

# 突破休閒冒險性活動對於青少年團隊 氣氛影響之研究

張文耀、楊秀珠

## 摘要

本研究的主要目的，在於探討青少年國中學生 20 名(實驗組)，參加露營活動並經過三天二夜的突破休閒冒險性活動經驗後，其團隊氣氛會產生何種變化？以及會造成怎樣的影響？並且與未參加任何活動者 20 人(控制組)作比較研究，再利用 SPSS 統計分析與討論，獲得下列結果：

- 一、實驗組與控制組在前測調查結果得知並無顯著差異，且在男女性別分組上也無顯著差異。
- 二、實驗組在前測中男女性別比較，則男生比女生得分高，且差異達顯著水準( $p < .05$ )。
- 三、實驗組與控制組在後測比較上其結果得知，實驗組均比控制組來得高，且達非常顯著差異( $P < .001$ )。
- 四、實驗組的團隊氣氛中，其後測得分較前測高，達非常顯著水準( $p < .001$ )。
- 五、實驗組在積極性、安心親和與活潑安定等三因素中，後測較前測高，且差異達非常顯著水準( $P < .001$ )。
- 六、實驗組在男女性別中前測成績以男生平均得分較高(男  $M=90.36$ 、女  $M=80.33$ )但無明顯的差異，經活動結束後實施後測其男女生平均得分差距縮小(男  $M=107.36$ 、女  $M=104.67$ )，雖無明顯差異，但女生部分則前測比後測平均成績提昇的幅度更大。

由上述研究結果可瞭解，露營活動經常與童軍或戶外探索活動相結合，其重點在讓參加者能體驗大自然的環境，進而能促進個人的成長。而『突破休閒冒險性活動』精神是在讓參加者在活動開始前訂定個人或團體共同的行動目標，藉由活動中的體驗學習，讓參加者能自由選擇自己所能

挑戰的活動，以活動中的反省、思考或與他人的經驗分享中來達成學習的轉移，並利用他人對自己的優點轟炸來鼓勵自己能積極參與。因此；研究中以露營活動體驗與『突破休閒冒險性活動』相結合，藉由活動中的反省式學習，讓青少年能充分發揮潛能，藉由活動中的團隊的合作氣氛來肯定自我來、創造未來，為本研究之重要發現。

**關鍵詞：**突破休閒冒險性活動、團隊氣氛、獨處活動

## 壹、緒 論

### 一、前言

臺灣地區由於產業構造的顯著變化，加速科學技術的進步，機械化的工具帶動國家經濟的整體性蓬勃發展，更引起國際社會之注目，但卻也把社會結構推向複雜而多元化的型態。傳統社會風氣，隨著經濟的繁榮、都市的發展，逐漸喪失道德的約束力，急功近利及個人主義瀰漫，造成社會文化的衝突與矛盾及價值觀的混淆，無形之中社會的問題會日趨嚴重。特別是成長於此新舊社會交替中之青少年，養尊處優卻又得面對複雜、緊張及充滿各種壓力的環境，若無正確調適之道，極易造成青少年問題。就如；現今青少年在社會團體中問題層出不窮，且犯罪年齡逐年下降，可從清大情殺、中和女學生命案、樹林高中足球隊毆打裁判、醒吾中學國中三年級學生被玩伴殺害以及近日建國中學資優生的自殺事件…，再再都顯示出青少年在團體中對於壓力調適與情緒的控制不佳，且對價值的判斷、遇挫折之承受力、人際關係不佳，自有之而不足，更將各種情緒反應在他人或事物上，所造成的社會成本是無法預估的。如此；缺乏有效的調適管道，將會使青少年變得更加焦慮、衝動、苦悶、空虛與徬徨，甚至學習不良的惡行，且加上家長過度的保護與溺愛及過度的干涉等，無形之中影響青少年的價值判斷更多。因此；如何藉由團體中融合觀念來帶動個人的『身、心、靈』成長，是現行教育中亟須警覺注意的問題。

根據心理學理論(李振濤，民 87；蘇建文，民 87)，青少年是正在成長的個體，亦是身心發展的重要階段，其適應是否良好，不僅對個人爾後的人格發展影響甚鉅，亦直接或間接影響整個國家社會。正當的休閒活動，可調適身心、消弭暴戾、防止青少年犯罪，進而促進社會和諧，同時在參與活動中，可抒解壓力、培養適應能力及遵守團體行為規範，模製社會統合行為。當然，休閒活動必須善用，才能發揮其功能。導引青少年從事正當的休閒活動，並謀求青少年有良好的適應能力，進而促進其身心的健全發展，是為本研究進行的動機之一。

