

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

突破休閒冒險性活動
對國小班級氣氛影響之研究

A STUDY ON THE EFFECTS OF ADVENTURE-BASED
RECREATION ACTIVITIES IN AN ELEMENTARY
SCHOOL CLASSROOM CLIMATE



研 究 生：鍾文彬 撰

指 導 教 授：楊秀珠 副教授

中 華 民 國 九 十 二 年 六 月

突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之研究

研究生：鍾文彬

指導教授：楊秀珠 副教授

中文摘要

本研究旨在探討實施適切規劃的突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛的影響。

本研究採實驗研究法，研究模式為「實驗組前測、後測與延宕測設計」，以臺中市四張犁國小六年級學生 34 名為研究對象，實施 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘的突破休閒冒險性活動。研究者採自編「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」與「突破休閒冒險性活動回饋問卷」進行測驗，所得資料以描述統計、獨立樣本 t 考驗與相依樣本 t 考驗進行統計分析，以探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛的影響，並印證突破休閒冒險性活動之相關理論基礎，最後根據研究結果提出建議，以供突破休閒冒險性活動的實施和未來相關研究之參考。

本研究結論如下：

- 一、實施突破休閒冒險性活動對提昇國小班級氣氛有顯著效果。
- 二、實施突破休閒冒險性活動之後，不同性別的國小學生在班級氣氛的影響無顯著差異。
- 三、實施突破休閒冒險性活動後 30 天，對國小班級氣氛之影響有延宕效果。
- 四、學生對突破休閒冒險性活動滿意度高，從活動中不僅可以獲得許多新的體驗，增強自信心與對他人的信任感，更能夠學會如何與人互動，與思考解決問題的方法。

關鍵字：突破休閒冒險性活動、班級氣氛、班級經營

Chung, Wen-Pin (2003). A study on the effects of Adventure-Based Recreation Activities in an elementary school classroom climate. Unpublished Master's thesis for National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effects of a programmed Adventure-Based Recreation Activities in an elementary school classroom climate.

This study was an experiment method, which included pre-test, post-test and procrastinated task analysis. For six weeks, 34 students from the Syhjangli elementary school resource class practiced forty minutes three days a week. The scale of the effects of the Adventure-Based Recreation Activities to classroom climate and questionnaire of repayment were developed by the researcher in this study. The collected data was analyzed by descriptive statistics, independent-samples *t* test, and within-subjects design *t* test to study the effects of the Adventure-Based Recreation Activities in classroom climate and validate the basic theory of the Adventure-Based Recreation Activities. The findings of this study are as follows:

1. The elementary school classroom climate was significantly promoted by the programmed Adventure-Based Recreation Activities.
2. The Adventure-Based Recreation Activities showed no significant difference, which enhanced the elementary school classroom climate among students of different gender.
3. After 30 days, the Adventure-Based Recreation Activities showed procrastinated effects, which enhanced the elementary school classroom climate.
4. The Adventure-Based Recreation Activities were satisfactory for all students. They gained many new experiences, increased self-confidence and trusted others. Moreover they learned how to deal with others and solve problems.

Key words: Adventure-Based Recreation Activities, classroom climate, classroom management

誌謝

學術研究之路高深莫測，回首研究所二年的光景，一路走來，倍感艱辛，沿途師友的提攜與協助，是本論文得以完成的關鍵。

本論文得以順利完成，首先要感謝指導我的楊秀珠教授。二年來，楊教授不厭其煩地悉心指導與啟發，引導我走向正確的研究途徑，還不時教導我做人處事的道理，值此畢業前夕，內心滿懷激動的情愫。此外，我也感恩於曾經提攜、教導我的師長：口試委員李明榮教授、吳榕峰科長、林素卿教授在論文上細心的審閱與指正，使本論文得以更臻完善，在此致上無限感激。

修業期間，感謝陳定雄所長的耳提面命與李明榮前所長平日的關心與督促，趙叔蘋導師二年來的鼓勵與提攜，李芳芝老師在突破休閒教育上的知識與指導，楊峰州老師在論文格式的用心指正，張文耀老師提供的寶貴意見，使本研究得以順利完成；感謝研究所同窗好友睦盛、志鴻、鸞德、廷衛、豐宇、雅智、秀玲、宇軒、秋美、佩欣、雅湄、毓倫、金芳、秀瑾、惠美、江徽，彼此的分享切磋、相互惕勵，兩年相聚的日子裡，有著我們滿滿的回憶，也讓我的碩士生涯變得充實且多采多姿。

感謝本人服務的學校—台中市四張犁國小，何榮村校長、各處室主任及全校同仁的鼓勵與支持，本班實習陳百興老師以及六年五班所有可愛、懂事的學生，讓本人得以在進修與教學的過程全力以赴。

最後感謝家人的關心，尤其是內人秋芳的體諒與包容，悉心照顧婷羽、皓丞兩位天真、無邪、可愛的寶貝，讓我無後顧之憂，得以完成學業。「凡走過必留痕跡」，兩年來，我的收穫滿行囊，然而，畢業並非結束，而是下一個努力的開始，僅以此成果與所有幫助過我的人分享。

鍾文彬 謹識

92年6月30日

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌謝	iii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究假設	4
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 名詞釋義	5
第二章 文獻探討	6
第一節 突破休閒冒險性活動相關理論	6
第二節 突破休閒冒險性活動相關實證研究	22
第三節 班級氣氛相關理論	26
第三章 研究方法	33
第一節 研究架構	33
第二節 研究對象	34
第三節 研究設計	34
第四節 研究進度	35

第五節 研究工具	36
第六節 實驗課程	42
第七節 資料處理	45
第四章 結果與討論	47
第一節 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「立即效果」	47
第二節 突破休閒冒險性活動對不同性別學生在班級氣氛之差異	50
第三節 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「延宕效果」	55
第四節 突破冒險性活動回饋問卷之分析與討論	59
第五章 結論與建議	65
第一節 結論	65
第二節 建議	68
參考文獻	72
附錄	
附錄一 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表（預試）	79
附錄二 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表（正式）	82
附錄三 突破休閒冒險性活動回饋問卷（預試）	84
附錄四 突破休閒冒險性活動回饋問卷（正式）	87
附錄五 突破休閒冒險性活動實驗參與者同意書	89
附錄六 突破休閒冒險性活動設計	90

表目錄

表 2-1 團隊發展四階段	21
表 3-1 研究樣本人數	34
表 3-2 實驗設計	34
表 3-3 研究進度表	36
表 3-4 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」項目分析摘要表	39
表 3-5 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」信度分析摘要表	41
表 3-6 突破休閒冒險性活動課程時間表	44
表 4-1 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測得分之差異	48
表 4-2 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測與後測得分之差異	51
表 4-3 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」後測得分之差異	52
表 4-4 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」延宕測得分之差異	54
表 4-5 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測與延宕測得分之差異	55
表 4-6 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」後測與延宕測得分之差異	57
表 4-7 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」各層面得分分析	59
表 4-8 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中「活動方面」之作答結果	60
表 4-9 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中「個人方面」之作答結果	62
表 4-10 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中「指導員方面」之作答結果	63

圖目錄

圖 2-1 突破休閒冒險性活動運作的模式	13
圖 2-2 經驗學習圈	16
圖 2-3 突破休閒冒險性活動六大要素	18
圖 2-4 團隊發展三領域	20
圖 3-1 研究架構圖	33

第一章 緒論

第一節 研究動機

教育部自九十學年度起實施九年一貫課程，期望培養學生學習更快、更有效果，培育孩子可以帶著走的基本能力，將「知識」轉換成「智慧」，並學習尊重他人不同的觀念與作法，為教育重塑新生命。而在這個跨世紀希望工程中，教育的成效與目標的實現則有賴於第一線教師的努力。教師是整個教育改革的主體與教育品質的關鍵所在，除了發揮自身專業角色外，更應本著「班級即實驗室」的理念，身兼研究者、觀察者與實驗者三種身份來從事教育行動的研究，以提昇教學研究能力、反省能力及發展實際策略的能力，進一步解決教育的實際問題（林素卿，民 91）。

目前的社會，升學主義掛帥，忽略了德、體、群、美四育的兼備，輔導功能亦不彰，造成學生在班級方面的問題日益增多，班級經營更是讓教師頭痛的一大問題；就學習層面而言，影響學生個人學習及教學成效的因素很多，其中，班級氣氛便是相當重要的一環（李姿嬋，民 89）。

Good(1973)指出，班級教學中，教與學的過程所形成的一種環境特質或影響力，與師生間互動及同儕關係就是所謂的「班級氣氛」，它是由班級成員彼此間的心理環境所決定，這種團體力量塑造個人的態度與價值，也影響個人在班級中的學習活動；也就是說，班級氣氛是影響班級「教學與學習」功能達成與否的一項重要因素。因此，班級氣氛的好壞影響學生學習甚大，身為第一線的教師者絕不可加以忽視。

突破休閒冒險性活動 (Adventure-Based Recreation Activities[AR])是一種在美國推行已數十年的五育訓練課程，1997年金車教育基金會自美國引進臺灣，國立臺灣體育學院於同年將此活動列為休閒運動學系課程；突破休閒冒險性活動不同於一般刻板教育，不提供參與者絕對答案，而讓參與者從活動和遊戲經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，此課程目前在歐美等二十幾個先進國家已廣泛應用於教育、輔導等各方面，並列為學校之基本教育（張文耀，民 90）。Schoel, Prouty and Radcliffe(1988)指出，美國已有學者的研究及一些具體的計畫證明，透過學校運用此種教育活動的方式可以用來促進參與者的自尊心、團隊精神和參與感。

國內多位學者針對 AR 的研究(陳皆榮，民 86a；周鳳琪，民 90；梅靜宇，民 90；賴昭志，民 90)顯示，透過突破休閒冒險性活動可以提昇團隊氣氛，更進一步培養人際關係。因此，若能有效結合突破休閒冒險性活動並活用輔導的理論與技巧，將班級經營與突破休閒冒險性活動巧妙連結在一起，藉由突破休閒冒險性活動的設計與引導，讓學生透過活動的參與、體驗，進而改善班級的氣氛，將可提昇教師在班級教學的成效，此為本研究動機之一。

國內外關於班級氣氛的研究相當多，然而利用突破休閒冒險性活動的實施進行班級氣氛影響的研究則仍未見，因此，思考如何在體制內的教學，以另一種不同的活動方式達成所需的教學成效，便是本研究所欲探究的層面，此為本研究動機之二。

第二節 研究目的

依據上述研究動機，為了使國小六年級學生能經由適切規劃的突破休閒冒險性活動之參與，充分發揮其潛能並改善班級氣氛，因此，本研究之主要目的為探討實施突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響情形，茲將本研究擬定之具體目的臚陳如下：

- 一、探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響。
- 二、探討突破休閒冒險性活動對不同性別的國小學生在班級氣氛影響之差異。
- 三、探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之延宕影響。

第三節 研究問題

依據研究目的，本研究針對下列問題進行探討：

- 一、實施突破休閒冒險性活動前與實施突破休閒冒險性活動後對國小學生班級氣氛之影響是否有顯著差異？
- 二、實施突破休閒冒險性活動對不同性別學生在班級氣氛之影響是否有顯著差異？
- 三、實施突破休閒冒險性活動後 30 天對國小班級氣氛之影響是否有延宕效果？

第四節 研究假設

依據研究問題，本研究提出以下假設：

- 一、實施突破休閒冒險性活動前與實施突破休閒冒險性活動後對國小班級氣氛之影響有顯著差異。
- 二、實施突破休閒冒險性活動之後，不同性別的國小學生在班級氣氛的影響有顯著差異。
- 三、實施突破休閒冒險性活動後 30 天對國小班級氣氛之影響有延宕效果。

第五節 研究範圍與限制

本研究旨在探討實施突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之情形，研究範圍及限制如下：

一、研究範圍

(一) 研究對象

本研究以臺中市四張犁國小六年級學生（研究者班級學生）為實驗對象，實施突破休閒冒險性活動。

(二) 研究內容

本研究旨在將突破休閒冒險性活動應用於國小六年級學生班級經營，以探究突破休閒冒險性活動對「班級氣氛」的影響情況。本研究之「班級氣氛」包含四個層面：衝突、同儕關係、團結、滿意。

二、研究限制

本研究為實驗設計，由於樣本只針對參加突破休閒冒險性活動之國小六年級學生，並不具全國代表性，因此，本研

究之結果在推論至其它樣本上有其限制。

第六節 名詞釋義

本研究針對「突破休閒冒險性活動」、「班級氣氛」等相關重要名詞界定說明如下：

一、突破休閒冒險性活動

1997年金車教育基金會自美國引進，並定名為「突破休閒(AR)」，這是一種已在美國推行數十年的五育訓練課程，此課程將戶外休閒活動引進課堂內，不同於一般刻板教育，不提供參與者絕對答案，而讓參與者由活動經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇解決問題的能力，增進人際溝通、學習互助合作等技巧，讓參與者獲得新的學習體驗及經驗（張文耀，民90）。

本研究之「突破休閒冒險性活動」是參考相關文獻設計組合而成的活動，包含四種類型：解凍遊戲與低阻礙活動、信任活動、溝通活動與做決定/解決問題活動。

二、班級氣氛

「班級氣氛」是指班級在教學與學習活動中，藉由師生與同儕間的互動所形成的一種社會心理環境與獨特氣氛，足以影響班級每位成員的觀念、態度與行為。本研究之「班級氣氛」以受試者在本研究修訂、改編而成的「班級氣氛量表」中所獲得的分數為評量指標，分數愈高表示該班班級氣氛愈好；分數愈低，表示班級氣氛愈差。

第二章 文獻探討

本章以「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響」做探討，共分三節：第一節探討「突破休閒冒險性活動相關理論」，第二節探討「突破休閒冒險性活動相關實證研究」，第三節探討「班級氣氛相關理論」。

第一節 突破休閒冒險性活動相關理論

本節就突破休閒冒險性活動的相關理論，分別以突破休閒冒險性活動的發展脈絡、突破休閒冒險性活動的活動類型、突破休閒冒險性活動運作的模式、突破休閒冒險性活動的精神、突破休閒冒險性活動的主要哲學、突破休閒冒險性活動的六大要素、突破休閒冒險性活動的理論基礎等方面加以探討。

一、突破休閒冒險性活動的發展脈絡

綜合多位學者（Schoel et al., 1988；Priest, 1990；李芳芝，民 87；張文耀，民 90）的觀點，將突破休閒冒險性活動發展脈絡整理如下：

（一）起源：冒險教育

1920 年德國學者 Kurt Hahn 在德國 Salem 私立中學學校擔任校長職務時，覺得學校教育太過於重視智育方面的發展，並不能完全提供學生成長的機會，而且許多社交及個人的需求將不被重視，並存在健康不佳、普遍缺乏信心及對他人不夠體諒等問題，因此，Kurt Hahn 決定發展一套計劃以補救此方面的不足，其中一個非常有效的計劃便是提供學生如

探險或置身於異國文化中等冒險的經驗。

（二）延伸：軍事訓練

1932年第二次世界大戰前夕，Kurt Hahn因公然發表言論反對希特勒的政策和行為而入獄，後來他的英國朋友挺身而出相救，自此過著流亡生活。

1934年，Kurt Hahn輾轉來到蘇格蘭，在蘇格蘭Cordonstoun的學校擔任校長職務，推動冒險計畫的教育理念，期許在學青年學生培養四種能力(Schoel et al., 1988)：

- 1.在運動中呈現最高水準。
- 2.從事海洋與陸地的冒險活動。
- 3.完成長期性的技能訓練、調查或個人選擇的計畫活動。
- 4.為成為公民或替公眾事業服務作準備。

第二次世界大戰時，英國海軍在德國的潛艇攻擊下，年輕士兵死傷慘重，但老兵卻可以在海上持續作戰較久，英國海軍為解決此問題，要求Kurt Hahn運用他的理論與經驗發展一套短期、有效的計畫來訓練年輕士兵，這些計畫成功地增強了士兵的自信、生存機會及團隊合作的能力。由於此一計畫的成功運用，軍事領導團隊的訓練課程隨之發展，在他的推動下，此種理念也被整合在學校戶外課程之中。

（三）發展

1.國家戶外領導學校

1963年Petzoldet於美國懷俄明州創辦戶外學校，此校後來成為國家戶外領導學校(The National Outdoor Leadership School)，其目標在於發展和教導野外技能及專業領導能力，培育戶外師資與領導幹部，鼓勵不衝擊自然環境的教育，並體驗自己真實的能力(蔡居澤，民84)。

