。在這次山野教育融入生命教育的課程設計，研究者的教學理念是，大自然是無盡藏，山會教我們，其關鍵在於老師的引導，如何讓學生了解到山野教育不只是登山而已，如何融入到生命教育的內涵之中，教師的引導反思是教學成功的關鍵。

在五次的登山體驗活動中，發現體力好腳程快的同學，都可以超越研究者，提早登頂；又有幾位同學於課程後的心得寫作，寫成遊記形式並引經據典，真可比擬明代徐霞客的遊記，讓人驚艷。學生的優秀表現，讓研究者省思到韓愈的師說，孔子曰：「三人行，則必有我師」。是故弟子不必不如師，師不必賢於弟子。聞道有先後，術業有專攻，如是而已。省思做為一名生命教育的教學者實屬不易，須不斷充實生命教育的專業學識及期許能有悲天憫人的胸懷、熱愛生命。

教師的學習成長可歸納為：

1. 看著學生學習，也與他們一起成長：在登山這段過程中，學生就會收到自己平常種下的因果。通常那些平常比較不合作的，在需要幫忙時得到的幫助都相當少；反之，那些很具有團隊精神的人，在遇到困難時都得到很大的幫助。這是山教會學生的學問。

2. 教學藝術與領導力的培養：面對一群自我高張的青少年，如何在一次吃苦之後又願意

挑戰每一次的活動，這須要與這群孩子有深厚的情感基礎與教學方式的適度性，有效的教學背後存在著教師的教學藝術與領導力的提升，山教會我以謙虛的心與學生共同探索生命最根本的課題。

3. 身心靈的提升與淨化：連續五次的登山課程，身體的肌耐力、心肺功能不知不覺提升了，於鍛鍊的過程體力增進不少。在心中去覺察自己內心的狀態，去清理堆積的負面情緒和感受，讓自己的心找回寧靜以及平和，這是山教會我一條修行之路。

學生的學習成效可歸納為：1.學會獨處，2.學會珍惜生命，3.學會為他人著想，4.建立自信，5.學會團結合作，6.學會生命經驗。

(三)山野教育有助於生命教育教學的實施，是生命教育的活教材。

山野教育強調體驗式冒險探索教育(ProjectAdventure)，提供學生一個實際的情境去體驗、冒險和探索，再引導其省思、歸納與實踐，以此啟動學生學習動機、建立自信、產生力量，讓其活用所學知識與技能，培養其一生受用的生活實踐力，開發孩子勇於自我突破的挑戰能力。山是一所學校，山會教我們的關鍵在於，透由山野教育的登山體驗過程之後，教師提供課程之後的反思，如此學生方能藉由體驗、反思、歸納、應用產生正循環，習得生命教育的五大核心素養—終極關懷、價值思辨、靈性修養、思考素養、人學探索。正如一位同學的心得所述：「超級感恩老師籌畫這幾次的山野課程，在每一次都有不同的主題值得我們去思考、挑戰，有了老師課前的引導，我們更能有深度的去探討內在問題，再隨著自己的親身經驗，找到自己心中的解答。這幾次下來的經驗，我想除了為高三的生活增添一份不一樣精彩的回憶，更重要的是，當未來遇到什麼困境就會有一些可以參考的想法或做法，不至於讓自己迷失方向。」

(四)實施山野教育融入生命教育教學善用溝通、應變、人力支援以因應困境

1. 學生體能的個別差異大，於山野教育安全面向增加難度

在登山體驗課程實施後的檢討會議中，副領隊梁園長表示，她看到學生體力的差異，爬一座山對學生而言難易度差距頗大，隊伍長度拉大，來回時間增長，安全及健康上的把關難度較高。若有學生身體不適，後送及照顧上的人力安排等等。如何因應及克服？如何在每一次的登山，滿足不同體能狀況學生自我提升、達成個人成長目標的需求？因此組織的安排、負重的分擔、無線電對講機的聯繫，都已經是行前會議的考量。而最後一次登山，為了因應不同體能，提高登頂成功率，體能較弱的或動作較慢的，可搭接駁車到玉山登山口，由一位老師帶隊先行，爭取時間及減少體力消耗。這都是改善的方法之一。另外，如何在緊繃的時間內將知識帶入山野教育，提升對環境生態、地理的關懷與了解，是有其難度的，事前課程的準備很重要。