突破休閒冒險性運動(Adventure Based Recreation Activities)是一種群育訓練課程，它不同於一般刻板教育，因為它不為參與者提供絕對的答

案，藉由活動經驗中去互相學習，以達團隊互助、合作、創作解決問題的方法，是一種可運用在學校的心理輔導或團隊士氣培養方面之教學策略。李芳芝(民 87)指出突破休閒冒險性活動課程廣度包含：野外冒險、童軍活動、探索教育、戶外活動、休閒娛樂、遊戲治療等等活動組合，是一系列創新的課程，從暖身、建立信任、初步的問題討論，到中級及高級繩索課程的挑戰，非常吸引青少年，其目標有二：第一視學生為一個團體，他們必須學習面對挫折，從做中學中去解決問題的辦法。第二視個人和團隊是一體的，大家必須相互容忍、體驗、合作的過程中共同突破層層障礙以達成一致認同的目標。運作方式非常活潑，很快被不同科目所援用於各學科，教師們認為透過團隊合作的策略，不但可以培養學生的合作精神讓學生很快掌握到學習的興趣與目標。如能將露營活動與突破休閒冒險性活動結合，讓參加者共同去設定目標，並利用彼此間的體諒、合作與鼓勵去完成目標，再從中去分享經驗，是一種自我學習(Learning by doing)及團隊互動激勵(Work Together)與分享經驗(Experience Feedback)的方式，目的在建立個人自信與自我的實現，並以團體肯定的積極效果，讓個人的成長去帶動團隊的成長，是為本研究進行的動機之二。

## 二、研究目的

為使青少年能經由適切的『突破休閒冒險性活動』規劃中，充分發揮潛能，並藉由團隊的合作來肯定自我來、創造未來，因此本研究之主要目的，在於探討青少年國中學生，經過突破休閒冒險性活動後，對於團隊氣氛會產生何種變化？以及可能造成怎樣的影響？並和未參加任何活動者作比較，所得結果將提供作為規劃青少年在參與休閒活動時或學校在規劃童軍露營活動時安排內容之參考，以及突破休閒冒險性活動是否可提供更高的團隊氣氛。

## 三、研究範圍與限制

本研究所評量的團隊氣氛是採用參加者自行填答，並在本實驗活動指定的時期內實施，因此所得結果，僅代表本活動參加者個人的適應情況。實驗組是參加露營活動並結合本研究所設計的突破休閒冒險性活動者，因此所得結果，並不完全適用於參加其他冒險性活動者。

## 貳、文獻探討

### 一、理論基礎

#### (一) 團體氣氛

Carron(1988)指出團體動力學在有關團隊中的成員研究中是一個很重要的領域，因為它強烈的社會化力量，會對團隊造成影響。而團隊氣氛因為能將整個團隊互動的過程完全涵蓋，所以自然有其重要程度在。在社會心理學或運動情境的領域裡，「團隊氣氛」是一般常見的現象。組成團隊氣氛的原因很多，通常與團隊間發生的質與量等諸多因素相關。最具體的說法是：「引起團隊成員間交互作用的結果」。以活動團隊而言，這些成員彼此間的交互作用，在團隊中會創造出一種特殊的團隊氣候(Team atmosphere)，像這樣的氣候對團隊中的成員會造成很大的影響。諸如：個人外顯的行為表現，或是內隱的心理知覺等，都有可能被這樣的情境所改變。

王俊明(民 71)指出班級研究中也有關於團隊氣氛的研究，就把各種班級型態稱為是一種社會體系(Social system)。事實上，在這種班級社會體系裡，不只是單純的師生互動關係，或是同擠間彼此的影響而已。認為班級裏應呈現著下列四種交互作用：1.學生與學生之間的關係。2.教師與學生的關係。3.學生與課程的關係。4.學生對班級的知覺。這種交互作用彼此也互相影響，長期互動的結果，就逐漸形成一種氣氛(Climate)，這個氣氛適足以表達該班級的特色，因此名之為班級氣氛(Classroom climate)。

Rosenberg(1988)指出團隊氣氛對團隊動力學而言是一個依變項，因為它會隨團隊中動力系統的的變化而影響。Rosenberg 並且將團隊氣氛分為兩個主要的變項即：1.團隊凝聚力(Group cohesion)團隊凝聚力所指的是一種動力的過程，而這種過程能讓成員彼此間更加的"親密"，並且會朝著一個共同的目標而努力。有關團隊凝聚力的解釋每一個學者所下的定義並不盡相同，不過一般而言，團隊凝聚力所指的是團隊間人際互動的過程，而藉由這種過程親密或疏離的程度，會影響成員對團隊的認同感，及對團隊目標的參與。2.角色的表現(Role performance)除了對凝