2.探索教育計畫

美國學校工作者 Jerry Pieh，於 1970 年代初期基於教育改革的理念，將野外鍛鍊活動融入學校的教學中，研擬一套適合校園的活動課程；1971 年在 Massachusetts 州的一所高中推展野外鍛鍊活動，由於內容多數與山林樹木繩索有關，因此非常受到學生們的歡迎，稱之為「戶外教學」。

之後，Jerry Pieh 和他 Hamilton Wenham 中學的同儕 Gray Baker 共同研發一套發展計畫，將戶外訓練活動融入中等學校的教學中，他稱此計畫為 Project Adventure(PA)，從此，PA 就以 Hamilton Wenham 中學作為訓練與研究的中心。

由於推展良好，Jerry Pieh 進而成立 PA 公司，全面加以推廣，並研發一系列適合學校、政府組織、企業行號等不同對象的課程領域；此即 PA 活動的發展起源。

近年來，PA 將其經驗運用於企業管理實務中，如團隊共識、腦力的開發、潛能的激發；學校方面則運用 PA 協助學生的適應能力，學習問題解決與合作溝通能力的培養；醫院方面則運用 PA 協助病患心理復健方面的協助；可見 PA 的廣泛運用層面。

探索教育計畫將野外教育課程正式納入一般學校的課程，蔡居澤（民 84）指出，此種課程的教學方式包含四種：(1)強調一種有計畫性的教學；(2)利用團體的資源；(3)注重工作的流程與進度，依序進行及(4)解決所遇到的問題；同時，他發現若將此探索教育計畫課程應用到學校將會產生以下三項優點：(1)提昇自我概念、信心與勝任感；(2)提昇心理能力：動能、技巧、平衡和合作等方面的能力；(3)有效克服學習上的被動、冷淡和旁觀。

探索教育計畫目前在美國發展，陸宛蘋（民 90）指出可分為五大領域：教育類 (Schools)、親子關係與社區發展 (Community Organizations)、治療與輔導 (Therapeutic Settings)、企業組織及員工（包含營利與非營利組織）及休閒產業 (Camps)。

3. 野外教育學會

美國野外法案 (The Wilderness Act) 於 1964 年通過，引發人們思考如何運用野外充實生活；1976 年成立野外教育學會 (The Wilderness Education Association)，其目的在鼓勵人們享受野外生活和提昇野外保育的態度（蔡居澤，民 84）。

野外教育學會提供三階段的認證制度分別為（洪煌佳，民 91）：(1) 技能-使用者認證；(2) 領導技能-領導者認證；(3) 教育訓練-教育訓練員認證。野外教育學會致力於培養領導幹部，並設計一套標準課程，建立良好活動經驗品質，對探索教育的貢獻功不可沒。

4. 經驗教育學會

經驗學習 (experiential learning) 是突破休閒冒險性活動的中心哲學思想 (Henton, 1996)，亦即杜威 (John Dewey) 主張「教育即生活」與「生活就是經驗的不斷累積及重組改造」的理念。蔡居澤 (民 84) 指出，1962 年戶外學校 (Outward Bound) 在美國成立，重點在於培訓教師以改善美國的教育制度；1977 年成立經驗教育學會 (The Association for Experiential Education)，致力於經驗學習的推廣活動，以提昇經驗的教育。他同時認為，經驗教育學會是全世界唯一有系統研究活動與經驗教育的組織，透過其努力，使探索教育在美國更加蓬勃發展。

(四) 突破休閒冒險性活動的引進

金車教育基金會多年來致力於青少年問題的研究與改善張文耀(民90)指出,孫慶國執行長在1995年美國夏令營年會發現,美國許多單位非常重視冒險性活動課程,因此在1996年兩度參加有關之研討會,1997年邀請兩位專家在國內做三場示範講習,參加者反應相當良好,1998年初組團赴美學習,並將此套課程引進臺灣,希望能將學校的教室變成遊戲場,期望能改善國內青少年日益嚴重的問題,此種課程是一種異於以往的填鴨式教學方法,期望透過休閒活動的方式去吸引更多的青少年參加,因此引用「突破休閒(AR)」成為本土化的名稱。

行政院青年輔導委員會致力於突破休閒的推展,洪煌佳(民91)指出,1998年在行政院青年輔導委員會推動之下,開始並積極辦理中小學、大專院校教師及公益團體等種子教師訓練活動,更期望能普及於大專院校校園與服務性社團,培訓大專義工及種子教師,共同推廣突破休閒冒險性活動課程。

國內目前將突破休閒冒險性活動的精神與理念加以運用推廣的機構非常很多,如:Adventure Education方面,有都市人基金會推行的體驗冒險教育和衛理福音園的體驗教育;金車教育基金會推動的突破休閒(AR);發展國際股份有限公司推展的探索教育,他們稱之為團體動能(Project Adventure Taiwan);共好國際股份有限公司推行的探索教育體驗學習活動(Team Adventure)。大專院校,如:AR方面,有大葉大學推動的突破休閒活動、臺灣體育學院的突破休閒冒險性活動課程和明新技術學院的突破休閒活動;臺灣師範大學公民教

育與活動領導學系推廣的探索教育課程(PA)。

雖然上述各機構與學校在名稱之使用上有所差異，但在應用內涵上皆屬相同，期待在大家的努力播種與推動下，帶給社會大眾對教育另一層面的思考方式，進而形成另一創新教育理念潮流的推動。

二、突破休閒冒險性活動的課程類型

突破休閒冒險性活動的活動類型與目的透過相關文獻(Schoel et al., 1988；金車教育基金會，民 87；李芳芝，民 88)觀點可分為七大類，茲分述如下：

(一) 解凍活動/熟悉活動

解凍活動/熟悉活動(Ice Breaker/Acquaintance Activities)為利用趣味性、親和力的暖身活動、運動及遊戲，提供成員熟悉彼此的機會，並藉由適度的挫折感與言語的互動，在輕鬆愉悅的氣氛下輕易完成以成功為導向的目標任務。

(二) 低阻礙活動

低阻礙活動(De-Inhibitive Activities)提供冒險性的活動題材及場地，讓成員能夠勇於嘗試及創新，培養自信心與改善彼此的關係，並藉由團隊和諧的氣氛鼓勵成員並增加成員彼此合作的信心。

(三) 信任活動

信任活動(Trust and Empathy Activities)提供機會，讓團體成員經歷生理或心理危機的情境，藉由團體成員彼此的支持和合作，學習如何放心將自己身心的安危託付給其他成員，逐漸培養彼此的信任感。

(四) 溝通活動

溝通活動(Communication Activities)在活動中強調「傾

聽」、「言辭」及「生理」技巧，透過活動參與，提供成員在思想、情感或行為上，加強溝通能力與增進適切表達的機會。

(五) 做決定/解決問題活動

做決定/解決問題活動(Decision-making/Problem Solving Activities)是指讓成員透過一連串由簡而繁的問題解決活動，學習如何循序漸進、有效地相互溝通、合作與妥協，從錯誤中學習經驗與達成目標。

(六) 社會責任活動

社會責任活動(Social Responsibility Activities)為參與成員從先前進行的一連串活動過程中，學習評估與解決問題的策略，進而提昇個人能力、技巧與缺點修正的機會，有助於個人和團體認同及團體領導的發展。

(七) 個人責任活動

個人責任活動(Personal Responsibility Activities)藉由挑戰與達成具高困難度、挑戰性及刺激性的個人化活動，使成員培養毅力及抗壓的能力，幫助成員從活動所學的了解自我、建立自信心，以達成既定目標。

三、突破休閒冒險性活動運作的模式

突破休閒冒險性活動運作的模式有如波浪般，包含波峰、波谷、動亂、刺激、平靜與活動時期。藉由波動模式的運作(如圖 2-1)，發生以下動作：情境塑造、活動與分享回饋(Elmo & Graser, 1995)。

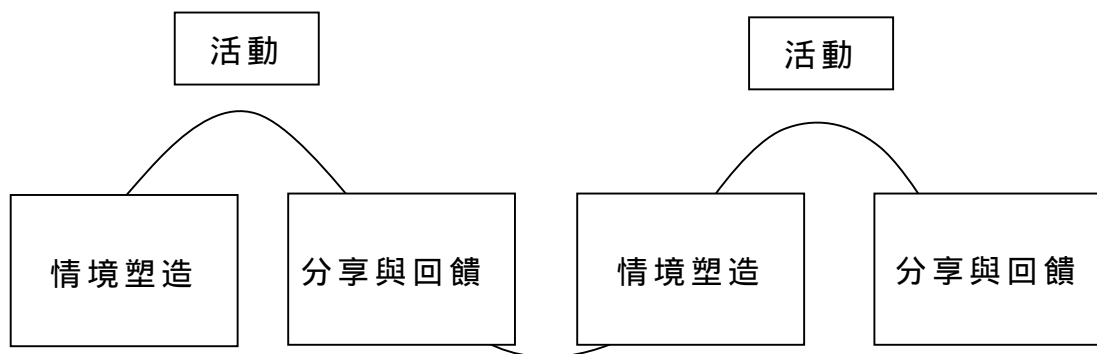


圖 2-1 突破休閒冒險性活動運作的模式

資料來源：改編自 Ellmo, W., & Graser, J. (1995). Adapted adventure activities: A rehabilitation model for adventure programming and group initiatives (p. 8). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

- (一) 情境塑造：在活動的波谷期間進行準備與協調工作，引導參與成員進入活動的情境。
- (二) 活動：在波峰期間做體驗活動，體驗是突破休閒冒險性活動的高潮。
- (三) 分享與回饋：活動結束後，參與成員彼此針對活動提供分享、討論與回饋(Ellmo & Graser, 1995)。

Ellmo and Graser(1995)指出，每當一個波動結束，就會有另一個波動產生，在波動的過程中會誘發出一些行為，這些行為包括：反應、支持、反覆、面對及分享等，在這些控制之下的行為進行活動是突破休閒冒險性活動必備的因素，隨著整個突破休閒冒險性活動的運作，參與者會產生不同的體驗，繼而將體驗所得應用於日常生活與學習。

四、突破休閒冒險性活動的精神

突破休閒冒險性活動的精神需包含「全方位價值契約」、「選擇性挑戰」二大部分，茲說明如下：

(一) 全方位價值契約

全方位價值契約(Full Value Contract)，李芳芝(民88)指出是刺激學習和幫助參與成員達成目標非常有效的設計和意識活動實施的規範準則。Schoel et al.(1988)指出，全方位價值契約藉鼓勵、肯定、目標設定與達成、團隊溝通、面對衝突的處理、解決與同理心的精神來實施，找出每位參與者的正面特質與團體價值，進而肯定自我在團體中的學習經驗和契機。

依據 Schoel et al.(1988)和李芳芝(民88)的觀點，全方位價值契約要求每一位參與者能做到下列的協定：

1.參與團體及鼓勵個人和團體目標的協定：

目標設定是一個強而有力的過程，伴隨發生於團體的修正與增設。藉著每次活動機會，要求成員不但都能全程參加，而且盡可能將重心放在課程學習上，其過程不僅是個人目標的實行，也是團體目標的達成。

2.遵守生理及心理安全原則的協定：

此原則必須經由團體的討論及協議，每位成員無論在言語或肢體行為上需顧及他人生理及心理上的安全要求，以確保學習環境的安全無虞；同時，竭盡所能的給予同伴最大的鼓勵與支持，把團隊看作一種資產組合。

3.給予及接受誠實回應的協定：

當自己的行為不符合團體期許時，傾聽並試著誠實的回應，明白你的感覺與想法是獨一無二的，對全體成員的學習經驗很重要，亦有潛在的學習價值，所以自由誠實的說出真心話，同時也虛心傾聽他人的意見。

4.提昇自我價值與重視自我人格的協定：

瞭解這些特質，並在誠實及非強迫的氣氛下，對貶低自

我價值及不重視自我人格的行為做直接和有意識的面對或改變，只有在自我檢視後才能決定改變行為，這一決定是指參與成員應考量狀況為何。

5.消除個人的負面消極特質協定：

排除團隊或個人互動中不當與負面的感覺，提供每位參與成員新的開始，這是非常重要的協定。面對即將發生的學習經驗持有成見或心懷恐懼時，試著以開明的態度來迎接這種全新的學習經驗，積極尋找正面價值的過程。

(二) 選擇性挑戰

選擇性挑戰(Challenge By Choice)，李芳芝(民88)指出是突破休閒冒險性活動的中心哲學，所有成員在參與活動過程中，個人的決定受到尊重，他有權利選擇是否親自參與活動和參與的活動層級，只要是個人覺得不適宜或不確定是否參與，那麼他就可以從活動中退出，但並不表示參與者可以從活動團體離開或消失不參加，而是必須在活動外圍作個觀察者，且隨時都應提供具價值性且可增進團體經驗的方法，並尊重團體成員共同做成的決定。

五、突破休閒冒險性活動的主要哲學

突破休閒冒險性活動的主要哲學為經驗學習圈，Henton(1996)認為，突破休閒冒險性活動源於「經驗教育」與「探索教育」，其主要哲學為經驗學習(experiential learning)，也就是「做中學」(learning by doing)的理念，從個人的體驗發展，加上與群體的互相交流、分享、討論與刺激思考，引發反省或回顧，藉以將個人經驗重整，建立一套新的知識、觀念與價值的歷程。

經驗學習圈(The Experiential Learning Cycle)的模式如圖 2-2 所示：

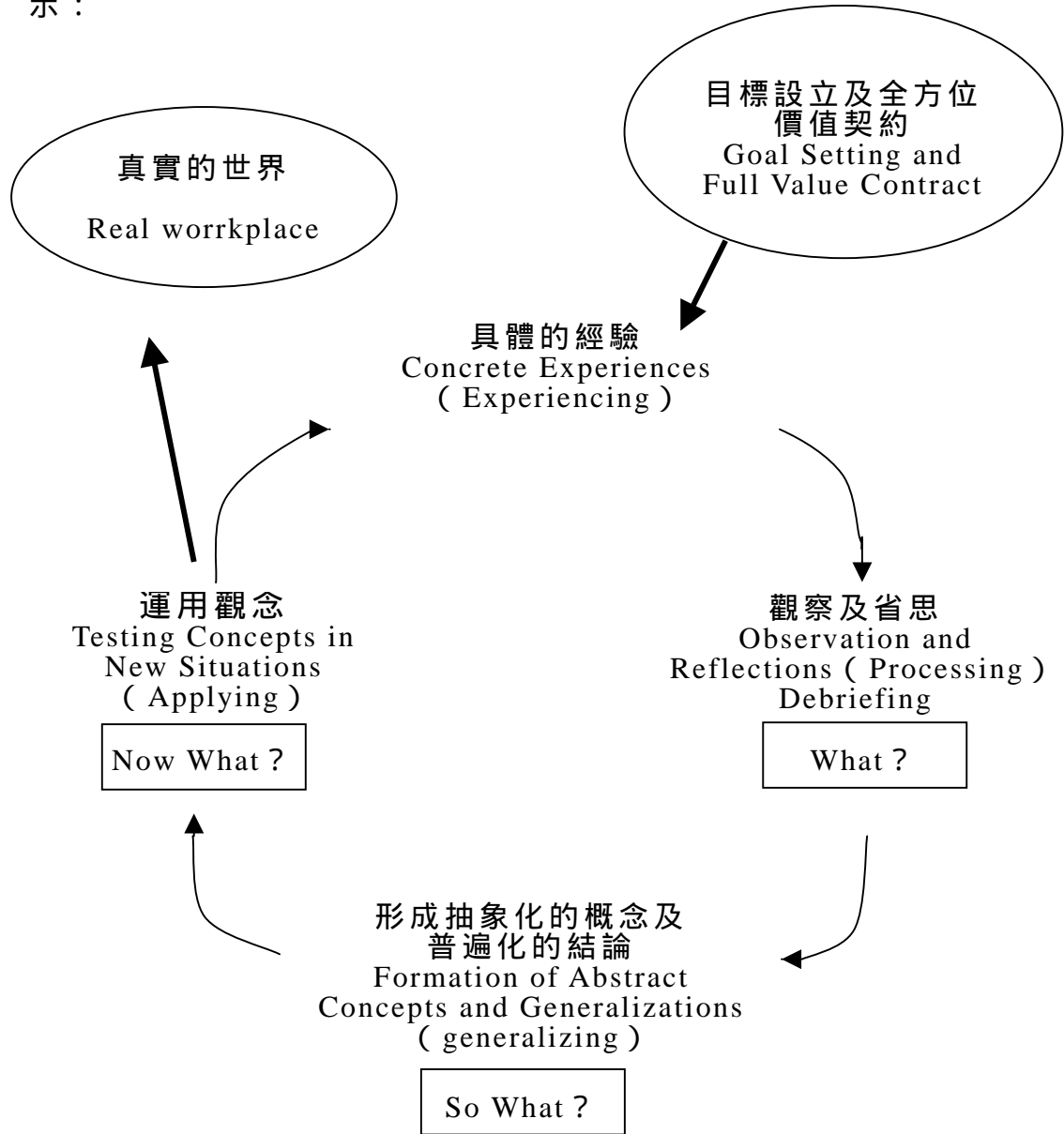


圖 2-2 經驗學習圈

資料來源：改編自 Henton, M. (1996). Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners(pp. 152-160). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