2. 在山林野地進行的課程，需宣導遵守兩性禮儀

山林野地提供大自然幽靜舒適的環境，在登山的路徑上，因學生體力之差異，隊伍很正

常的拉長，只要確認前後有人可互相照應，並且走的路線無誤，這在登山過程是常見的。然而在此狀況下容易產生隱密的死角，此時此刻膽大的學生可能利用此機會互相幫忙，逾越學生該遵守的禮儀。因應之道，活動前規劃好人力支援，增加人力並進行分組，人力方面從教師、校友與家長著手；分組方面，請班級導師找出可能有狀況的同學特別照顧，如此可避開教師於辦理山野教育未得其益先受其害。

二、建議

回顧整個研究過程，研究者對於山野教育融入高中生命教育教學提出以下的建議：

(一)山野教育首重安全，雖登頂是學生參加活動的目標與成就感、自信、自我挑戰的建立，教師與同學亦有此心理，但教師須一切以學生的安全及健康狀態為優先考量，當學生有高山反應等狀況時，教師須陪伴同學下降至安全高度並做好妥善處置。

(二)對於山野戶外體驗的課程，因學生體力差距大，實施過程經常比預計時間晚一至二小時回到學校，可以另備一輛機動車運載這批學生，避免耽誤團體回學校時間。

(三)學生因首次參加登山活動，對於裝備的說明與重要性常常以輕忽的心態看待，因此登山前一週應該做一次登山裝備檢查，特別是鞋子的要求，避免滑倒受傷。

(四)每次山野體驗課程實施之後，教師宜增加與各小組的對話，高中生的思辨能力已達到可以多元的探討生命的相關議題。因此，藉由小組團討方式，多聽聽每位學生探索自己內心生命的課題，可增進對人生三問的深入了解，引領學生走向生命學習之路。

(五)此次山野體驗活動發現 12 年級學生在體能、平衡感、協調性的差異頗大，為增強體能及避免肢體的平衡感、協調性錯失發金開發期，山野教育訓練應該從幼兒園開始。

(六)生命教育教師在使用多元的生命教育教學方法，可以將山野教育作為體驗教學法的生命教育教學，如果本身沒有登山的經驗，可以從家長的資源去尋找或在大學登山社或專業的登山教師協助來推廣山野教育融入生命教育的教學。當學生體驗登山的樂趣後，再由生命教育教師引導反思生命探究的議題，可以增進學生學習生命教育的一大助力。

(七)本研究規劃五次的山野體驗範圍，海拔從一千多到三千多，動、植物分布及生態的差異，還有林相是有很大的變化的，宜融入知識性的學習也是很重要的一環，可以增加同學對台灣土地多一分的認識，就能凝結成多一分的關愛和認同。

(八)原定登山的地點可能因山路中斷而須改行程或更改地點，所更改的地點都須與原定規畫的地點相似的挑戰性。這都須另花時間與經費探路，這都是領隊的職責，也是山野教育融入生命教育教學的困境，說是困境也是職責所在。對於 12 年級學生而言，所安排的登山地點皆須具挑戰性，方能達到體驗課程的深度。

(九)五次山野體驗活動培養了 12 年級生對於未來生命所須面對人生中各種困難的能力，同學們建議此活動可以從 10、11 年級就開始進行，並建立學習檔案，於四年大學後可以進行追蹤評量，觀察此研究對後續的影響性。