聚力所做的研究外，另外也提出影響團隊氣氛的第二個因素，亦即與成績表現的關係。他們的界定中認為每個角色的表現會與團隊凝聚力有相關，並且這兩者是一個平行的因素。凝聚力是一種屬於團隊的結構，而角色的表現則是屬於個人的結構。

Carron(1988)認為角色表現是指在涉入工作任務的過程中，所有角色應有的行為表現，諸如：當我們面對組織的任務時，會牽涉工作應有的角色和本身行為的表現，而角色表現的重點即在強調這點。

## (二) 突破休閒冒險性活動

余紫瑛(民 89)指出突破休閒冒險性活動的理念並非是現代思想的產物，而是根源於古代哲學思想與近代教育理念中的「自然主義」和「經驗主義」，著重於自然情境中直接經驗的學習，尤其強調「從做中學並反思」，為一整合式的教育模式觀點。

李芳芝(民 86)指出突破休閒冒險性活動其活動過程中皆以鼓勵(Encourage)、分析(Analysis)和溝通(Communication)獲得新的學習經驗及體驗。其課程設計其分類及名稱雖有不同，但基本上仍是相通的，以下試分述其活動類型、目標(Schoel, Prouty & Radcliffe, 1988；金車教育基金會，民 87；探索教育研究訓練發展機構，民 88)。

1. 解凍遊戲 / 熟悉遊戲(Ice Breaker / Acquaintance Activities) --打破人際冷漠，增進熟識度的『破冰活動』，目的是在提供隊員相互認識的機會，同時利用趣味性與親和力兼具的活動、暖身運動及遊戲，讓他們逐漸熟稔彼此。
2. 低阻礙遊戲(De-Inhibitizer Activities)--破除人際藩籬活動，目的是在提供活動題材及活動場地，讓參與隊員能夠在此發揮勇於嘗試及創新人格特質，即使在眾人面前也不感到退縮。
3. 信任遊戲(Trust and Empathy Activities)，目的在為團體隊員提供一個機會，讓他們能夠藉由一系列生理與心理的試鍊活動，學習如何放心地將自己的身心安全託付給其他團員。
4. 溝通遊戲(Communication Activities)，目的是在活動中強調「傾聽」、「說話」及「肢體表達」等技巧，對於決策過程的重要影響，同時透過活動的參與，提供隊員一個不論在思想土、情感上或是行為

上，加強溝通能力與增進適切表達的機會。

5. 「擬定決策」與「問題解決」的活動，目的是在讓學員們透過一系列不同困難度的「問題解決」活動，嘗試從錯誤中學習經驗，同時透過活動參與，學習如何有效地相互溝通，合作與妥協。
6. 社會責任遊戲(Social Responsibility Activities)，目的是在提供活動題材及活動場地，讓參與學員能從先前進行的「彼此熟悉」、「信賴建立」、「溝通協調」，以及「擬定決策」等活動當中記取經驗，進而在團隊中發揮所長，並評估技巧與工作效益。
7. 個人責任遊戲(Personal Responsibilities)，目的是再提供活動題材，將參與動機個人化，使隊員為挑戰目標而培養毅力以及化挫折為助力的能力(挫折容忍力)。

## 二、相關研究

Hammerman(1980) 指出從 1960 年代後期開始，對冒險性活動的探討較具有系統化的研究，其中有關冒險性活動對教育功能的探討，研究者大都採用自我概念、自信心、自我實現、自我評量及控制的所在等變數，以探討冒險性活動的教育功能與影響效果；上述各因素的變數和人際關係與適應能力均有直接的關係，而團隊氣氛則包括了人際關係與適應能力。

Iida (1975)提出冒險性活動(Adventure Program)主要是根據德國教育學者 Kurthahn 所創辦的戶外學校(Outward Bound School 簡稱 O.B.S.)的教育理念和方法為基礎。所謂冒險性活動就是利用大自然環境為活動場所，透過各種刺激和強烈壓力的野外活動，在克服各項挑戰、困難、危險、恐怖和刺激的過程中，自我肯定並培養剛毅不屈不撓的精神，且經由這種成功的喜悅與達成目標的興奮感等，促進個人的自我成長及自我概念的提昇進而健全人格的發展。

Dimock(1963)的研究指出露營活動由於團體生活，可培養對於團體內的事物，加給、做及責任感，進而學習如何與隊友間的互助互動等的思考。

吳逸民(1995)針對十六名高中生參加六節室內遊戲課程及兩天戶外訓練營，研究發現參加者在自我了解、人際溝通、團隊氣氛與自信心都有改善及提高的現象。

潘伴霞、伍恩豪(1995)針對十四名中一至中二學生參加一天遊戲活動

及兩天露營活動，研究發現參加者透過參與歷奇遊戲後，參加者自尊心提高、團隊的氣氛也很融洽。

譚美儀(1995)曾針對二十至三十五歲之辦公室在職青年共十二名，參加六節活動遊戲課程，過程中以相互認識遊戲、互信遊戲、合作遊戲、解決問題遊戲與分享成果，研究發現參加者對自我和人際交流分析理論方面之認識及掌握都有增加，其中在團隊氣氛提昇更高。