廖炳煌（民 90）提出從幾個部分來探討經驗學習圈值得參考的地方：

（一）目標設立

每一個活動或遊戲的設計都有預期可達成的目標，而目標設立必須遵循 SMART 的法則，包含：明確的(Specific)、可衡量的(Measurable)、可達成的(Achievable)、有相關性的(Relevant)與可追蹤考核的(Trackable)。

（二）全方位價值契約

全方位價值契約對團隊的學習環境有很大的助益，它可以讓參與學員有討論的空間，含有尊重及信守自我承諾的意義，進而彰顯彼此的權利、義務與相互間的責任關係。

（三）觀察及省思

在活動過程中所發生或觀察的情況、想像的內容加以引述，以實際發生的事實引導討論。

（四）形成抽象化的概念及普遍化的結論

針對活動過程中所發生或觀察的情況是否存在於實際生活中，以及它們是否與每一位成員的生活有關連性加以引導討論。

（五）運用觀念

此階段為整個活動結束後引導討論的關鍵，面對將來，思考如何真正將活動過程中的親身體驗及心得帶回實際的生活中，並加以運用與實踐。

（六）真實的世界

透過上述步驟，讓參與成員經由整個活動過程，將互動、分享、討論與學習所得帶回真實的生活中加以運用與實踐，進而改變想法及態度行為，這就是經驗學習圈的最終目的。

六、突破休閒冒險性活動的六大要素

突破休閒冒險性活動包含六大要素，洪煌佳（民 90）指出，活動帶領者必須有計畫、組織的創造參與成員間學習與互動的氣氛。彭郁歡、洪煌佳（民 90）綜合整理 Ellmo and Graser(1995)和 Schoel et al.(1988)的研究，提出突破休閒冒險性活動的六個重要要素，研究者歸納其意見整理如圖 2-3：

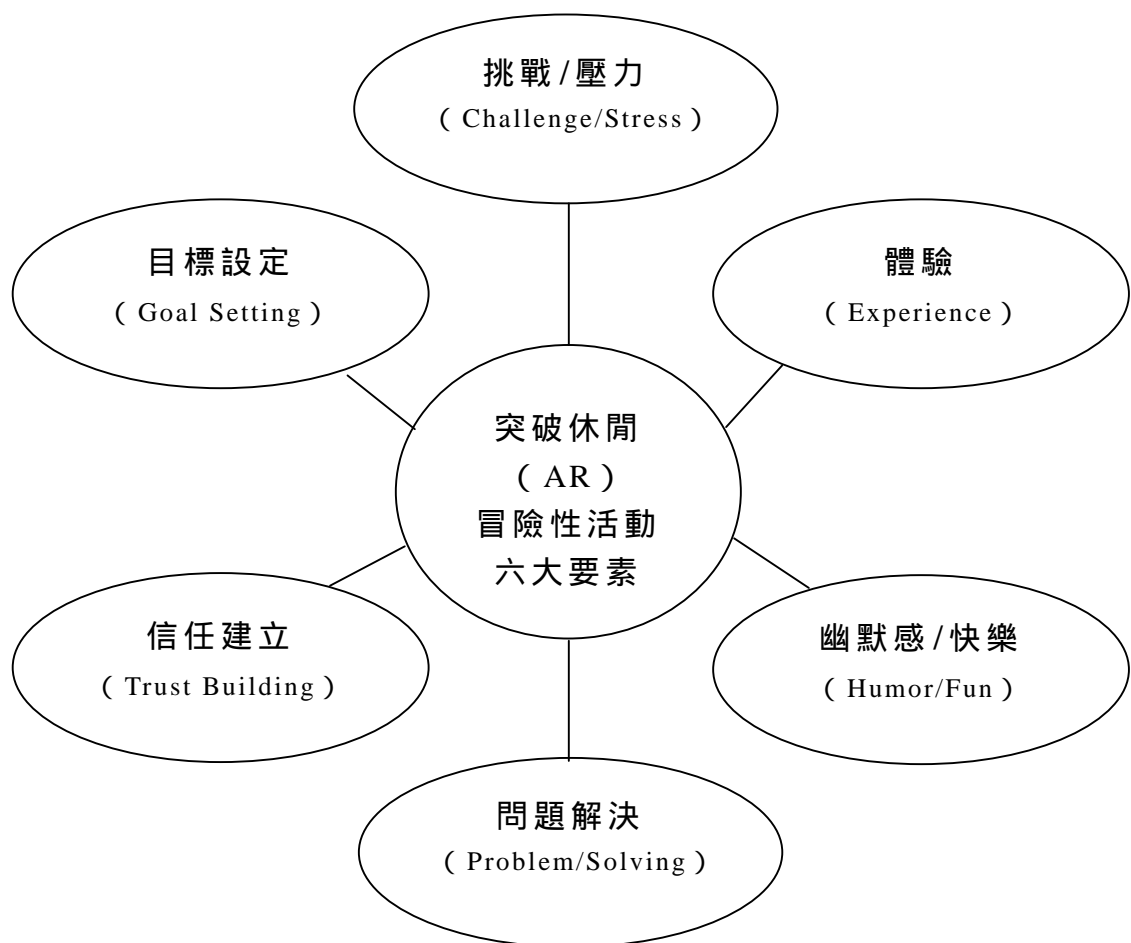


圖 2-3 突破休閒冒險性活動的六大要素

資料來源：整理自突破休閒活動之休閒效益研究（33-35 頁），洪煌佳，民 91，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。

（一）信任建立

信任活動的目標在於培養團體凝聚力和團隊合作感，透過活動的相互合作，參與者不僅建立自我信心，也提昇對他人的信任與團隊榮譽，因此信任感的建立與培養在突破休閒冒險性活動中是非常重要的關鍵。

（二）目標設定

目標設定可以幫助個人持續專注和較易於轉移成功的經驗到其他情境中。李芳芝（民 87）曾提出目標設立的原則如下：

- 1.可能的 (Conceivable)；
- 2.可相信的 (Believable)；
- 3.做得成的 (Achievable)；
- 4.可控制的 (Controllable)；
- 5.可衡量的 (Measurable)；
- 6.願望的 (Desirable)；
- 7.設立與無可取代 (Stated with no alternator)強調專心一致、一步一腳印、腳踏實地；
- 8.使輕鬆成長的 (Growth facilitating)。(p. 66)

（三）挑戰/壓力

藉由一些挑戰冒險性的活動設計，讓個人或團隊在過程中有效的處理與面對壓力危機，並在任務目標達成時體驗到勝利和成就之感受。

（四）體驗

參與者可以藉由實際活動與學習中獲得體驗，透過此種體驗能讓自己更加瞭解自我，並表達感受與見解，達成批判與自省觀念的建立。

（五）幽默感/快樂

突破休閒冒險性活動運用歡笑的力量與團隊帶領者的幽默感，使參與者面對挑戰與壓力的情境，在心智、體能上獲

得另一層次的新鮮與刺激之感受。

(六) 問題解決

藉由一系列不同難度的情境設定，從非成熟的學習經驗中，讓參與者透過團隊的力量與彼此間體諒、溝通、合作與鼓勵去達成目標，並進而幫助他們轉移經驗到日常生活中。

七、突破休閒冒險性活動的理論基礎

突破休閒冒險性活動的理論基礎可稱為團隊發展模式，Adair(1988)主張，團隊發展模式必須關照 1.達成任務(achieve the task)；2.建構並維繫團隊(build and maintain the team)；3.發展並滿足個人(develop and satisfy the individual)等三個不同但卻彼此相關的領域(如圖 2-4)才能促使團隊的和諧發展。

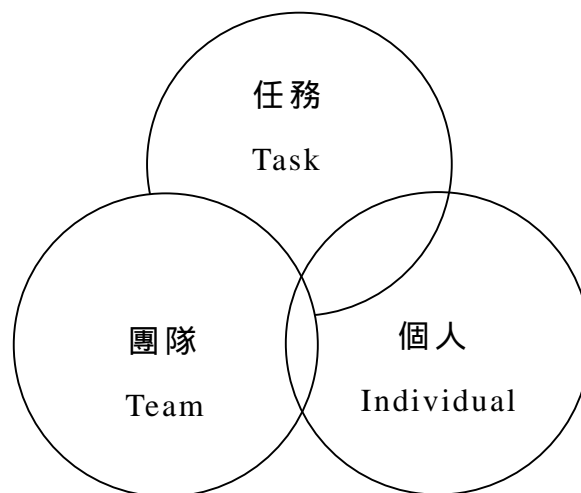
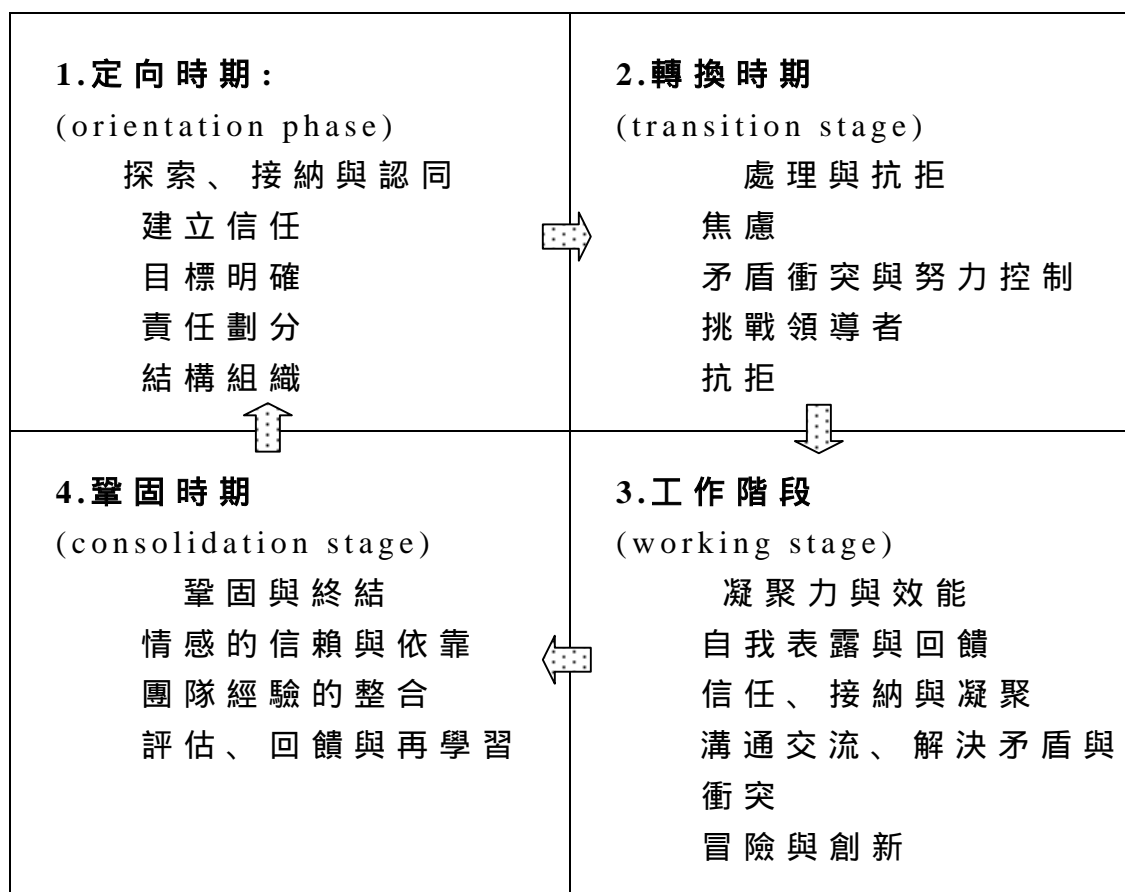


圖 2-4 團隊發展三領域

資料來源：改編自 Adair, J. E. (1988). Effective leadership: A modern guide to developing leadership skills(2nd ed., pp. 39-43). London: Pan.

團隊的發展有其階段性，Gerald Corey(1981)指出，無論團體的性質及其團體領導者的理論取向如何，絕大多數團體在一定時期裡通常會呈現出某些很明顯的普遍傾向，因此他提出了團體發展的四個階段（如表 2-1）：

表 2-1 團隊發展四階段



資料來源：整理自團體諮商的理論與實務（125-178頁），張景然、吳芝儀譯，民84，臺北：揚智文化。

第一階段為定向時期(orientation phase)，這是初期階段的探索時期，團體成員熟悉彼此並瞭解該團體如何發揮作

用，確定他們的目標，明白他們的期望，並尋找在團體中的位置。

第二階段為轉換時期(transition stage)，此階段為一相當艱難的轉型階段，其特徵在處理衝突、防衛與反抗，團體成員面臨焦慮、抗拒與矛盾衝突，而團體領導者的目的則是幫助他們瞭解如何處理自己的問題。

第三階段為工作階段(working stage)，這一時期正是團體成員們需要認識對自己生活負責的重要時期，其目標在於處理重要的個人問題，並將領悟轉化為團體內部及外部的行動，以促成理想行為的改變。

第四階段為鞏固時期(consolidation stage)，在此一階段，學習的內容得到鞏固，這是一個經驗總結，把零星的收穫組合在一起，整合與解釋團體經驗的時期，其重點在將團體中所學運用於日常生活經驗中。

第二節 突破休閒冒險性活動相關實證研究

本節針對突破休閒冒險性活動國內外相關實證加以探討，以做為本研究實驗設計之參考與改進，茲將相關時正研究分述如下：

陳皆榮(民 86 a)針對 41 名國中學生進行研究，研究發現，參加 6 天 5 夜的冒險性露營活動者比一般性露營活動者，自我實現、坦誠接納因素、積極表現因素提高，達顯著差異；比未參加任何露營活動者，自我實現、自我肯定、坦誠接納、客觀判斷、積極表現因素提高，達顯著差異。同年的研究(民 86 b)則發現，在積極性、安心親和與活潑安定等三因素，追

蹤測較前測高，達顯著差異。民國 87 年，針對 41 名國中學生探討冒險性活動對人格的影響，研究發現，男生在參加 6 天 5 夜冒險性活動之後，男生在人格水準方面提昇達到顯著差異。

針對知覺能力、自我概念研究方面，許建民（民 87）以國小四年級男童 61 名進行實驗，研究指出，經過一個月的直排輪活動，對國小四年級學童在知覺能力、自我概念部份有顯著的增進效果。

在探索教育對自我概念與人際關係的影響方面，余紫瑛（民 89）以國中學生 95 名為對象，研究發現，經過 3 天 2 夜探索教育活動後，自我概念無顯著立即效果與延宕效果；人際關係無顯著立即效果，但具延宕效果。

探索教育運用於生命教育可行性之研究方面，賴昭志（民 90）針對 16 名大專院校學生進行研究發現，參與探索教育體驗活動的成員，在自我概念、信任感與團結合作的信念等三方面有顯著立即的效果。

針對國中適應不良學生有關人際關係與內外控信念的研究，周鳳琪（民 90）以 22 名探索諮商團體對國中適應不良學生研究後發現，在人際關係的提昇有顯著立即與追蹤效果；內外控信念有顯著立即效果，但無顯著追蹤效果。

針對非行少年及一般國中生有關自我概念、人際關係與內外控信念的研究，梅靜宇（民 90）針對 203 名的研究指出，實施探索教育活動對提昇非行少年及一般國中生之內外控信念、自我概念、人際關係的增進達顯著差異。

探討突破休閒冒險性活動對身心障礙學生提昇自尊心的研究方面，張文耀（民 90）指出，參與 4 週突破休閒冒險性

活動的 20 名資源班國中生學生，自尊心有極顯著立即效果與延宕效果，且活動結束後個人自信心提高；但在不同性別上對自尊心的提昇並無顯著差異。

有關突破休閒活動的休閒效益，洪煌佳（民 91）以 225 名中小學學生進行研究，研究指出，突破休閒活動的實施顯著提昇參與者的休閒效益成效與休閒效益感受，但性別在休閒效益感受方面並無顯著差異。