(十)本次山野教育教學，學生中有人使用空拍機紀錄，看到學生將自己所學的能力融合進來，讓登山教育更多元而豐富，這也是未來山野教育可以嘗試的方向。

柒、參考文獻

- 尹萍、韓敦璋（1997）。**堤河邑冒險學校**。台北市：天下文化。
- 弗蘭克、趙可式、沈錦惠（2010）。**活出意義來：從集中營說到存在主義**。臺北市：光啟社。
- 吳涓濱（2012）。生命教育在自然。載於王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生（主編），**生命教育的知、情、意、行**（237-251）。新北市：揚智文化。
- 紀潔芳、鄭瑋宜、鄭璿宜、曾懷萩（2015）。**打開生命教育百寶箱**。臺北市：佛教蓮花基金會。
- 紀潔芳、張淑美（2012）。**生死關懷與生命教育**。新北市：新頁圖書。
- 教育部（2004）。教育部（2010）。**教育部生命教育中程計畫**。臺北市：教育部。
- 教育部（2012）。**山野教育行動方案**。臺北市：教育部。
- 教育部（2016）。**105年度教育部生命教育中心研習系列(二)生命教育教學設計與組織運作論壇研習手冊**。臺北市：教育部。
- 教育部（2018）。《**教育部體育署 107 年補助學校辦理山野教育推廣計畫**》。臺北市：教育部。
- 孫效智（2009）。臺灣生命教育的挑戰與願景。**課程與教學**，**12**（3），1-26。
- 孫效智（2010）。**臺大學生的生活筆記：靈修六原則**。台北市：聯經。
- 孫效智（2015）。生命教育核心素養的建構與十二年國教課綱的發展。**教育研究月刊**，**251**，48-69。
- 理察·洛夫 Rich Louv (2009)。失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童。台北市：野人文化。
- 傅偉勳（1993）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。臺北市：正中書局。
- 蔡明昌（2008）。大學生來生信念與生命態度關係之研究。**中華輔導學報**，**24**，33-70
- 蔡明昌（2015）。高中生生命態度量表的編制-以生命教育課程綱要為架構。**生命教育研究**，**2**，57-92。
- 釋慧開（2014）。**生命是一種連續函數**。臺北市：香海文化。
- 蕭伊蝶（2016）。國中小教師推展山野教育所需之登山教材初探。**2016 全國登山研討會論文集**。臺北市：台灣山岳文教協會。
- Frank, V.E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4th ed.). Boston, MA: Beacon Press.
- Prist, S. & Gass, M. A., (2005). *Safety and risk management. Effective leadership in adventure*

programming, 93-94, Champaign, IL: Human Kinetics.

- Reker, G. T. (1992). Manual of the life attitude profile-revised. Peterborough, ON: Student psychologist.
- Hablas, R., & Hutzell, R. R. (1982). The life purpose questionnaire: An alternative to the purpose-in-Life Test for geriatric, neuropsychiatric patients. In S. A. Wawrytko (Ed.), *Analecta Frankliana* (pp.211-215). Berkeley, CA: Strawberry Hill.

附錄一

弘明高中登玉山前峰、麟趾山、鹿林山、鹿林前山計畫書 107.4.19

親愛的同學們：

眾所期待的畢登山野·生命教育成長之旅，即將於 4/30、5/1 這兩天登場。經過前面六座山的洗禮之後，相信大家都已自我訓練有成了。在此，特別叮嚀每個人要檢查好自己的裝備，依照登高山裝備表一一核對，避免給他人造成負擔，這就是學習心中要有別人的具體表現，對於這點要求，相信大家是可以達成的。而這也是確保我們這趟旅程能圓滿順利成功的關鍵點，預祝我們平安幸福的完登玉山前峰這座百岳。

原定計畫登奇萊南峰、南華山，因山路中斷而改登玉山前峰，第一天先爬塔塔加附近的三座山：鹿林山、鹿林前山、麟趾山，晚上夜宿東埔山莊，第二天登玉山前峰。這二天的行程相對於奇萊、南華山較安全但也不失挑戰性，可進可退，對於腳程慢的同學可以選擇自己行走的進度。