鍾豔雲(1995)針對十一名高中生利用 10 天每次兩小時施與遊戲與小組討論，發現體驗性的學習方式最能引起學習效果，更可增進團隊的氣氛，來共同達成目的。

陳皆榮(民 86)探討 41 位國中學生經過六天五夜的冒險活動經驗後，其團體氣氛在活動結束 30 天後成績比前測高，表示團隊氣氛會因活動結束而繼續延伸，且在積極性、安心親和與活潑安定各分量中，實驗組後測成績均比前測要高，因此可顯示出實驗組成員經過冒險性活動後能將個人在團體中的角色的扮演，轉移至日常生活中，並建立與他人或團體的良好互動關係。

綜合以上各學者的研究報告，可知冒險性活動對於團隊氣氛變化，是有非常密切的關係，且有間接或直接的提昇作用，特別是在青少年階段更為顯著。

## 參、研究方法與步驟

本研究係根據陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動中之研究架構，參考其活動方式，重新設計活動的內容，內容中除了一般露營活動課程外，另安排一套突破休閒冒險性課程，藉以比較兩者之間對青少年『團隊氣氛』之影響，以提供往後舉辦露營活動時安排課程深度之參考。

### 一、研究對象

本研究係以台中縣立長億高中國中部之一、二、三年級童軍團學生為實驗對象，另以長億高中國中部各班體育股長為控制組。實驗組共 20 名(男 14 人、女 6 人)、控制組共 20 名(男 11 人、女 9 人)，共計 40 名為研究對

象。實驗組為九十年一月十二日至十三日利用週休假期期間，參加長億高中童軍團在台中市中正露營區所舉辦之三天二夜露營活動。

## 二、實驗設計與活動概要

本研究活動內容，是參考國內外露營實施課程內容及參考陳皆榮(86年)針對青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動中之研究，並結合突破休閒冒險性活動，同時配合大自然的環境，並考慮參加者的安全性所編制而成。內容希望藉由身體活動、輔導手段及休閒方式等理念，結合突破休閒冒險性活動精神，而共同研擬開發本次研究課程，其目的在激發參加者的潛能與增進體能，且透過各項溝通與對他人的信任，以活動中的問題解決為手段，全面培養青少年的健全的人格發展。

本活動為增進參加者的膽識及增強其體能，特別安排夜間森林膽識活動兩次，每天以一小時，以及持久性負重的體能挑戰活動(綠野奇蹤)兩小時。其目的在訓練參加者能忍受寂寞、克服恐懼，並能發揮生命潛力，走出孤獨融入大自然。

## 三、研究工具與步驟

### (一) 研究工具

本研究主要採用問卷調查自我記述，問卷內容係採用陳皆榮(86年)所作的團隊氣氛調查表，共 19 題並採用七分評量法。調查信度相關係數各組為；實驗組  $r=0.845$ 、控制組  $r=0.8$ ，上述均已達顯著差異 ( $P<.01$ )。問卷經因素分析後得積極性 7 題、安心親和 6 題、活潑安定 6 題等三個因素。

### (二) 調查步驟

本研究之團隊氣氛調查表分二部份進行。第一部份實驗組於 90 年元月 12 日活動前實施『團隊氣氛量表』前測與元月 14 日活動後實施『團隊氣氛量表』後測各做一次調查，以瞭解實驗組在活動前後『團隊氣氛量表』中之差異情形。第二部份為控制組於 90 年元月 12 日及元月 15 日各實施一次『團隊氣氛量表』調查，以比較實驗組與控制組兩組在『團隊氣氛量表』平均得分之差異情形。

### (三) 資料處理

各組施測完畢，即將有效問卷加以編號及登錄，並使用 SPSS 統計

分析。同時配合本研究之目的，並考慮資料的特性，所採用的統計方法如下：

1. 描述性統計(Descriptive statistics)：兩組在「團隊氣氛量表」中前測、後測得分之平均數(Mean)與標準差(Standard deviation)及研究樣本基本資料中之次數分配(Frequency distribution)和百分比(Proportions)。
2. 共變數分析(Between-Subjects Factors)：為使兩組成員間原來可能存在之差異獲得控制，本實驗設計於實驗後以「共變數分析」(Analysis of covariance)統計方法，從事統計控制，排除各組在前測之差異影響，以期能將實驗誤差減之最低程度。
3. 獨特 t 考驗(Independent-test)：在分析各組在前測、後測之差異情形及分析各組在性別上是否有差異。
4. 相依樣本 t 考驗(Within-subjects design t-test)：在分析各組在團隊氣氛量表中各分量之前測與後測差異情形。