針對露營活動效益之探究，Dimock(1963)針對中學生進行研究，研究發現，露營活動屬於團體生活，可培養參與者參與團體內的事物，懂得如何去付出、動手去做及富責任感，進而學習如何與隊友間的互助互動等。

探討全英國所有提供野外訓練的機構及課程的成效，John(1990)調查指出，野外歷險訓練對年輕人的效益包括：社會醒覺及社交技巧的自然增長，自信心提昇、團體共事能力、自我依賴、獨立及自我醒覺能力。

探討突破休閒冒險性露營活動隊自我概念與團隊氣氛之影響，井村（1992）針對小學高年級至高中 270 名學生進行研究，研究結果指出，自我概念的提高達顯著水準，團隊氣氛顯示較高者，其自我概念也相對提高（引自陳皆榮，民 86b）。

針對加拿大的外展學校進行「外展訓練效應」測試，David & Putnam(1993)以 14 歲至 22 歲的 27 名學生為樣本，結果發現，參與者自我概念的發展有積極影響，尤其自尊感及自我醒覺為甚。

探究日本 Outward Bound School Program 的教育效果，柳田（1993）針對 15 名參加 18 天攀岩課程之成員進行團隊

氣氛的研究，研究發現，團隊氣氛達到最高點，團隊內的人際互動關係良好（引自陳皆榮，民 86b）。

針對參與週六下午共 8 次遊戲活動的 12 名 8 至 12 歲兒童進行研究，過程以聆聽及澄清技巧方式學習欣賞與讚美他人，曾婉姬（1995）研究結果顯示，參與者十分滿意自己的表現，進而增進自我信心。

針對 9 名 10 至 12 歲兒童實施 6 次遊戲活動以進行遊戲活動成效的研究，活動過程中以相互認識、互信、合作與解決問題等遊戲為主，鍾豔雲（1995）研究發現，兒童各項能力均有提昇的效果。

針對遊戲活動之研究，龐熙標、譚美儀（1995）以 13 名 13 至 18 歲青年進行實驗，參加每週三晚間 2 小時，共 6 次遊戲活動，活動過程強調對自己的期望、自信與優點轟炸，研究結果發現，多數參與者增加了自信心。

從以上研究發現，國內外研究者大多以人格、自尊心、自我實現、自我概念、人際關係、團隊氣氛、內外控信念等心理特質變項為主，研究結果大多有正向的改善。洪煌佳（民 91）與 John（1990）則針對休閒效益野外訓練效益等作為研究變項，其研究結果顯示突破休閒冒險性活動亦有其正面效益。

綜合上述，突破休閒冒險性活動的實施在團隊氣氛、人際關係等均有顯著成效，然而目前相關研究並無針對國小班級氣氛作為研究變項，因此，此活動成效是否對班級氣氛有所助益，是為一具體可行的研究。本研究希望依據相關文獻探討整理，比較參與突破休閒冒險性活動後之班級氣氛差異情形，亦探討不同性別學生對國小班級氣氛影響方面的差異情形。

第三節 班級氣氛相關理論

本節共分三個部分，逐次說明班級氣氛的概念、班級氣氛研究工具以及班級氣氛相關研究等，試圖對班級氣氛的概念與相關研究有更進一步的瞭解。

一、班級氣氛的概念

班級氣氛是一個複雜多變、影響因素多且定義不清的概念(吳武典, 民 68), 本研究從班級氣氛本質、班級氣氛形成過程與班級氣氛研究重點等三方面分析說明班級氣氛的概念:

(一) 就班級氣氛本質而言

早期的班級氣氛研究常將班級氣氛視為一種環境特質，陳奎熹(民 75)指出，班級氣氛的概念可分為「專制的、民主的或放任的」、「教師中心的或學生中心的」、「開放的或封閉的」。

班級氣氛是由班級成員彼此間的心理環境所決定，Good(1973)指出，班級氣氛是教與學過程所形成的一種特殊環境特質或影響力，與師生間的互動及同儕關係有相關。

Zahn, Kagan and Widaman(1986)指出，班級氣氛為學生對有關教室歷程的廣義態度、回應的有效性和特殊的知覺感受。

氣氛與組織的關係相輔相成，Sweetland(2000)指出，氣氛常被用來描述班級生活品質的現象，攸關班級經營成效的良好與否。

(二) 就班級氣氛形成過程而言

從班級氣氛形成的過程來看，有的學者認為班級氣氛會

因教師的領導方式不同與班級成員互動過程而形成不同的情緒氣氛（陳麗娟，民 83）。

班級氣氛的形成可以從教室內的互動來加以分析，Anderson(1970)分析指出，班級氣氛包含四個特性：學生同儕間的關係、師生間的關係、學生與課程間的關係、學生對班級結構的知覺，這些因素的組合形成了班級氣氛。

從狹義與廣義來看班級氣氛的形成過程，張春興、林清山（民 82）認為，狹義的班級氣氛是指因教師領導方式不同所形成的情緒氣氛，廣義的班級氣氛包括班級中師生交互作用和同儕關係所形成的學習氣氛。

（三）就班級氣氛研究重點而言

就影響班級氣氛的研究而言，蔡璧煌（民 84）研究指出，以往幾乎都是針對教師行為影響學生的行為，其研究對象為教師，其後為師生互動，然後才是學生。其研究重點則從教師領導行為的實驗研究至師生口語行為分析的觀察研究，之後由於受到人本心理學的影響，重視個體與學習環境知覺方面的研究亦逐漸增多。

班級氣氛較後期的研究趨勢則是以多種知覺來源蒐集資料，加以統計分析，如 Barclay(1972)針對班級氣氛研究設計的「多元社會互動模式(multiple social interaction model)」指出，班級氣氛的評量必須來自三方面：(1)自我察覺；(2)友伴印象；(3)教師評定。他所編制的「班級氣氛量表」(Barclay Classroom Climate Inventory[BCCI])便是綜合此三方面來源形成班級氣氛（吳武典，民 68）。

營造良好的班級氣氛，Jones and Jones(1990)認為，是班級經營中相當重要的一環。教師藉由瞭解學生的心理需求，

關懷學生，凝聚班上同學的共識，鼓勵同儕間互助合作，建立團隊精神，以營造班級溫馨的氣氛，培養學生對班級的歸屬感。

綜合上述針對班級氣氛概念的分析研究可知，歷年來學者試圖以各種方法來探討班級氣氛的真實面貌與其重要性，不論從班級氣氛的本質、形成的過程或研究的重點而言，班級氣氛的確是複雜且多變，班級氣氛足以影響班級成員的思想、觀念及行為，進而凝聚學生對班級之向心力，因此，若能針對班級氣氛之概念加以分析與釐清，將有助於班級氣氛的研究。

二、班級氣氛研究工具

影響班級氣氛的因素涵蓋層面廣且複雜，而受到不同理論之影響，逐漸發展出因應實際需要的研究工具，不同的研究工具包含不同的因素，但有時只是研究者使用不同的話語來描述相同的現象；茲將目前較常用之量表介紹如下：

（一）學習環境量表

學習環境量表(Learning Environment Inventory[LEI])是由 Walbeg, Andeson and Fraser 等人於 1967 年發展的自陳量表，林寶山（民 71）將它譯成中文本，此量表分為五個分量表，包含十五種分測驗：團結、衝突、偏愛、派系、滿意、冷淡、速度、困難、競爭、多樣性、班規、物質環境、目標導向、民主、組織散亂等，分別測量教室內的心理社會氣氛，適用於中學班級氣氛的研究。

（二）巴克雷班級氣氛量表

巴克雷班級氣氛量表(BCCI)由 Barclay 於 1972 年編制而成，吳武典於民國 64 年修訂之，是一種多重方法、多重特質

的問卷，內容分成自我的覺察、友伴的印象與教師的評定三部分，放棄班級共同心理特質的觀念，而以探究班級中的社會互動與個別差異因素，且僅以「學習的態度」量尺作為班級氣氛的指標，將分析的結果應用於輔導，適用於國小 2 至 6 年級學生（吳武典，民 68）。

（三）我的班級量表

我的班級量表(My Classroom Inventory[MCI])為 1982 年 Walbeg、Andeson and Fraser 等人於由學習環境量表(LEI)簡化改編而成的，何榮桂曾修訂之，共分為五個分量表，包含：團結、滿意、衝突、困難、競爭等五個層面。MCI 比 LEI 的文字淺顯，題目也較少，因此適用於 8 至 12 歲國小學生（李彥儀，民 79）。

三、班級氣氛相關研究

綜觀國內外班級氣氛的相關實證研究，約可從三方面來加以探討，一是學習行為、學業成就與班級氣氛的相關研究；二是教師行為、教學方式與班級氣氛的相關研究；三是教師、學生性別與班級氣氛的相關研究；茲簡述如下：

（一）學習行為、學業成就與班級氣氛的相關研究

Braskamp, Brandenburg and Ory(1984)指出，班級氣氛是教師在教學成效評鑑的一項相當重要要指標。

從班級氣氛與學業成就的相關研究來看，Simpson(1981)和 Caillet(1982)研究均發現，班級氣氛與學業成就成正相關，營造良好班級氣氛對學習成效相當重要（引自洪莉竹，民 80）。

針對班級氣氛的知覺與學業成就關係的研究，鍾紅柱(民 72)以 LEI 為工具研究高中學生，結果發現，班級氣氛中人

際關係層面的團結、衝突與全班的平均學業成就成負相關，競爭與學業成就成正相關，整體班級氣氛與學業成就並沒有明顯的相關性。

針對班級氣氛對學生學習行為之影響，洪寶連（民 76）以國中生為研究對象，利用林寶山修訂的學習環境量表測驗學生所知覺的班級氣氛，發現班級氣氛中民主、團結、競爭、班規、物質環境、目標導向、滿意、多樣性與學習態度成正相關；偏愛、衝突、派系、冷淡、組織散亂、困難與學習態度呈現負相關；其中衝突、派系、競爭、組織散亂、多樣性與學業成就成正相關；而民主、目標導向、班規、物質環境、滿意與學業成就呈現負相關。

探討班級氣氛與兒童生活適應和學業成就的關係，陳茜茹（民 84）採用問卷調查法和測驗調查法合併之研究方法，研究結果發現，國小五年級的學生對於班級氣氛的知覺，在秩序層面、凝聚力層面與學業成就上有顯著正相關，而滿意層面與自然科學業成就有顯著正相關。

（二）教師行為、教學方式與班級氣氛的相關研究

針對班級經營成效的研究，Kounin(1970)發現，成效的差異在於教師處理教室活動的不同技巧，研究結論之一則為教師是否善於營造良好的班級氣氛，而其特徵為教師激勵學生共同合作，使教室充滿溫馨與鼓勵的氣氛，以溫和的態度對待學生，以合作取代競爭，提高班級的團隊精神與歸屬感，使學生樂於學習。

探究小學五年級學生每週藝術活動表現與班級氣氛的關係，Bestor(1996)的研究結果顯示，藝術活動表現的實施可以營造積極的班級氣氛。

探究複雜教室情境中的教師自我效能，Kronberg(1996)研究發現，高自我效能教師為了使自我信念與實作一致，會努力創造，並維持良好班級氣氛與提昇教學效能。

針對教師的人格特質與班級氣氛的關連性，李彥儀（民79）研究指出，當教師顯現出積極、自信、對工作滿意度高等內控人格特質時，學生較容易產生積極、正向的班級氣氛。反之，教師顯現出消極、依賴、缺乏自信等外控人格特質時，學生比較會產生冷淡、衝突的班級氣氛。

探討活潑化教學模式對提昇國中生數學科學習動機和班級學習氣氛之影響成效，王明慧（民85）以自編之班級氣氛學習量表進行研究，研究結果顯示，透過小組合作學習的活潑化教學過程，並經由教材的實際操作，適時給予回饋、鼓勵，在師生、同儕間的互動良好，班級的學習氣氛輕鬆愉快。

（三）教師、學生性別與班級氣氛的相關研究

針對學生性別與班級氣氛的研究，Owen and Barnes(1982)研究結果發現，女生偏好於合作性的學習環境，男生則偏好於競爭性、個別化的學習。

追蹤研究與分析國小班級氣氛因素的變動性方面，吳武典（民68）發現，三年後男生的職業興趣、增強取向及友伴支持皆有增加，退縮行為減少，顯示有積極正向的發展；女生的學習動機與經歷均減低，有消極的變化。

針對高中班級氣氛之研究，鍾紅柱（民72）發現，男生知覺班級氣氛都是多派系、多衝突與教師多偏愛，學生對班級多屬冷淡情形；而女生則較為團結、民主、有班規，對班級較滿意，班級進度較迅速。

探究不同性別學生對班級氣氛的知覺，陳茜茹（民84）

以臺北市國小五年級學生為對象，研究結果發現，男女生在知覺班級「凝聚力」氣氛有顯著差異，女生在知覺班級「凝聚力」氣氛上顯著高於男生。

探究不同性別教師與班級氣氛的關係，莊耀隆（民 88）以高雄縣國小學生為研究對象，研究結果發現，教師性別在「滿意、衝突、秩序」各層面的班級氣氛有顯著差異，且女性教師顯著高於男性教師。

針對國小六年級學生對班級氣氛的知覺的研究，洪雅雯（民 90）研究結果顯示，在班級氣氛知覺上，女生所感受到的衝突知覺層面顯著高於男生，而在滿意、凝聚力、秩序及整體班級氣氛知覺上，則不因性別有所差異。

另有些研究顯示，學生性別與班級氣氛無關，王俊明（民 71）研究國小教師之領導行為對班級氣氛的影響，結果結果發現，國小男女學生對於班級在滿意、衝突、凝聚、秩序等四層面的知覺無顯著差異。莊耀隆（民 88）研究結果發現，不同性別學生在「滿意、衝突、秩序」的表現知覺並無顯著差異。

綜合以上相關研究探討，可知班級氣氛與學習行為、學業成就、教師行為、教學方式有相關，教師、學生性別的不同與班級氣氛的確有差異存在。

從上述相關研究中發現，研究者甚少運用某種活動介入來探究班級氣氛的變化情形，由文獻探討中可知，突破休閒冒險性活動係藉由一連串的活動設計進行，從目標設定、活動參與、經驗分享與體驗應用過程，亦即「做中學、學中覺、覺中做」之循環式經驗學習過程，若能加以運用，應有助於班級氣氛的提昇。本研究有關「突破休閒冒險性活動對國小

班級氣氛影響量表」之編制依據本研究的理念及參考相關文獻進行改編修訂，並藉由突破休閒冒險性活動的實施驗證其對國小班級氣氛之影響。

第三章 研究方法

本研究採用實驗設計法，旨在探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響，本章共分為七節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究設計；第四節為研究進度；第五節為研究工具；第六節為實驗課程；第七節為資料處理。茲說明如下：

第一節 研究架構

本研究設置實驗組一組，實施突破休閒冒險性活動，以自編「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」(附錄二)前測、後測及延宕測與「突破休閒冒險性活動回饋問卷」(附錄四)來探討參與突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響。本研究架構如圖 3-1 所示：

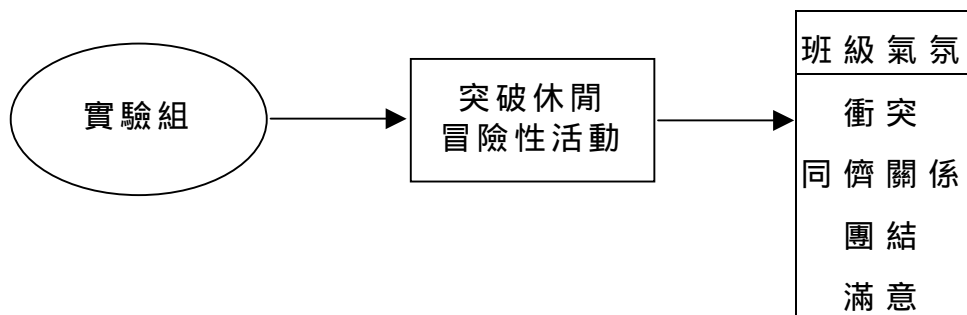


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究以臺中市四張犁國小六年級學生（研究者班級學生）為研究對象，自九十二年二月至三月期間實施突破休閒冒險性活動，進行班級氣氛之研究，研究樣本人數如表 3-1。