登山糧食規劃：第一天：早餐於學校用，午餐學校準備、晚餐各組自煮；第二天：早餐各組自煮、午餐請山莊準備(13:00 用餐)，晚餐回學校用。

*活動日期：107 年 4 月 30 日、5 月 1 日

*活動地點：塔塔加、玉山前峰

*集合時間：107 年 4 月 30 日 上午 7:00

*集合地點：弘明高中總務處廣場前

*費用：1200 元(車資、住宿、餐費、保險)/人

*交通工具：遊覽車一部、7 人座車 1 輛

*住宿：32 人通鋪一間：○等學生家長。

10 人通鋪一間：○。

*費用：1200 元/人

*參加成員 40 人：

領隊：○；副領隊：○；押隊：○(校友)。

教師：○○○。

家長 2：(○爸)、(○爸)、司機(大巴)



學生：29 人(未參加 8 人：○○○)

＊登高山裝備：

中型背包、登山鞋、外套（羽絨衣）排汗上衣、保暖衣、風衣、毛帽、手套、長褲、毛襪、內衣褲、盥洗用具、口罩、兩截式雨衣、遮陽帽、保溫水瓶、頭燈、礦泉水一~二瓶、點心、公共糧食與器具、個人餐具、個人藥品、衛生紙、濕紙巾、身分證。

＊行程

4/30

7:00 學校出發→8:00 信義梅子夢工廠（洗手間）→ 9:30 塔塔加遊客中心→10:30 大鐵衫→11:30 鹿林前山→ 12:00 午餐→ 13:30 鹿林山→ 14:30 麟趾山→15:30 玉山登山口→ 16:00 東埔山莊→16:20 分配床位→17:30 盥洗（女生先洗）、準備晚餐→18:00 晚餐→20:00 觀星→21:00 熄燈就寢。

5/1

5:00 起床、準備早餐、用早餐 → 6:00 出發 → 6:20 塔塔加駐在所及排雲管理站檢驗身分資料及入山證→6:40 大鐵衫→7:00 玉山登山口 →7:40 孟祿亭 1.7K→ 8:30 玉山前峰登山口 2.7K→9:30 玉山前峰登頂（海拔 3255 公尺拍照留念），最晚 10:00 一定要下山→12:30 玉山登山口(坐接駁車回山莊)→13:00 東埔山莊(午餐)→14:00 賦歸→ 15:30 梅子夢工廠→ 17:00 學校

＊特別叮嚀：做好保暖工作，山上溫度 8~17 度。

＊第一天中餐由學校統一準備海苔飯捲，個人再準備自己喜歡吃的點心水果即可。水可以準備第一天到山莊前的量，第二天山莊會提供溫水。

＊第二天中餐 13:00 在山莊用（因比較晚用），所以上午自己可備麵包或饅頭、乾糧等。

＊事前準備工作：

1. 一個月前訂好東埔山莊的住宿房間 2. 登玉山前峰一周前辦理入園、入山證 3. 交通工具的訪價與車輛司機的安全性評估 4. 兩天登山行程的規劃與探路 5. 經費的估算 6. 學校教師與行政老師的協助 7. 參與同學的調查 8. 行前會議、裝備檢查與登山糧食規劃 9. 預訂登山口接駁車。

＊玉山前峰簡介：玉山前峰海拔 3255 公尺，百岳排名#65，山頂無三角點，有一白鐵字座，前峰屏蔽著玉山主峰，是主峰的前衛，也是玉山群峰中最輕鬆的一座。日治時期名為前山、新高前山，行程雖不長，但 2.7K 登山口到登頂的 800 公尺路，陡上加上石頭區的緩陡上行程，距離雖短，其難度也不輸走到排雲山莊的難度。全程來回 7 公里，約 4-5 小時的步行時間。

羅光欣 敬上 107.4.19