## 肆、結果與討論

### 一、研究樣本基本資料分析

本研究係以台中縣立長億高中國中部之一、二、三年級童軍團學生為實驗對象，另以長億高中國中部各班體育股長為控制組。表二中實驗組共 20 名(男 14 人、女 6 人)、控制組共 20 名(男 11 人、女 9 人)，共計 40 名為研究對象。

表二 研究樣本基本資料分析

組別	性別	人數	百分比%	參與露營活動次數				
				一次	二次	三次	三次以上	無
實驗組	男	14	35	5	3	1	0	5
	女	6	15	2	1	0	0	3
	計	20	50	7	4	1	0	8
控制組	男	11	27.5	6	1	0	0	4
	女	9	22.5	3	1	0	0	5
	計	20	50	9	2	0	0	9
合計		40	100	16	6	1	0	17

## 二、各組前測比較：

實驗組與控制組在前測調查，由表三結果得知並無顯著差異，且在男女性別分組上也無顯著差異，但在實驗組前測中，男女性別比較中則男生比女生得分高，且差異達顯著水準( $p < .05$ )。因為許多文獻發現男生此女生有較高的活動傾向，且有強烈的好奇心，會主動去接觸別人，這是根據青少年心理發展過程得知。青少年具有好奇心與追求刺激的天賦，尤其是男生更喜愛從事花費體力的各項刺激挑戰活動，雖研究未開始，其男女性別對戶外性活動基本上一開始是會有差別的。因此；本研究希望能了解在活動後，男女性別上的差異是否有繼續存在？

在前測實驗組中的積極性因素( $M=32.20$ )、安心親和因素( $M=27.70$ )、活潑安定因素( $M=27.45$ )，平均得分均較控制組( $M=29$ 、 $25$ 、 $26$ )得分高，這主要是因為實驗組在事前都經過直接溝通與說明會方式所作自主性的選擇，也就是參加本次活動者對於冒險性露營活動與突破休閒冒險性課程的目的、內容、計劃等已完整且充份了解，並對於各種刺激、危險、挑戰等明確目標做一確定，認為只要不斷的努力肯定即可完成，所以有強烈的參與動機以及主動參與的意願，並且這些活動項目均是參加者可追求且可達成的目標，所以實驗組後測較控制組為高。上述之說明可作此合理解釋。

實驗組前測平均得分( $M=87.35$ )經與陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動前測比較，其前測部分平均得分較高( $M=70.56$ )，主要原因為本次研究以童子軍為對象，陳皆榮(86年)為無童子軍身份為對象，且童子軍本身在活動前已參加多次活動前的訓練，在團體的合作以有其模式，因此會比陳皆榮(86年)所研究的對象平均得分要高。

表三 實驗組與控制組在團隊氣氛前測得分平均數之 t 考驗表

因素	組別		實驗組 (N=20)		控制組 (N=20)		t 值
	M.SD		男=14 女=6		男=11 女=9		
	性別		M	SD	M	SD	
前測	團隊氣氛	全體	87.35	15.35	80.35	15.10	-1.454
		男	90.36	17.16	82.73	16.47	
		女	80.33	6.74	77.44	13.62	
		t 值	1.369*		0.77		
	積極性	全體	32.20	6.56	29.00	6.92	-1.350
		男	33.79	7.15	29.00	8.09	
		女	28.50	2.66	29.00	5.66	
		t 值	1.737		0.0001		
	安心親和	全體	27.70	5.82	25.30	4.47	-1.314
		男	28.43	6.49	25.55	3.78	
		女	26.00	3.79	25.00	5.43	
		t 值	0.848		0.265		
活潑安定	全體	27.45	4.17	26.05	5.58	-0.911	
	男	28.14	4.66	28.18	5.79		
	女	25.83	2.32	23.44	4.25		
	t 值	1.143		2.41			

註：P<.05\*(顯著)

### 三、各組後測比較

實驗組與控制組在後測調查比較上，由表四結果得知實驗組在團體氣氛中平均得分中均比控制組來得高且有達非常顯著差異(P<.001)，且在後測各因素之間均也有非常顯著的差異(p<.001)，並經表五得知實驗組調整後平均數為 106.04，控制組調整後為 77.91，兩者經薛費法事後比較(Scheffe'e method)實驗組後測平均總分比控制組顯著要高，但後測中實驗組及控制組在男女性別上則無顯著差異。