表 3-1 研究樣本人數

實驗組人數		
性	男	20
別	女	14
總計		34

第三節 研究設計

本研究採實驗研究法，研究模式為「實驗組前測、後測與延宕測設計」，如表 3-2 所示。實驗組學生接受 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘突破休閒冒險性活動課程，共計 18 次突破休閒冒險性活動，活動項目分為：1.解凍與低阻礙活動；2.信任活動；3.溝通活動；4.做決定/解決問題活動（附錄六）；同時於活動課程後實施「突破休閒冒險性活動回饋問卷」調查。

表 3-2 實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測	延宕測
實驗組	O 1	X	O 2	O 3

本研究設計之說明如下：

- 一、前測：活動開始前一天實驗組學生施予量表前測(O1)，測驗工具為「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」。
- 二、實驗處理：實驗組學生接受共 6 週之突破休閒冒險性活動課程(X)。
- 三、後測：活動結束前之最後一天，實驗組學生施予量表後測(O2)，測驗工具為「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」及「突破休閒冒險性活動回饋問卷」。
- 四、延宕測：活動結束後第 30 天，實驗組學生施予量表延宕測(O3)，測驗工具為「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」。

第四節 研究進度

本研究之工作項目與時間流程進度為：91 年 8 至 9 月擬定計畫及提出相關問題與研究；8 至 12 月進行文獻蒐集；10 月確定研究主題、問題與假設；11 至 12 月編製研究工具與實驗活動；91 年 12 月至 92 年 1 月進行量表預試、信度效度分析；2 月實施實驗前測；2 至 3 月進行實驗處理；3 月實施實驗後測；4 月實施實驗延宕測及資料整理與統計分析；5 至 6 月撰寫研究報告。研究進度如表 3-3 所示：

表 3-3 研究進度表

工作項目	時間											
	91 年 8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	92 年 1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	
1.擬定計畫提出相關問題與研究	■	■										
2.文獻蒐集	■	■	■	■	■							
3.確定研究主題、問題與假設			■									
4.編製研究工具與實驗活動				■	■							
5.量表預試、信度效度分析					■	■						
6.實驗前測							■					
7.實驗處理							■	■				
8.實驗後測								■				
9.實驗延宕測									■			
10.資料整理與統計分析									■			
11.撰寫研究報告										■	■	

第五節 研究工具

本研究共採用二種測驗工具以進行實驗的處理和蒐集所需的資料，包含「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」與「突破休閒冒險性活動回饋問卷」。茲分別說明如下：

一、突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表

(一) 量表來源

本量表之編擬參考國內外有關班級氣氛之文獻及相關研究，國外如：Barclay(1972)的「班級氣氛量表」、Fraser, Anderson and Walbeg 等人(1982)的「我的班級量表」；國內如：王俊明(民71)的「我的班級氣氛知覺之探索量表」、陳雅莉(民83)的「國小學生班級氣氛量表」、郭明德(民90)的「國小學生班級知覺量表」等，本量表內容包含衝突、同儕關係、團結、滿意等四個層面。

(二) 量表編製

完成「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」初稿後，邀請各領域專家學者審查，以鑑定量表中的題意是否與各層面相符合，並提供修正之意見，其中突破休閒專家學者為李明榮、李芳芝、吳榕峰、林素卿、楊秀珠等5位教授，國小教師為李素貞、吳秋芳、劉文惠等3位教師。經專家學者審查後，將其建議經彙整後歸納，修訂有問題之題目後，方編為正式量表，最後編訂了36個題目的預試量表(附錄一)。

1. 量表預試

本研究預試對象為同質性的國小六年級學生70名，預試時間為92年1月15日，量表回收後進行信效度考驗，以建構正式量表。

2. 填答及計分

本量表作答方式採Likert式五點量表方式呈現，依「完全同意」、「大部分同意」、「部分同意」、「大部分不同意」、「完全不同意」，正向題分別給予5分、4分、3分、2分、1分，

反向題的給分相反，給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。各分量表得分愈高，表示該項班級氣氛愈強，最後將四個分量表之分數加總，得分愈高，表示班級氣氛愈好。

(三) 信效度考驗

1. 項目分析

預試問卷回收後，利用 SPSS 10.0 for windows 開始進行項目分析，求得受試者在各題得分之決斷值 (Critical Ration[CR])及項目與量表總分數之相關，以作為篩選題目的依據。

分析結果有 15 題的 CR 值未達顯著標準，題號 7、9、10、14、29、36 未達 .05 顯著水準，無法鑑別高低分者；題號 6、8、11、12、13、16、20、21、31 未達 .001 顯著水準，鑑別度稍差；相關分析結果有 7、9、10、14、29、36 相關低於 .3 之理想標準；綜合上述方法，共刪除 6、7、8、9、10、11、12、13、14、16、20、21、29、31、36 等 15 題，保留 1、2、3、4、5、15、17、18、19、22、23、24、25、26、27、28、30、32、33、34、35 等 21 題。

本預試量表項目分析摘要如表 3-4 所示：

表 3-4 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」
項目分析摘要表

題號	決斷值	項目與總分相關	題號	決斷值	項目與總分相關
1	6.18***	.5608	19	3.58***	.3513
2	7.44***	.6030	× 20	3.02**	.4309
3	5.44***	.4811	× 21	3.38**	.3835
4	3.68***	.3652	22	4.17***	.4653
5	6.36***	.6178	23	6.16***	.5255
× 6	3.39**	.3304	24	4.83***	.5192
× 7	2.01	.2141	25	3.94***	.3816
× 8	- 2.86**	- .3863	26	3.85***	.4455
× 9	0.41	- .0127	27	4.70***	.3904
× 10	0.71	.1464	28	3.82***	.3095
× 11	3.27**	.3919	× 29	0.52	.0362
× 12	2.67**	.3849	30	3.70***	.3639
× 13	2.89**	.4053	× 31	3.03**	.3593
× 14	0.48	.0502	32	6.35***	.5626
15	6.06***	.5641	33	7.14***	.6267
× 16	3.17**	.3675	34	9.14***	.6294
17	5.13***	.5130	35	6.07***	.4993
18	4.13***	.4800	× 36	1.69	.2145

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

註：題號上打「×」者，表示經項目分析後刪除的題目。

2. 因素分析

經由上述項目分析篩選後所剩餘的 21 個題目進行因素分析，以建構量表的效度。利用主成分因素抽取法來進行因素萃取，取出 4 個特徵值大於 1 的因素，之後再利用最大變異量法進行正交轉軸分析，分析結果得到四項因素可解釋 60.77 % 的變異量：第 30、32、33、34、35 等五題屬於因素一；第 17、22、23、25、27、28 等六題屬於因素二；第 1、2、3、4、5、24 等六題屬於因素三；第 15、18、19、26 等四題屬於因素四。

本量表可建構為四個分量表，由各因素所包含的題目特色，因素一命名為「衝突」；因素二命名為「同儕關係」；因素三命名為「團結」；因素四命名為「滿意」。

(1) 衝突層面：指班級裡同學間彼此爭吵、不合的程度。得分愈高，表示班級同學間相互衝突的程度愈高；得分愈低，表示班級同學間相互衝突的程度愈低（5 題）。

(2) 同儕關係層面：指班級裡同學相處與互動情形。得分愈高，表示班級學生同儕關係愈良好；得分愈低，表示班級學生同儕關係愈不良好（6 題）。

(3) 團結層面：指學生對班級的向心力，願意共同為班級爭取團隊榮譽的程度。得分愈高，表示班級學生愈團結；得分愈低，表示班級學生愈不團結（6 題）。

(4) 滿意層面：指學生在班級中感覺到愉快與滿意的程度。得分愈高，表示學生在班級感覺到愈滿意；得分愈低，表示學生在班級感覺到愈不滿意（4 題）。

3. 信度分析

以 SPSS 10.0 for windows 量表信度分析程式考驗「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」各層面信度係

數，分別為：衝突層面：.8897；同儕關係層面：.7653；團結層面：.7634；滿意層面：.6970；而總量表為.8881，足見本問卷具有良好的信度。信度分析摘要如表 3-5 所示：

**表 3-5 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」
信度分析摘要表**

層 面	值
衝突層面	.8897
同儕方面層面	.7653
團結層面	.7634
滿意層面	.6970
總量表	.8881

二、突破休閒冒險性活動回饋問卷

(一) 問卷來源

本問卷為研究者自編，測驗目的為瞭解學生者在活動結束時對參與突破休閒冒險性活動後各方面收穫和感受，以作為「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」分析結果之參考與補充。編製突破休閒冒險性活動回饋問卷之前，先參考相關活動理論與活動回饋測驗量表，作為編製問卷的參考。

(二) 問卷編制

突破休閒冒險性活動回饋問卷共 26 題，包含三個層面，分為：「活動方面」9 題、「個人方面」9 題、「指導員方面」8 題（附錄三）。編製內容目的如下：

1.活動方面：瞭解參與學生對整體突破休閒冒險性活動的安排、體驗與滿意程度（9題）。

2.個人方面：瞭解學生個人參與突破休閒冒險性活動的投入與經驗分享的情形，及對自我的體驗與助益（9題）。

3.指導員方面：瞭解突破休閒冒險性活動指導員對學生參與活動時之正反效應，及對活動成效之影響（8題）。

突破休閒冒險性活動回饋問卷部分在填答方式的設計採 Likert 式五點量表方式加以呈現，依「完全同意」、「大部分同意」、「部分同意」、「大部分不同意」、「完全不同意」分別給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

（三）信效度考驗

問卷初稿完成之後，邀請各領域專家學者審查，以鑑定問卷中的題意是否與各層面相符合，並提供修正之意見，其中突破休閒方面專家學者為李明榮、李芳芝、吳榕峰、林素卿、楊秀珠等 5 位教授，國小教師方面為李素貞、吳秋芳、劉文惠等 3 位教師。經專家學者審查後，將其建議彙整後歸納，修訂有問題之題目後，請 20 名同性質學生試填，並將其修改意見彙整後，方編為正式問卷，修正後之問卷內容共分為四個層面：(1)活動方面 7 題；(2)個人方面 7 題；(3)指導員方面 7 題，合計 21 題。

第六節 實驗課程

本研究為針對國小班級氣氛影響之研究，以 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘，共計 18 次突破休閒冒險性活動課程，課程之編制，乃由研究者依據突破休閒冒險性活動理論與文獻

探討分析，蒐集相關活動設計編擬而成，共編成四大單元。活動內容分為四個層面：一、解凍與低阻礙活動；二、信任活動；三、溝通活動；四、做決定/解決問題活動。本研究活動編排如下：

一、解凍與低阻礙活動

利用趣味性和與親和力的暖身活動、運動及遊戲替學生們製造認識彼此、熟悉彼此的活動，並以成功為導向，設計簡單、可輕易達成的活動，讓學生能夠勇於嘗試及創新，即使在眾人面前也不會感到退縮和不自在，且內容以沒有威脅性的遊戲方式進行有趣的活動，讓學生能夠自在、無拘束的相處。

二、信任活動

設計提供一個機會使團體學生在經歷生理或情緒危機的情況中，讓參與學生相信他們是處在安全的情境中，並學習放心將自己身心的安危託付給其他同學。

三、溝通活動

透過活動的參與設計提供一些機會，增加他們溝通思想、感覺和行為的能力與技巧，增進適切表達的機會，在活動過程中強調「傾聽」、「言辭」及「生理」等技巧。

四、做決定/解決問題活動

設計透過一連串由簡單到複雜的問題解決活動，讓學生有機會學習如何循序漸進，有效地相互溝通、合作與妥協，並共同達成目標與任務。

突破休閒冒險性活動課程時間表整理如表 3-6 所示：

表 3-6 突破休閒冒險性活動課程時間表

週次	節次	日期			課程構面	課程內容	地點	準備器材
		年	月	日				
	前測	92	2	17		突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表	班級教室	量表
一	1	92	2	18	解凍低阻	「進化論」 「甜蜜的家庭」	操場	如附錄六活動設計
	2	92	2	19	做決定/ 解決問題	「解方程式」 「諾亞方舟」	操場	如附錄六活動設計
	3	92	2	21	信任	「信任倒」 「柳樹風中倒」	禮堂	如附錄六活動設計
二	4	92	2	25	解凍低阻	「保護地球」 「雞飛狗跳」	操場	如附錄六活動設計
	5	92	2	26	溝通	「全方位價值契約」 「黑白山羊」	操場	如附錄六活動設計
	6	92	2	27	做決定/ 解決問題	「翻葉子」 「八掌溪事件」	禮堂	如附錄六活動設計
三	7	92	3	4	解凍低阻	「棒打薄情郎」 「大象家族」	操場	如附錄六活動設計
	8	92	3	5	信任	「信任牆」 「導航飛彈」	禮堂	如附錄六活動設計
	9	92	3	7	做決定/ 解決問題	「原子爐」 「手結遊戲」	操場	如附錄六活動設計
四	10	92	3	11	解凍低阻	「圈中圈」 「我的密碼會轉彎」	操場	如附錄六活動設計
	11	92	3	12	信任	「踩地雷」 「太空梭」	禮堂	如附錄六活動設計
	12	92	3	14	溝通	「同舟共濟」 「星際之門」	禮堂	如附錄六活動設計

(表格續下頁)

(續表 3-6)

五	13	92	3	18	解凍低阻	「大風吹」 「魔鬼追逐」	操場	如附錄六 活動設計
	14	92	3	19	做決定/ 解決問題	「步步危機」 「蛋蛋超人」	操場	如附錄六 活動設計
	15	92	3	21	信任	「第六感變變變」 「鏡中我」	操場	如附錄六 活動設計
六	16	92	3	25	做決定/ 解決問題	「瘋狂打擊手」 「危機重重」	操場	如附錄六 活動設計
	17	92	3	26	溝通	「交通阻塞」 「升學之路」	操場	如附錄六 活動設計
	18	92	3	28	活動總結	「感恩的心」 「突破休閒冒險性活動 回饋問卷」	操場 班級 教室	如附錄六 活動設計 問卷
後測	92	3	28		突破休閒冒險性活動對 國小班級氣氛影響量表	班級 教室	量表	
延宕測	92	4	28		突破休閒冒險性活動對 國小班級氣氛影響量表	班級 教室	量表	

第七節 資料處理

完成「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」與「突破休閒冒險性活動回饋問卷」施測後，將問卷資料進行編碼與建檔，並根據研究目的與假設進行統計分析，運用統計套裝軟體 SPSS 10.0 for windows 進行統計分析，所使用的統計方法包括三種：描述統計(descriptive statistics)、獨立樣本 t 考驗(independent-samples t test)與相依樣本 t 考驗(within-subjects design t test)。茲說明如下：

一、描述統計

(一)「實驗組」學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中，前測、後測和延宕測得分的平均數(mean)與標準差(standard deviation)。

(二)「實驗組」學生在「突破休閒冒險性活動回饋問卷」各層面中得分的平均數(mean)與標準差(standard deviation)。

二、獨立樣本 t 考驗

本研究以獨立樣本 t 考驗分析突破休閒冒險性活動對不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」得分之差異情形。

三、相依樣本 t 考驗

本研究以相依樣本 t 考驗分析突破休閒冒險性活動對「實驗組」學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之影響效果，以計算前測與後測、前測與延宕測及後測與延宕測得分之差異情形。

第四章 結果與討論

本章的主要目的在於根據前述研究方法與研究步驟，將實驗所得資料加以彙整，並將結果作進一步分析與討論，以驗證本研究所提出之研究假設，以探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響。

全章共分四節逐一分析討論：第一節為探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「立即效果」；第二節為探討實施突破休閒冒險性活動對不同性別學生在班級氣氛之差異；第三節探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「延宕效果」；第四節為突破休閒冒險性活動回饋問卷之分析與討論。

第一節 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「立即效果」

本節主要是探討實施突破休閒冒險性活動後對國小班級氣氛之影響。

一、實施突破休閒冒險性活動前後測班級氣氛之比較

為瞭解實施突破休閒冒險性活動後，實驗組學生在「班級氣氛」之表現，乃以相依樣本 t 考驗來檢定前測與後測得分是否有顯著差異，其統計分析結果如表 4-1：

表 4-1 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」
前測與後測得分之差異

量表層面	測驗時機	平均數	標準差	t 檢定
班級氣氛	前測	71.94	10.94	-2.218*
	後測	77.08	10.94	
衝突	前測	15.50	5.04	0.551
	後測	14.94	4.14	
同儕關係	前測	21.35	3.40	-2.046*
	後測	22.94	4.36	
團結	前測	21.64	3.68	-2.806**
	後測	23.70	3.72	
滿意	前測	13.44	2.54	-3.538**
	後測	15.50	3.02	

$N=34$ * $p < .05$. ** $p < .01$.

由表 4-1 可知，實驗組學生在參與突破休閒冒險性活動後，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之後測平均得分與前測平均得分，經 t 考驗檢定達顯著差異 ($t = -2.218, p < .05$)，表示突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛具有立即效果。其中實驗組學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「同儕關係方面」($t = -2.046, p < .05$)、「團結方面」($t = -2.806, p < .05$)、「滿意方面」($t = -3.538, p < .05$)等三個分量表後測平均得分比前測平均得分高，達顯著差異，但在「衝突方面」($t = 0.551, p > .05$)分量表則無顯著差異。

進一步分析，從表 4-1 可知，實驗組學生在「突破休閒

冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」各分量表後測平均得分均高於前測平均得分，唯在「衝突方面」分量表上，後測平均得分低於前測平均得分，可能是因為在突破休閒冒險性活動的一些分組競爭遊戲過程中，學生為了達成任務彼此相互較勁，無形中產生了些許的摩擦，使得同學對衝突的感受較為明顯，造成後測平均得分低於前測平均得分。

本研究結果發現，參加 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘之突破休閒冒險性活動後，實驗組學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之後測平均成績與前測平均成績，達顯著差異 ($t = -2.218, p < .05$)，顯示突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛有良好的成效。

從團體動力學的觀點來看，Fraser(1986)指出，班級氣氛是可以被改變的，團體中的成員透過正式或非正式的接觸，彼此會產生互動關係，且相互影響。突破休閒冒險性活動將學生視為一個「團體」，將團體成員置於一個必須透過團隊互助合作才能解決問題的情境中，他們必須藉由「做中學、學中覺、覺中做」循環式經驗學習過程，學會解決問題的辦法。大家必須學習面對挫折，在相互容忍、體驗與合作的過程中共同突破障礙以達成目標。因此，實驗組學生在經過 6 週突破休閒冒險性活動後，班級氣氛的提昇更快。

上述研究結果與 Bestor(1996)、曾婉姬(1995)、鍾豔雲(1995)、龐熙標和譚美儀(1995)、王明慧(民 85)有相似之處；又陳皆榮(民 86a)研究發現，青少年經過冒險性活動後，團隊氣氛後測得分較前測得分高；張文耀、楊秀珠(民 90)研究發現，青少年經過突破休閒冒險性活動後，團隊氣氛後測得分較前測高，達顯著水準，二者的研究結果與本研

究發現有類似的結果，可能是因為突破休閒冒險性活動的活動內容多屬於動態性的遊戲活動，透過團隊彼此的團結合作、溝通互信、經驗分享與交流，對班級氣氛產生良好的提昇效果。

綜合上述研究結果，實驗活動後，實驗組學生對「班級氣氛」的感受顯著提昇，故本研究假設一：「實施突破休閒冒險性活動前與實施突破休閒冒險性活動後對國小班級氣氛之影響有顯著差異」獲得支持。

第二節 突破休閒冒險性活動對不同性別學生在班級氣氛之差異

本節主要是想要探討與瞭解不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動前、活動後與活動後 30 天的班級氣氛表現是否有差異。

一、不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動前班級氣氛之比較

為瞭解不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動前在「班級氣氛」表現之差異情形，乃以獨立樣本 t 考驗來檢定不同性別學生在前測得分是否有顯著差異，統計分析結果如表 4-2：

表 4-2 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測得分之差異

量表層面	性別	人數	平均數	標準差	t 檢定
班級氣氛	男生	20	69.45	10.85	-1.626
	女生	14	75.50	10.41	
衝突	男生	20	14.10	4.65	-2.024
	女生	14	17.50	5.04	
同儕關係	男生	20	20.90	3.50	-0.926
	女生	14	22.00	3.25	
團結	男生	20	21.25	3.52	-0.746
	女生	14	22.21	3.96	
滿意	男生	20	13.20	2.23	-0.654
	女生	14	13.78	2.99	

* $p < .05$. ** $p < .01$.

由表 4-2 顯示，實驗活動前，如以性別比較，不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」總量表($t = -1.626, p > .05$)與分量表平均得分表現的比較上($t = -2.024, -0.926, -0.746, -0.654; p > .05$)無顯著差異。

實驗組在前測調查，由表 4-2 結果得知，不同性別學生在班級氣氛感受上無顯著差異，本研究結果與王俊明（民 71）、莊耀隆（民 88）的研究相符合。進一步分析，前測不同性別學生比較中女生平均得分比男生高，就研究者的觀察，可能是女生較重視班級團隊榮譽，將自身的情感投射成班級形象有關，或是女生具有較佳的人際關係處理技巧。從社會學習理論來看兒童心理發展過程，男女不同性別角色行為受

到個人、行為與環境的交互影響(黃德祥, 民 84); 這些正值生龍活虎般的高年級男生比女生更具活潑好動傾向, 且較容易出現困擾班級秩序的行為, 因而在班級氣氛的表現上, 平均得分較女生來得低。

二、不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動後班級氣氛之比較

為瞭解不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動後在「班級氣氛」表現之差異情形, 乃以獨立樣本 t 考驗來檢定不同性別學生在後測得分是否有顯著差異, 統計分析結果如表 4-3:

表 4-3 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」後測得分之差異

量表層面	性別	人數	平均數	標準差	t 檢定
班級氣氛	男生	20	76.95	9.95	-0.087
	女生	14	77.28	12.62	
衝突	男生	20	14.35	3.55	-0.993
	女生	14	15.78	4.88	
同儕關係	男生	20	22.90	4.62	-0.065
	女生	14	23.00	4.13	
團結	男生	20	24.25	2.98	1.017
	女生	14	22.92	4.59	
滿意	男生	20	15.45	3.47	-0.113
	女生	14	15.57	2.37	

* $p < .05$. ** $p < .01$.

由表 4-3 可知，不同性別學生在經過突破休閒冒險性活動後，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之後測平均得分經 t 考驗檢定後無顯著差異 ($t = -0.087, p > .05$)，在其它四個分量表平均得分的表現上，不同性別學生也無顯著差異 ($t = -0.993, -0.065, 1.017, -0.113; p > .05$)。

本研究結果發現，參加 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘之突破休閒冒險性活動後，實驗組不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」後測平均得分無顯著差異，也就是學生對班級氣氛的感受並不因性別的不同而有所差異，此研究結果與相關研究陳皆榮（民 86a），張文耀、楊秀珠（民 90），洪煌佳（民 91）之結果相類似，表示突破休閒冒險性活動對不同性別學生的參與無任何的影響，不會影響活動的效益。

在不同性別學生得分比較上，男女生後測平均得分（男 $M=76.95$ 、女 $M=77.28$ ）較前測平均得分（男 $M=69.45$ 、女 $M=75.50$ ）差距縮小，男生後測與前測平均得分相較於女生，提昇幅度更大，本研究結果與相關研究張文耀、楊秀珠（民 90）的研究結果有相異之處，張文耀、楊秀珠（民 90）的研究指出，女生部分前測與後測得分的比較中，提昇幅度更大，可能的原因是男生較女生具有好奇與追求挑戰的天賦，本研究的突破休閒冒險性活動的活動內容正好可充分滿足他們的心理發展需求。

三、不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天班級氣氛之比較

為瞭解不同性別學生在實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天在「班級氣氛」表現之差異情形，乃以獨立樣本 t 考驗

來檢定不同性別學生在延宕測得分是否有顯著差異，其統計分析結果如表 4-4：

表 4-4 不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」延宕測得分之差異

量表層面	性別	人數	平均數	標準差	<i>t</i> 檢定
班級氣氛	男生	20	79.30	5.96	-0.472
	女生	14	80.50	8.88	
衝突	男生	20	16.10	2.04	-1.064
	女生	14	16.85	2.03	
同儕關係	男生	20	23.15	2.71	-0.181
	女生	14	23.35	3.95	
團結	男生	20	24.40	1.56	0.414
	女生	14	24.07	3.02	
滿意	男生	20	15.65	2.39	-0.666
	女生	14	16.21	2.48	

* $p < .05$. ** $p < .01$.

由表 4-4 可知，不同性別的學生在經過突破休閒冒險性活動結束後 30 天，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測平均得分經 *t* 考驗檢定後無顯著差異 ($t = -0.472, p > .05$)，在其它四個分量表平均得分的表現上，不同性別學生也無顯著差異 ($t = -1.064, -0.181, 0.414, -0.666; p > .05$)，表示突破休閒冒險性活動對不同性別學生的參與無任何的影響。

綜合上述研究結果，實驗活動後，實驗組學生對「班級

氣氛」的感受，不同性別學生無顯著差異，故本研究假設二：「實施突破休閒冒險性活動之後，不同性別的國小學生在班級氣氛的影響有顯著差異」未獲得支持。

第三節 突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之「延宕效果」

本節主要是探討實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天對國小班級氣氛之影響。

一、實施突破休閒冒險性活動前測與延宕測班級氣氛之比較

表 4-5 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測與延宕測得分之差異

量表層面	測驗時機	平均數	標準差	t 檢定
班級氣氛	前測	71.94	10.94	-3.985**
	延宕測	79.79	7.20	
衝突	前測	15.50	5.04	-0.341
	延宕測	16.41	2.04	
同儕關係	前測	21.35	3.40	-2.850**
	延宕測	23.23	3.22	
團結	前測	21.64	3.68	-4.596**
	延宕測	24.26	2.24	
滿意	前測	13.44	2.54	-4.160**
	延宕測	15.88	2.40	

$N=34$ * $p < .05$. ** $p < .01$.

為瞭解實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天對「班級氣氛」之延宕效果，乃以相依樣本 t 考驗來檢定前測與延宕測得分是否有顯著差異，前測與延宕測統計分析結果如表 4-5 所示：

由表 4-5 可知，實驗組學生在參與突破休閒冒險性活動結束後 30 天，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測平均得分與前測平均得分經 t 考驗檢定達顯著差異 ($t = -3.985, p < .05$)，表示突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛具有延宕效果。其中，在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「同儕關係方面」($t = -2.850, p < .05$)、「團結方面」($t = -4.596, p < .05$)、「滿意方面」($t = -0.4160, p < .05$)三個分量表延宕測平均得分比前測平均得分要好，達顯著差異，但在「衝突方面」分量表則無顯著差異 ($t = -0.341, p > .05$)。

進一步分析，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中的「衝突方面」分量表，前測與延宕測平均得分雖未達顯著差異，但相較於前測平均得分低於後測平均得分之情形，延宕測平均得分已較前測平均得分提高，可能是因為突破休閒冒險性活動結束後，原本在活動實施過程中為了完成任務而相互競爭的心態，無形中提昇整個班級的氣氛，也促進了個人的省思及經驗的轉移與成長，也帶動學生朝向良性的競爭、團結與合作的模式，因此，突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛具有延宕之效果。

二、實施突破休閒冒險性活動後測與延宕測班級氣氛之比較

為瞭解實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天對「班級氣氛」之延宕效果，乃以相依樣本 t 考驗來檢定後測與延宕測

得分是否有顯著差異，後測與延宕測統計分析結果如表 4-6 所示：

**表 4-6 「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」
後測與延宕測得分之差異**

量表層面	測驗時機	平均數	標準差	t 檢定
班級氣氛	後測	77.08	10.94	-1.389
	延宕測	79.79	7.20	
衝突	後測	14.94	4.14	-2.155*
	延宕測	16.41	2.04	
同儕關係	後測	22.94	4.36	-0.380
	延宕測	23.23	3.22	
團結	後測	23.70	3.72	-0.733
	延宕測	24.26	2.24	
滿意	後測	15.50	3.02	-0.763
	延宕測	15.88	2.40	

$N=34$ * $p < .05$. ** $p < .01$.

由表 4-6 可知，實驗組學生在經過突破休閒冒險性活動結束後 30 天「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測與後測平均得分，經 t 考驗檢定無顯著差異 ($t = -1.389, p > .05$)。其中，實驗組學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「衝突方面」分量表延宕測平均得分比後測平均得分要好，達顯著差異 ($t = -2.155, p < .05$)，但在「同儕關係」($t = -0.380, p > .05$)、「團結」($t = -0.733, p > .05$)、「滿意」($t = -0.763, p > .05$)等三個分量表的

平均得分則無顯著差異。

由上述結果可知，雖然延宕測平均得分與後測平均得分無顯著差異，但延宕測平均得分均較後測高，尤其是衝突方面更達顯著差異，由此得知，突破休閒冒險性活動過程中的衝突知覺只是短暫的，活動結束後學生對班級氣氛的知覺會有較多的正向感覺。

進一步分析，實驗組學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」延宕測平均得分顯著高於實驗活動前的前測平均得分，且又較後測平均得分高，可能是因為「學習效果轉移」的因素，根據 Gass(1990)指出，「學習效果轉移」是指一種經驗對於未來學習經驗的影響，主要是學習者將先前學習的經驗應用到相似的情況，亦即一種習慣與結合的延伸。實驗組學生在活動結束回到班級中時，將活動中所獲得的體驗，應用於日常學習、生活和與他人的互動，進而改變原來的班級氣氛。

突破休閒冒險性活動強調「經驗學習」(圖 2-2)的模式，整個活動過程以鼓勵、分析、溝通及分享以獲得新的學習體驗及經驗，活動中藉由團隊目標的設立、觀察省思、體驗學習、團隊互動激勵與分享經驗等，來提昇個人的自信心，並肯定自己在團體中角色，進而由個人的成長帶動整個班級團隊的成長，提昇班級氣氛，因此，突破休閒冒險性活動對國小學生班級氣氛影響有實質的功效。

綜合上述研究結果，實驗活動結束後 30 天，對實驗組學生的「班級氣氛」具有延宕之效果，故本研究假設三：「實施突破休閒冒險性活動後 30 天對國小班級氣氛之影響有延宕效果」獲得支持。

第四節 突破休閒冒險性活動回饋問卷之分析與討論

本節旨在分析與討論實驗組學生在 6 週突破休閒冒險性活動結束時對突破休閒冒險性活動的「突破休閒冒險性活動回饋問卷」的填答內容，「突破休閒冒險性活動回饋問卷」共包含「活動方面」、「個人方面」和「指導員方面」等三部份，由學生填寫個人對該題想法之符合程度，由「完全不同意」得 1 分，漸進至「完全同意」得 5 分。題目的排列依平均數得分高低排序。茲將結果分析討論如後：

一、「突破休閒冒險性活動回饋問卷」各層面得分分析

突破休閒冒險性活動實施後，「突破休閒冒險性活動回饋問卷」各層面平均得分皆高於 4 分以上，研究結果顯示，學生對於突破休閒冒險性活動有相當高的滿意度，得分高低順序依序為活動方面(4.19)、指導員方面(4.06)及個人方面(4.05)，得分分析結果如表 4-7 所示：

表 4-7 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」各層面得分分析

層 面	平均數
活動方面	4.19
個人方面	4.05
指導員方面	4.06

$N=34$

二、活動方面

「突破休閒冒險性活動回饋問卷」活動方面題目共計 7 題，表 4-8 為實驗組學生在「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中之作答，其作答結果如表 4-8：

表 4-8 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中
「活動方面」之作答結果

題號	題目	平均數	標準差
5.	我希望下次有機會能再參加同類的活動。	4.50	0.79
6.	從參加的活動中我獲得了許多新的體驗。	4.44	0.70
4.	我喜歡這六週的活動課程。	4.24	0.92
7.	現在我仍會經常想起這幾週活動時的情景。	4.21	1.04
1.	我覺得活動課程內容安排很適當。	4.15	0.78
2.	我覺得活動教具、器材很適當。	4.03	0.83
3.	我覺得活動時間、場地安排很適當。	3.79	1.04

$N=34$

表 4-8 顯示：學生在「活動方面」7 題題目中，除了在「我覺得活動時間、場地安排很適當」的平均得分低於 4 分，介於「部分同意」至「大部分同意」的程度，其餘 6 題的平均得分均在 4 分以上，為「大部分同意」的程度，可見學生在活動方面具有相當的滿意程度。

在「我希望下次有機會能再參加同類的活動」、「從參加的活動中我獲得了許多新的體驗」、「我喜歡這六週的活動課程」及「現在我仍會經常想起這幾週活動時的情景」的題目上，平均得分均達 4.2 分以上，顯示學生對於從未接觸參與

過的突破休閒冒險性活動印象深刻，不僅非常喜歡參加這類型的活動課程，有機會也願意再次參與類似的活動，且從參加活動的過程中，學生獲得了許多新的體驗，對活動的滿意度很高。