由表四得知實驗組團體氣氛中各因素後測較前測平均得分高，且達顯

非常著差異( $p < .001$ )。表示實驗組透過這種刺激、壓力、挑戰與團隊等活動方式，如夜間森林的膽識活動、持久性負重訓練、獨處訓練及突破休閒冒險活動課程等之體能與精神面的挑戰冒險活動，這些冒險性挑戰活動都有未知的困難、壓力或刺激，對於參加者會感受到自身的安危與失敗的壓力等之威脅與不安。但是；經由這些冒險性活動的體驗後，克服或超越各種身體上、精神上的恐怖、緊張、困難、刺激等高壓力，因而獲得或感受到成功的喜悅，更使隊員在活動中的互動過程，培養出寬闊的心胸及良好的人際關係，因此；提高成員自我的概念與自我的實現，亦提昇了團隊氣氛並滿足青少年心理需求。這種解釋可做為本項結果的合理說明。

表四 實驗組與控制組在團隊氣氛後測得分平均數之共變數分析表

因素	組別		實驗組 (N=20)		控制組 (N=20)		F 值
	M.SD	性別	男=14 女=6		男=11 女=9		
			M	SD	M	SD	
後測	團隊氣氛	全體	106.55	11.01	77.40	13.24	50.92***
		男	107.36	6.11	77.91	12.53	
		女	104.67	18.90	76.78	14.81	
		t 值	0.491		0.185		
	積極性	全體	39.10	5.28	28.65	5.09	35.25***
		男	39.93	2.97	29.45	4.03	
		女	37.17	8.75	27.67	6.27	
		t 值	1.076		0.773		
	安心親和	全體	33.80	3.79	24.25	4.94	42.68***
		男	33.86	2.57	24.18	4.58	
		女	33.67	6.12	24.33	5.89	
		t 值	0.074		-0.065		
活潑安定	全體	33.65	3.62	28.40	5.21	46.33***	
	男	33.57	3.01	24.27	5.24		
	女	33.83	5.12	24.78	4.15		
	t 值	-0.145		-0.235			

註：P<.001\*(非常顯著)

表五 實驗組與控制組在團隊氣氛後測得分之調整後平均數摘要表

量表構面	實驗組	控制組
團隊氣氛	106.04	77.91
積極性	38.83	28.92
安心親和	33.67	24.38
活潑安定	33.67	24.48

同時；實驗組後測平均得分(M=106.55)經與陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動後測平均成績(M=71.90)比較，其後測平均得分比陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動後得分要高，表示突破休閒冒險性活動課程的安排更會增加在團體氣氛上之成效，由此可顯示突破休閒冒險性活動課程結合童軍露營活動對提昇青少年在團體的認同上、團隊的凝聚力上，有更實質的效益。

#### 四、各因素間之前後測比較

表五為實驗組與控制組在團隊氣氛中各因素前測與後測兩次得分平均數之 t 考驗。結果得知實驗組在前測與後測中各因素得分均比前測高，且達非常顯著差異( $p < .001$ )，但控制組在前測與後測中其各因素得分則無明顯差異。若以實驗組與控制組兩組的團隊氣氛之前測各因素得分，則無顯著差異。後測中實驗組與控制組在各因素平均得分則以實驗組來得高，且達非常顯著水準( $p < .001$ )，其中實驗組後測中各因素；如積極性因素、安定親和因素、活潑安定因素均比控制組的平均得分來得更高，且達非常顯著水準( $p < .001$ )。

表五 實驗組與控制組在團隊氣氛前測與後測各因素得分平均數之 t 考驗表

因素	組別 M,SD 性別	實驗組 (N=20) 男=14 女=6		控制組 (N=20) 男=11 女=9		t 值
		M	SD	M	SD	
		團隊	前測	87.35	15.35	
氣氛	後測	106.55	11.01	77.40	13.24	-9.504***
	t 值	-5.545***		0.672		
	積極性	前測	32.20	6.56	29.00	6.92
安定	後測	39.10	5.28	28.65	5.09	-7.095***
	t 值	-4.224***		0.20		
	親和	前測	27.70	5.82	25.30	4.47
活潑	後測	33.80	3.79	24.25	4.94	-10.66***
	t 值	-4.354***		0.733		
	安定	前測	27.45	4.17	26.05	5.58
安定	後測	33.65	3.62	28.40	5.21	-5.947***
	t 值	-6.207***		-1.187		

註：P<.001\*(非常顯著)