在「我覺得活動課程內容安排很適當」與「我覺得活動教具、器材很適當」的題目上，平均得分均達 4 分以上，顯示學生對整體活動課程內容安排與教具器材的準備方面感到滿意。

在「我覺得活動時間、場地安排很適當」題中，平均得分為最低 3.79 分，顯示學生認為活動時間與地點並不十分適當，可能的原因是學校目前正值校舍重建工程，禮堂部分空間亦挪為班級教室使用，活動地點受到限制，適合的活動場地較少，所以在進行活動時，多少會受到影響；活動時間方面，有時課程會因為天候變化或學校整體活動因素而更動影響，因此，本突破休閒冒險性活動之活動時間與場地尚有改進之需要。

三、個人方面

「突破休閒冒險性活動回饋問卷」個人方面題目共計 7 題，表 4-9 為實驗組學生在「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中之作答，其作答結果如表 4-9：

表 4-9 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中
「個人方面」之作答結果

題號	題目	平均數	標準差
3.	活動後，我對他人更有信任感。	4.32	0.81
4.	活動後，我學習到如何更有效的與他人溝通。	4.15	0.96
6.	活動後，我會將活動體驗應用於日常生活中。	4.06	0.49
7.	活動後，我學會如何面對與思考解決問題的方式。	4.03	0.80
2.	活動後，我對自己更有信心。	4.00	0.78
5.	活動後，我會真誠分享自己的感受與體驗。	3.94	0.81
1.	活動後，我更加認識和瞭解自己。	3.88	0.81

$N=34$

表 4-9 顯示：學生在「個人方面」7 題題目中，以「活動後，我對他人更有信任感」平均得分為最高 ($M=4.32$)，「活動後，我學習到如何更有效的與他人溝通」、「活動後，我會將活動體驗應用於日常生活中」、「活動後，我學會如何面對與思考解決問題的方式」及「活動後，我對自己更有信心」等 4 題平均得分高於 4 分以上，為「大部分同意」的程度，「活動後，我會真誠分享自己的感受與體驗」與「活動後，我更加認識和瞭解自己」等 2 題低於 4 分以下，介於「部分同意」至「大部分同意」的程度。

在「活動後，我對他人更有信任感」題中平均得分 4.2 分以上，顯示學生在活動參與後對他人更有信任感，願意放心與他人共同完成活動任務。

在「活動後，我學習到如何更有效的與他人溝通」、「活動後，我會將活動體驗應用於日常生活中」、「活動後，我學會如何面對與思考解決問題的方式」及「活動後，我對自己

更有信心」等 4 題平均得分達 4 分以上，顯示活動會使學生對自己更具信心，學會如何和別人做良好的互動，並學習到面對與思考解決問題的方式，藉成功經驗來獲得新的體驗與成長，並將活動體驗應用於日常生活中，這與經驗學習圈（圖 2-2）所提的經驗、觀察、歸納及應用與實施相互應證。

在「活動後，我會真誠分享自己的感受與體驗」與「活動後，我更加認識和瞭解自己」等 2 個題目平均得分相較其他題目低，或許藉由 6 週的短暫活動時間，尚無法提供學生真誠分享自己的感受、體驗與認識瞭解自我的可能性，因此，活動時間是否延長值得進一步討論。

四、指導員方面

「突破休閒冒險性活動回饋問卷」指導員方面題目共計 7 題，表 4-10 為實驗組學生在「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中之作答，其作答結果如表 4-10：

**表 4-10 「突破休閒冒險性活動回饋問卷」中
「指導員方面」之作答結果**

題號	題目	平均數	標準差
4.	活動過程中，指導員會引導我不同的思考方式。	4.21	0.88
1.	我喜歡指導員的帶領方式。	4.09	0.79
6.	當我完成活動時，指導員會給我讚美。	4.09	0.90
5.	當我碰到挫折與困難時，指導員會給我鼓勵支持。	4.03	0.83
3.	活動過程中，指導員會激發我的潛能。	4.00	0.65
7.	如果有機會，我也想成為一位指導員。	3.91	1.06
2.	活動過程中，指導員會帶給我壓力。	2.21	1.01

N=34

表 4-10 顯示學生對指導員的滿意程度，在「活動過程中，指導員會引導我不同的思考方式」平均得分最高 ($M=4.21$)，「我喜歡指導員的帶領方式」、「當我完成活動時，指導員會給我讚美」、「當我碰到挫折與困難時，指導員會給我鼓勵支持」、「活動過程中，指導員會激發我的潛能」平均得分則高於 4 分以上，為「大部分同意」的程度，「如果有機會，我也想成為一位指導員」低於 4 分以下，介於「部分同意」至「大部分同意」的程度。

在「活動過程中，指導員會引導我不同的思考方式」平均得分最高 4.21 分，顯示指導員在活動過程中會引導學生以不同的思考方式解決問題。

在「我喜歡指導員的帶領方式」、「當我完成活動時，指導員會給我讚美」、「當我碰到挫折與困難時，指導員會給我鼓勵支持」、「活動過程中，指導員會激發我的潛能」等題中平均得分則高於 4 分以上，顯示學生喜歡、認同指導員的帶領方式，指導員在活動過程中會給學生讚美、鼓勵與支持，並盡力去提高學生的潛能以完成活動任務。

在「如果有機會，我也想成為一位指導員」題中平均分數較低，顯示學生還未有想成為指導員的想法

在「活動過程中，指導員會帶給我壓力」題中平均得分為 2.59 分，低於平均值，由於此題為負面感受，得分愈低表示突破休閒冒險性活動過程中指導員帶給學生的壓力愈不高，因為如果活動中帶給學生較大的壓力，無形中會影響學生參與的意願，因此，如何有效而適度地給予壓力便成為重要的部分。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討實施突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響。

本研究採實驗研究法，研究模式為「實驗組前測、後測與延宕測設計」，實施「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」前測、後測、延宕測與活動結束時之「突破休閒冒險性活動回饋問卷」調查。實驗研究的樣本以臺中市四張犁國民小學 34 名學生為對象，實施突破休閒冒險性活動，接受為期 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘，共計 18 次的活動課程。

本研究使用之測量工具為「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」與「突破休閒冒險性活動回饋問卷」二種。實驗所得資料以獨立樣本 t 考驗、相依樣本 t 考驗及描述性統計等統計方法進行各項檢定。

本章共分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。依據研究結果歸納發現，並提出具體建議，以作為學校實施突破休閒冒險性活動及未來進一步研究之參考。

第一節 結論

本研究旨在探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響，本節根據研究過程與結果提出結論。

一、實施突破休閒冒險性活動在班級氣氛方面的效果

(一) 實施突破休閒冒險性活動前與實施突破休閒冒險性活動後對國小班級氣氛之影響有顯著差異。

實驗組學生在參與突破休閒冒險性活動後，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之後測平均得分與前測平均得分，經 t 考驗檢定達顯著差異 ($t = -2.218, p < .05$)，表示突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛具有立即之效果。其中實驗組學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「同儕方面」分量表後測平均得分比前測平均得分要好，達顯著差異 ($t = -2.046, p < .05$)，「團結方面」 ($t = -2.806, p < .05$)、「滿意方面」 ($t = -3.538, p < .05$) 二個分量表後測平均得分比前測平均得分要好，達顯著差異，但「衝突方面」分量表則無顯著差異。

(二) 不同性別的學生在實施突破休閒冒險性活動之後，班級氣氛上無顯著差異。

不同性別學生在參與突破休閒冒險性活動後，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之後測得分，經 t 考驗檢定無顯著差異，在其它四個分量表平均得分的表現上，不同性別學生也無顯著差異。

而不同性別學生在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測平均得分，經 t 考驗檢定後無顯著差異，其它四個分量表平均得分的表現上，不同性別學生也無顯著差異。

(三) 實施突破休閒冒險性活動結束後 30 天對國小班級氣氛之影響有延宕效果。

實驗組學生在經過突破休閒冒險性活動結束後 30 天，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測平均得分與前測平均得分，達顯著差異 ($t = -3.985, p < .05$)，顯示突破休閒冒險性活動對提昇班級氣氛具有持續性延宕之效

果。其中，在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「同儕關係方面」($t = -2.850, p < .05$)、「團結方面」($t = -4.596, p < .05$)、「滿意方面」($t = -0.4160, p < .05$)三個分量表延宕測平均得分比前測平均得分要好，達顯著差異，但在「衝突方面」分量表則無顯著差異。

實驗組學生在經過突破休閒冒險性活動結束後 30 天，「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」之延宕測平均得分與後測平均得分，經 t 考驗檢定無顯著差異。其中，在「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」中之「衝突方面」分量表延宕測平均得分比後測平均得分要好，達顯著差異 ($t = -2.155, p < .05$)，但在其他三個分量表平均得分則無顯著差異。

二、實施突破休閒冒險性活動在活動回饋問卷方面的效果

(一) 活動方面

學生對於從未接觸與參與過的突破休閒冒險性活動印象深刻，不僅非常喜歡參加這類型的活動課程，若有機會也願意再次參與類似的活動。從參加的活動中，學生們獲得了許多新的體驗，對活動的滿意度很高，在整體活動課程的內容安排與教具器材的準備方面感到滿意；此外，學生認為活動實施的時間與地點較不適當，可能因為學校目前正值校舍的重建工程，適合的活動場地較少，活動進行時會受到影響，且有時課程會因為天候變化或學校整體活動等因素而更動。

(二) 個人方面

學生在活動參與後對自己更具信心，對他人更有信任感，願意放心與他人共同完成活動任務，學生學會如何和別人做良好的互動，也學習到面對與思考解決問題的方式，並

可將活動體驗應用於日常生活中。

(三) 指導員方面

學生滿意指導員的帶領方式，認為指導員不會給學生帶來壓力，且活動過程中會引導學生以不同的思考方式解決問題及給予同學真誠的讚美、鼓勵與支持，提供成功的經驗，引起更高的學習動機，並盡力去提高學生的潛能以完成活動任務。

第二節 建議

綜合本研究的結果與討論以及實驗過程中所獲得的心得提出下列建議供予學校實施突破休閒冒險性活動、教師班級經營及未來相關研究之參考。

一、學校突破休閒冒險性活動的推展與實施

(一) 突破休閒冒險性活動融入學校教育

根據文獻探討與本研究結果發現，遊戲式的活動方式對團隊氣氛、人際互動、自信、自我概念等方面的提昇有顯著之效果，突破休閒冒險性活動的價值在於參與者在活動過程中所學到的經驗如何對其未來的學習與成長有所助益，現今全世界超過 28 個國家使用這套教育理念，從基本的認識自己到他人，在活動中彼此溝通、建立自信、尊重他人、與人分享經驗，到最後關懷他人和共同解決問題。

國民中小學已於九十學年度起實施九年一貫課程，配合教育改革的發展，本研究發現突破休閒冒險性活動的概念不但可以融入九年一貫新課程的實施，更可以發展成為學校的一種教學課程與輔導工具，讓教學活動與生活經驗相互結

合，讓學生去體驗有意義的學習，以多向度來發展學生的潛能，培養全人教育。

（二）突破休閒冒險性活動融入班級經營

本研究結果發現，實施突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛的提昇有良好的成效，值此九年一貫課程的全面推動時刻，教師可以試著將「突破休閒冒險性活動教育理念」與「綜合活動」、「健康與體育」等學習領域結合，其介入方案可與教學相配合，融入日常教學活動之中。

此外，各縣市政府教育局可利用教育輔導團推廣突破休閒冒險性活動的教學觀摩、研討會加以推廣，讓教師彼此有心得交流與分享學習的機會，並將學習經驗融入班級經營，提昇班級教學成效。

（三）師資培訓與活動課程的設計

突破休閒冒險性活動的推廣與實施需要專業的師資人才和相關課程的研究設計。國外有不少的機構，如戶外學校、經驗教育學會、原野教育學會、國家戶外領導學校等從事師資人才的培訓、課程教材的研究與設計工作。我國目前推動突破休閒冒險性活動者，在社會團體中以「金車教育基金會」等民間機構與一些大專院校實施推廣為主，培訓突破休閒冒險性活動的種子師資，期待不久的將來，國內亦能成立專業組織以培養領導人才，提供進修與研習的機會，並研發設計一套完整的課程與教材，甚至建立具公信力的活動、指導員證照制度與合適的課程，促使突破休閒冒險性活動的推廣與發展。

二、進一步研究的參考

針對未來進一步研究之參考，以下從研究設計、研究工

具、研究變項、實驗活動、研究對象等五方面提出建議以供參考：

（一）研究設計方面

本研究採單一實驗組實驗設計，研究樣本以固定班級為對象，並未隨機分派學生至實驗組或控制組，因此，建議未來在研究設計方面可隨機分派為實驗組和控制組，以提高研究之外在效度。

（二）研究工具方面

本研究使用之工具為研究者自編的「突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表」與活動結束後的「突破休閒冒險性活動回饋問卷」，本研究只採用量表問卷填答方式作研究，建議未來的研究可採質量並行的方法，在行為方面的評量上，可包含活動過程中對學生的行為實地觀察，並加以訪談或記錄，亦可讓家長、教師或其他同學共同參與評量，以獲得更客觀、多元與周延的評鑑，如此，將使研究的成果更為豐碩。

（三）研究變項方面

本研究探討突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛之影響，然而班級氣氛的組成包含多種層面，本研究僅從班級氣氛中的衝突、同儕關係、團結、滿意等層面作為指標依據，建議未來的研究可擴充更多層面加以探討，如競爭、秩序、參與、探究等，以掌握更多班級氣氛訊息。

另外，建議未來相關研究可針對師生互動、學生行為、人格發展等，做更進一步的探究，以對突破休閒冒險性活動成效有更多的貢獻。

（四）實驗活動方面

突破休閒冒險性活動著重學生參與、討論，相對比其他活動需要更多的時間，時間不足的壓力下，會縮短指導員給予學生參與、探究與分享討論的時間，影響活動成效，建議未來的研究可延長至一學期或一學年，採以較長實驗活動時間再繼續進行追蹤研究，或可以探討不同活動時間在突破休閒冒險性活動中是否有不同的實驗效果。

本研究設計著重於班級氣氛的提昇與人際互動方面的改善，因此，活動內容屬於較低挑戰性與較具安全、無危險性的活動，建議未來可加入較具挑戰性與中高難度的活動課程，如攀岩、垂降、高空繩索等；此外，活動課程均在學校中實施，如能結合露營等戶外活動方式，以團體方式進行，對團體與個人的成長或許有更大的效益，亦值得做進一步研究探討。

（五）研究對象方面

本研究僅以國小六年級班級學生為研究對象，因此，研究結果的推論有其限制，只可顯示突破休閒冒險性活動實施在特定班級學生上的效益，建議未來的研究在各項能力許可之下，研究對象可增加取樣的班級以擴展研究樣本數範圍，甚至擴充至各個教育階段，如此將能對學校教師實施突破休閒冒險性活動有更深入的瞭解，驗證突破休閒冒險性活動的成效。

參考文獻

一、中文部分：

- 王明慧(民 85)。 國一數學科活潑化教學模式對提昇學習動機與班級學習氣氛之實驗研究。國立臺灣師範大學數學教育研究所碩士論文，臺北市。
- 王俊明(民 71)。 國小級任教師之領導行為對班級氣氛的影響。國立臺灣師範大學輔導研究所碩士論文，臺北市。
- 吳武典(民 68)。 國小班級氣氛的因素分析與追蹤研究。 教育心理學報，12，133-156。
- 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，1，63-72。
- 李芳芝(民 88)。 突破休閒-冒險性教育活動設計(Adventure based Recreation)及指導要領。 國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊，2，32-69。
- 李彥儀(民 79)。 臺北市國民中學導師人格特質、領導行為對班級氣氛之影響研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，臺北市。
- 李姿嬋(民 89)。 以專題為基礎的教學與學習對國小六年級學生自然科學習成就與班級氣氛影響之實驗研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東。
- 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。國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，臺北市。
- 周鳳琪(民 90)。 國中適應不良學生參與探索諮商團體之效益研究。國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，臺北市。