從表五得知；實驗組在後測的團隊氣氛三個因素中，大部份都較控制組為高，且達非常顯著差異(p<.001)。與陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動後測平均成績比較，其各因素後測部分平均得分要高，主要因為實驗組因經過突破休閒冒險性活動的體驗，並經由不斷努力的去適應、克服、超越與挑戰各項困難或危機狀況，而獲得達成的喜悅和成功的滿足感，這種感受亦稱為成功的體驗，根據這些成功體驗的累積。可推測這乃是造成團隊氣氛提高的主因。另因控制組只利用週休時間內從事一般的娛樂性、休閒性為導向的活動方式，並無任何所謂的危險、刺激等壓力產生，這與冒險性挑戰活動的性質不盡相同。此外；活動中特別強調個人的獨處挑戰與團體性小組合作，活動中安排多種問題讓團隊去解決，藉機培養成員溝通、信任與個人在團隊中應盡的責任。本研究結果與吳逸民(1995)及潘伴霞(1995)等研究結果相吻合。

由以上的結果分析與討論，本研究明確的支持實驗組因通過突破休閒冒險性活動體驗，經由不斷努力的去適應、克服、超越與挑戰各項困難或危機，獲得達成目標的喜悅和成功的滿足感，所以較參加一般性露營者及未參加任何活動者可提昇更高的團隊氣氛。因此；可根據心理學上的研究(李振濤，民 87；蘇建文，民 87)發現，青少年社會行爲的發展，其特徵是每個人經常想與他人相處並發展關係。且在青春期中最重視的是希望得到同儕及團體的接納與肯定，也就是人類均喜歡過團體的社會性生活，這種群體行爲並非由客觀的社會制度所使然，而是主觀的心理需求，如依賴他人或獲得友誼的需求，這亦可稱爲親合動機。另外，個體的適應包含個人的適應與社會適應兩種基本需求，如獲得滿足則表示個體的適應良好，可從活動中成員共同去完成或解決問題中去發現。因此；可了解青少年生活的重心，逐漸由家庭轉爲同儕或團體，青少年藉由人際交往，參與社交活動以獲得心理需求與滿足，並使自我行爲模式符合社會或團體的期望與要求。因此，本次研究就是在針對青少年人際關係的擴展、社會化及培養互動技巧等研擬開發出一套露營活動課程，希望擺脫過去辦理露營活動的模式，以更直接、更有效的策略手段，在最短的時間裡提昇青少年對自我的肯定與期許，並從活動中的體驗應用到日常生活中人與人之間良好關係之建立。

## 伍、結論與建議

本研究旨在探討露營活動結合突破休閒冒險性活動對青少年增進團隊氣氛影響之研究，依據研究的結果歸納結論，並提出具體建議，以作爲國內實施露營活動及未來相關研究之參考。以下就研究結果、建議與結論分述加以說明：

### 一、結果

- (一) 實驗組與控制組在前測調查結果得知並無顯著差異，且在男女性別分組上也無顯著差異。
- (二) 實驗組在『團隊氣氛量表』前測中，男女性別在平均得分比較上，則男生(M=90.36)比女生(M=80.33)得分高，且差異達顯著水準

( $p < .05$ )。

- (三) 實驗組與控制組在後測調查比較上其結果得知，實驗組均比控制組來得高，且達非常顯著差異( $P < .001$ )。
- (四) 實驗組在團隊氣氛中，後測得分較前測高，達非常顯著水準( $p < .001$ )。
- (五) 實驗組在積極性、安心親和與活潑安定等三因素中，後測較前測高，且差異達非常顯著水準( $P < .001$ )。
- (六) 實驗組男女性別在前測中以男生平均得分較高(男  $M=90.36$ 、女  $M=80.33$ )，但無明顯的差異，經活動結束後男女生後測平均得分差距縮小(男  $M=107.36$ 、女  $M=104.67$ )，雖無明顯差異，但女生前測與後測之比較中，提昇的幅度更大。

## 二、建議

實驗組後測平均得分( $M=106.55$ )經與陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動後測平均成績( $M=71.90$ )比較，其後測部分平均得分比陳皆榮(86年)研究青少年國中學生經過六天五夜的冒險性露營活動後得分要高，表示突破休閒冒險性活動課程的安排更會增加在團體氣氛上之成效，由此可顯示突破休閒冒險性活動課程結合童軍露營活動對提昇青少年在團體的認同上及增進團隊氣氛有更實質的效益。因此；如何規劃出一套正確又有效益之活動課程，及針對不同對象之課程內容，應是往後辦理露營活動努力的方向。

其次，本次研究指針對實驗中之前後測驗做比較，如能繼續延宕測驗，必能更加了解突破休閒冒險性活動對增進團體中的合作氣氛更有效益，並能將活動中的學習與體驗轉移至日常生活中，能對自我的一種價值與肯定，同時了解自己在團體中的所扮演的價值功能，能相信減少青少年在團體社會中所產生的不良問題。

## 三、結論

突破休閒冒險性活動課程在歐美等二十幾個先進國家，已普及為學校基本教育，課程內容著重於全人教育，有別於過去的填鴨式教學，藉遊戲、活動的方式，來提昇個人情緒管理，且激發個人潛能的發揮，並以團隊互

助、創造及解決問題的方法來達到潛移默化的教育目的及以反省學習方式來思考與分享經驗，進而能將活動中體驗運用及轉移至日常生活中。

童軍露營活動重視小隊的制度與榮譽感，戶外的技能學習為主要學習重點，且將活動中的經驗落實到日常生活的實踐，童軍活動過程缺少全方位價值契約的訂定與活動中的反省回饋，對活動成員的輔導諮商介入太少。因此，從本次研究驗證出，童軍露營活動如能結合『突破休閒冒險性活動』之反省學習與重視經驗分享，來激發參加者的表現慾，將表現慾轉化為表現行為，得以提昇自信心，進而產生新的高層次的表現慾。這樣一個個激勵提昇模式，形成『循環螺旋狀』(蔡秀玲、歐陽素華，1996)不斷提昇自尊感的激發系統，對參加者在提昇自我能力及自我價值是有幫忙的，這更是本次研究之最大目的，也希望提供往後實施童軍露營活動之研究參考。

### 參考文獻

- 王俊明(民 71)。國小級任教師之領導行為對班級氣氛的影響。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
- 李金泉(民 83)。SAS/PC 實務與應用統計分析。松崗圖書公司。
- 李芳芝(民 87)。突破休閒冒險性活動。國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊，63-72 頁。
- 李芳芝(民 88)。突破休閒冒險性教育活動設計及指導要領。國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊，32-69 頁。
- 李振濤(民 87)。心理學概要。台北：風雲論壇。
- 余紫瑛(民 89)。探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究。國立台灣師範大學公民訓育研究所碩士論文。
- 金車教育基金會(民 87)。打造 EQ 希望公程休閒教育推廣研討會。台北市。
- 吳武典、洪有義等著(民 73)。如何進行團體諮商。台北：張老師。
- 吳逸民(1995)。我都做得到-啓發潛能訓練。載於羅志光等編，青少年成長與活動案例(頁 123-129)。香港：基督教服務處。
- 吳明隆(民 88)。SPSS 統計應用實務。松崗電腦圖書資料股份有限公司。

- 陳皆榮(民 81)。小學高年級學生冒險性活動之實驗研究--焦慮與自我概念的變化。大專總體八十一年度體育學術研討會專刊，頁 117-136。
- 陳皆榮(民 86)。冒險性露營活動對於青少年自我實現之影響。體育學報第 22 期，頁 228-240。
- 探索教育研究訓練發展機構(1999)。引導員訓練手冊。台北市。
- 蘇建文(民 87)。發展心理學。台北：心理。
- 楊國樞等四人(民 72)。社會及行為科學研究法。東華書局，頁 324-333。
- 蔡秀玲、歐陽素華(1996)。非旁觀者的感覺體驗計劃。載於香港社會服務聯合會兒童及青年部編，踏入新紀元青少年服務的挑戰、蛻變與發展(頁 357-363)。香港：集賢社。
- 鍾豔雲(1995)。中學義工訓練。載於羅志光等編，青少年成長與活動案例(頁 49-59)。香港：基督教服務處。
- 譚美儀(1995)。辦公室人際關係實驗室。載於羅志光等編，青少年成長與活動案例(頁 105-112)。香港：基督教服務處。
- 潘伴霞、伍恩豪(1995)。歷奇創新營。載於羅志光等編，青少年成長與活動案例(頁 140-146)。香港：基督教服務處。
- Adair, J.E.(1988). Effective leadership: A modern guide to developing leadership skills. London: Pan. 2nd ed.
- Carron, A. V.(1988).Group dynamics in sport. London: Spodym.
- Dimock, H. S.(1963).Administration of the Modern Camp. Association prss: New York.
- Hammerman, W. M. (1980).” Fifty Years of Resident Outdoor Education: 1930-1980- Its Impact on American Education”, American Camping Association, PP. 1-12.
- Iida, M.(1975).”Adventure-Oriented Programmes: A Review of Rese- arch” in B. Van der Smissen, (Ed.) ,Research in Camping and Environmental Education , The Pennsylvania State University , Penn State HPER Series NO.11 , pp.219-242.
- Rosenberg, J.(1988).An exploratory study coaching leadership styles on team climate. Achievement motivation, and in womea’s gymnastics, The

Temple University Graduate Board.  
Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). Islands of Healing: A Guide to Adventure Based Counseling. Hamilton, MA: Project Adventure.