- 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。臺北：金車教育基金會。
- 林素卿 (民 91)。 教師行動研究導論。高雄市：復文。
- 林寶山 (民 71)。學習環境量表的簡介。 輔導月刊 , 20(7) , 11-15。
- 洪莉竹 (民 80)。 教師 A 型行為組型和外顯行為與班級氣氛、學生成就動機、測驗焦慮之關係。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，臺北市。
- 洪雅雯 (民 90)。 國小學童之人格特質、同儕接納程度與班級氣氛知覺關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東。
- 洪煌佳 (民 91)。 突破休閒活動之休閒效益研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，臺北市。
- 黃德祥 (民 84)。 青少年發展與輔導。台北市：五南圖書。
- 洪寶連 (民 76)。 國中生個人與環境因素對其學習行為之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，臺北市。
- 張文耀 (民 90)。 突破休閒冒險性活動對身心障礙學生提昇自尊心之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中市。
- 張文耀、楊秀珠 (民 90)。突破休閒冒險性活動對於青少年團隊氣氛影響之研究。 國立臺灣體育學院學報 , 9 , 131-150。
- 張春興、林清山 (民 82)。 教育心理學。臺北市：東華書局。
- 張景然、吳芝儀譯 (民 84)。 團體諮商的理論與實務。(Gerald Corey 原著 , 1981 年出版)。臺北市：揚智文化。

- 莊耀隆(民 88)。 高雄市國小教師管教權力類型與班級氣氛關係之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，臺中市。
- 梅靜宇(民 90)。 探索教育活動對非行少年及一般國中生的影響之研究。國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，臺北市。
- 陳皆榮(民 86a)。冒險性露營活動對於青少年自我實現之影響。 中華民國體育學會體育學報，22，71-82。
- 陳皆榮(民 86b)。冒險性活動對於青少年團隊氣氛影響之研究。 中華民國體育學會體育學報，23，133-144。
- 陳皆榮(民 87)。冒險性活動對於青少年人格影響之初探研究。 中華民國體育學會體育學報，25，61-70。
- 陳奎熹(民 79)。 教育社會學研究。臺北市：師大書苑。
- 陳茜茹(民 84)。 班級氣氛與兒童生活適應和學業成就之關係研究。臺北市立師範學院初等教育研究所碩士論文，臺北市。
- 陳雅莉(民 83)。 教師教育信念與班級經營成效關係之研究。國立臺北師範學院初等教育研究所碩士論文，臺北市。
- 陳麗娟(民 83)。 我國補習學校班級氣氛及其與成人學生學習行為關係之研究。國立臺灣師範大學社會教育研究所碩士論文，臺北市。
- 陸宛蘋(民 90)。 以體驗學習為基礎建構青少年休閒系統—以 Project adventure 為例 (青少年輔導實務報告之一)。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 彭郁歡、洪煌佳(民 90)。體驗教育-突破休閒活動。 回饋，58，36-40。

- 郭明德（民 90）。班級經營—理論、實務、策略與研究。臺北市：五南圖書。
- 許建民（民 87）。休閒活動形式與國小學童知覺能力、自我概念關係之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 廖炳煌（民 90）。身體力行的「體驗學習理論」。載於蔡居澤等編，探索教育與活動學校（179-184 頁）。臺南：翰林出版。
- 蔡居澤（民 84）。探索教育與心療活動之探討。公民訓育學報，4，409-432。
- 蔡璧煌（民 84）。班級氣氛與學生政治社會化。臺北市：師大書苑。
- 鍾紅柱（民 72）。高中班級氣氛之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，臺北市。
- 賴昭志（民 90）。探索教育運用於生命教育可行性之探究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義。
- 曾婉姬（1995）。讓我活得更自信。載於羅致光等編，青少年成長與活動案例（60-68 頁）。香港：基督教服務處出版。
- 鍾豔雲（1995）。中學義工訓練。載於羅致光等編，青少年成長與活動案例（69-75 頁）。香港：基督教服務處出版。
- 龐熙標、譚美儀（1995）。重拾自我-自信與自我形象。載於羅致光等編，青少年成長與活動案例（69-75 頁）。香港：基督教服務處出版。

二、外文部分：

- Adair, J. E. (1988). Effective leadership: A modern guide to developing leadership skills (2nd ed.). London: Pan.
- Anderson, G. J. (1970). Effects of Classroom Social Climate on Individual Learning. American Educational Research Journal, 2, 135-152.
- Bestor, L. U. (1996). Integration of the expressive arts and academic curricula: creating a climate for student success. Dissertation Abstracts International, 56(12), 4640.
- Braskamp, L. A., Brandenbury, D. C. & Ory, J. C. (1984). Evaluating teaching effectiveness: A practical guide. Beverly Hills, CA: Sage.
- David, H., & Putnam, R. (1993). Personal growth through adventure. Fulton, GA: David Fulton.
- Dimock, H. S. (1963). Administration of the modern camp. New York: Association Press.
- Ellmo, W. & Graser, J. (1995). Adapted adventure activities: a rehabilitation model for adventure programming and group initiatives. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Fraser, B. J. (1986). Classroom environment. London: Croom Helm.
- Gass, M. A. (1990). Transfer of learning in adventure education. In J. Miles & S. Priest (Eds.), Adventure education (pp. 199-207). State College, PA: Venture Publishing.

- Good, C. V. (1973). Dictionary of Education (3rd ed.) New York: McGraw-Hill.
- Henton, M. (1996). Adventure in the classroom: Using adventure to strengthen learning and build a community of life-long learners. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- John, H. (1990). In search of adventure. London: Talbot Adair Press.
- Jones, V. F., & Jones, L. S. (1990). Comprehensive classroom management: Creating positive learning environment and solving problems. Boston: Allyn & Bacon.
- Kounin, J. S. (1970). Discipline and group management in classrooms. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kronberg, R. M. (1996). Teacher efficacy in heterogeneous classrooms: Weaving teachers` practices and perspectives. Dissertation Abstracts International, 57(04), 1401.
- Owen, L., & Barnes, J. (1982). The relationships between cooperative, competitive, and individualize learning preferences and students perceptions of classroom learning atmosphere. American Educational Research Journal, 19(2), 182-200.
- Priest, S. (1990). The semantics of adventure education. In J. Miles & S. Priest (Eds.), Adventure education (pp. 113-114). State College, PA: Venture publishing.
- Schoel, J., Prouty, D., & Radcliffe, P. (1988). Islands of healing: A guide to adventure based counseling. Hamilton, MA: Project Adventure.

- Sweetland, S. R. (2000). School characteristics and education outcomes: Toward and organizational mood of student achievement in middle school. Educational Administration Quarterly, 36(5), 703-730.
- Zahn, G, L., Kagan, S., & Widaman, K. E. (1986). Cooperative learning and classroom climate. Journal of School Psychology, 24, 351-361.

附錄一

突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表（預試）

親愛的同學：

突破休閒冒險性活動(Adventure-Based Recreation Activities)不同於一般刻板教育，不提供絕對的答案，而讓參與者由活動經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇個人與團隊面對、解決問題，增進人際溝通、學習互助合作等技巧。

這份問卷是用來瞭解你在班級的感覺和感受。請按照真實情形來勾選答案。作答時，要看清楚每一題的意思，但不需要考慮太久。每一題都要答，而且每一題只有一個答案，不要遺漏。如果有不明白的地方，可以舉手發問。

本問卷所得的資料只做為研究使用，不會將答案對外公佈、也不會讓別人看到你的答案，請放心。現在請你認真的作答，並在下列問題每一題後的適當方格內打勾『✓』。

非常謝謝您的合作！敬祝

學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授： 楊 秀 珠 副教授

研 究 生： 鍾 文 彬 敬上

第一部份：基本資料

- 1.性 別： (1)男 (2)女
- 2.測驗時機： (1)預試 (2)前測 (3)後測 (4)延宕測

第二部份：作答方式

本問卷共有 36 題，請依個人的意見，在每一題右邊五種可能答案中，只能選擇「一個」最符合你的想法和經驗的答案，在口打勾『✓』。請按照順序填答，不要遺漏，謝謝你的合作！

第三部份：填答問卷

	完全不同意 1	大部分不同意 2	部分同意 3	大部分同意 4	完全同意 5
1.班上同學都能彼此合作，以解決問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.班上同學只管做自己的事，不願替班上做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.學校的各項比賽，同學都能合作爭取好成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.當本班表現比別班差時，同學會努力超越。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.班上共同決定的一些規則，同學會努力遵守。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我願意和班上同學一起完成任務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我能接受團體中各種任務的安排。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.有同學破壞班級榮譽時，大家會指責他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.有人批評我們班不好時，大家會覺得很難過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.班上的活動常因少數同學不合作而被影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.班上同學覺得生活在這個班級很快樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.同學對本班的表現不滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.上完一天課，同學都覺得很滿足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.若學校重新編班，有同學希望能轉到別班去。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.同學覺得本班像是一個溫暖的家。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我覺得整體班級氣氛是合作愉快的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.班上同學喜歡我們這個班級。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.同學們覺得上學是一件快樂的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.同學們都期待參加班上的聚會活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.同學們覺得在這個班級可以學到很多事情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	完全不同意 1	大部分不同意 2	部分同意 3	大部分同意 4	完全同意 5
21.我樂於和班上同學分享我的想法和經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我會主動關心班上同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.班上同學在日常生活中相處得很愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.班上同學在平時都能互相關心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.班上每一位同學都是我的好朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.當團體意見不合時，我們會彼此溝通解決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.同學有困難時，我會儘量幫助他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我喜歡和全班同學一起活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.我覺得自己在班級中是一位受歡迎的人物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.班上有同學會欺負其它同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.班上有些同學不喜歡其它同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.班上同學常常吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.班上有些同學不尊重其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.班上有些同學很不講理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.班上有些同學會在背後講其它同學的壞話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.班上有些同學的見解常和其他同學不同。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請再檢查一次是否漏填了，

謝謝您的填答，祝填答愉快！

附錄二

突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響量表（正式）

親愛的同學：

突破休閒冒險性活動(Adventure-Based Recreation Activities)不同於一般刻板教育，不提供絕對的答案，而讓參與者由活動經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇個人與團隊面對、解決問題，增進人際溝通、學習互助合作等技巧。

這份問卷是用來瞭解你在班級的感覺和感受。請按照真實情形來勾選答案。作答時，要看清楚每一題的意思，但不需要考慮太久。每一題都要答，而且每一題只有一個答案，不要遺漏。如果有不明白的地方，可以舉手發問。

本問卷所得的資料只做為研究使用，不會將答案對外公佈、也不會讓別人看到你的答案，請放心。現在請你認真的作答，並在下列問題每一題後的適當方格內打勾『✓』。

非常謝謝您的合作！敬祝

學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授： 楊 秀 珠 副教授

研 究 生： 鍾 文 彬 敬上

第一部份：基本資料

1.性 別： (1)男 (2)女

2.測驗時機： (1)預試 (2)前測 (3)後測 (4)延宕測

第二部份：作答方式

本問卷共有 21 題，請依個人的意見，在每一題右邊五種可能答案中，只能選擇「一個」最符合你的想法和經驗的答案，在口打勾『✓』。請按照順序填答，不要遺漏，謝謝你的合作！

第三部份：填答問卷

	完全不同意 1	大部分不同意 2	部分同意 3	大部分同意 4	完全同意 5
1.班上有同學會欺負其它同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.班上同學常常吵架。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.班上有些同學不尊重其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.班上有些同學很不講理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.班上有些同學會在背後講其它同學的壞話。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.班上同學喜歡我們這個班級。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我會主動關心班上同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.班上同學在日常生活中相處得很愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.班上每一位同學都是我的好朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.同學有困難時，我會儘量幫助他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我喜歡和全班同學一起活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.班上同學都能彼此合作，以解決問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.班上同學只管做自己的事，不願替班上做事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.學校的各項比賽，同學都能合作爭取好成績。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.當本班表現比別班差時，同學會努力超越。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.班上共同決定的一些規則，同學會努力遵守。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.班上同學在平時都能互相關心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.同學覺得本班像是一個溫暖的家。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.同學們覺得上學是一件快樂的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.同學們都期待參加班上的聚會活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.當團體意見不合時，我們會彼此溝通解決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請再檢查一次是否漏填了，
謝謝您的填答，祝填答愉快！

突破休閒冒險性活動回饋問卷（預試）

親愛的同學：

突破休閒冒險性活動(Adventure-Based Recreation Activities)不同於一般刻板教育，不提供絕對的答案，而讓參與者由活動經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇個人與團隊面對、解決問題，增進人際溝通、學習互助合作等技巧。

這份問卷是用來瞭解您在參與「突破休閒冒險性活動」結束後的感覺和感受，請按照真實情形來勾選答案，這樣可以幫助我們更瞭解此次活動設計的成效。作答時，請看清楚每一題的意思，但不需要考慮太久，每一題都要作答，而且每一題只有一個答案，不要遺漏。

本問卷所得的資料只做為研究使用，不會將答案對外公佈、也不會讓別人看到你的答案，請放心。現在請你認真的作答，並在下列問題每一題後的適當方格內打勾『✓』。

非常謝謝您的合作！敬祝

學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授： 楊 秀 珠 副教授

研 究 生： 鍾 文 彬 敬上

	大		大	
完	部	部	部	完
全	分	分	分	全
不	不	同	同	同
同	同	意	意	意
意	意	3	4	5
1	2			

一、活動方面

- | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.我覺得活動課程內容安排很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.我覺得活動時間安排很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.我覺得活動場地安排很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

完全不同意	大部分不同意	部分同意	大部分同意	完全同意
1	2	3	4	5

-
- | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.活動讓我與同學間的友誼更好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.我覺得活動教具、器材很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.我喜歡這六週的活動課程。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.我希望下次有機會能再參加同類的活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.從參加的活動中我獲得了許多新的體驗。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.現在我仍會經常想起這幾週活動時的情景。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、個人方面

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.活動後，我更加認識和瞭解自己。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.活動後，我對自己更有信心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.活動後，我對他人更有信任感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.活動後，我學習到如何更有效的與他人溝通。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.活動後，我會真誠分享自己的感受與體驗。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.活動後，我會將活動體驗應用於日常生活中。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.活動後，我學會如何思考問題的方式。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.活動後，我學會如何解決問題的方式。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.活動後，我會認真的參與各類活動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、指導員方面

- | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.我喜歡指導員的帶領方式。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.我覺得指導員的指導時機很恰當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.活動過程中，指導員會帶給我壓力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.活動過程中，指導員會激發我的潛能。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

完全不同意	大部分不同意	部分同意	大部分同意	完全同意
1	2	3	4	5

-
- | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5.活動過程中，指導員會引導我不同思考方式。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.當碰到挫折與困難時，指導員會給我鼓勵支持。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.當我完成活動時，指導員會給我讚美。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.如果有機會，我也想成為一位指導員。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

麻煩請再檢查一次是否漏填了！

謝謝您的協助，祝健康愉快！

附錄四

突破休閒冒險性活動回饋問卷（正式）

親愛的同學：

突破休閒冒險性活動(Adventure-Based Recreation Activities)不同於一般刻板教育，不提供絕對的答案，而讓參與者由活動經驗中相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇個人與團隊面對、解決問題，增進人際溝通、學習互助合作等技巧。

這份問卷是用來瞭解您在參與「突破休閒冒險性活動」結束後的感覺和感受，請按照真實情形來勾選答案，這樣可以幫助我們更瞭解此次活動設計的成效。作答時，請看清楚每一題的意思，但不需要考慮太久，每一題都要作答，而且每一題只有一個答案，不要遺漏。

本問卷所得的資料只做為研究使用，不會將答案對外公佈、也不會讓別人看到你的答案，請放心。現在請你認真的作答，並在下列問題每一題後的適當方格內打勾『✓』。

非常謝謝您的合作！敬祝

學業進步

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授： 楊 秀 珠 副教授

研 究 生： 鍾 文 彬 敬上

	大		大	
完	部	部	部	完
全	分	分	分	全
不	不	同	同	同
同	同	意	意	意
意	意	3	4	5
1	2			

一、活動方面

- | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.我覺得活動課程內容安排很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.我覺得活動時間、場地安排很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.我覺得活動教具、器材很適當。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.我喜歡這六週的活動課程。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	完全不同意 1	大部分不同意 2	部分同意 3	大部分同意 4	完全同意 5
5.我希望下次有機會能再參加同類的活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.從參加的活動中我獲得了許多新的體驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.現在我仍會經常想起這幾週活動時的情景。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、個人方面

1.活動後，我更加認識和瞭解自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.活動後，我對自己更有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.活動後，我對他人更有信任感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.活動後，我學習到如何更有效的與他人溝通。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.活動後，我會真誠分享自己的感受與體驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.活動後，我會將活動體驗應用於日常生活中。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.活動後，我學會如何面對思考解決問題的方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、指導員方面

1.我喜歡指導員的帶領方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.活動過程中，指導員會帶給我壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.活動過程中，指導員會激發我的潛能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.活動過程中，指導員會引導我不同思考方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.當碰到挫折與困難時，指導員會給我鼓勵支持。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.當我完成活動時，指導員會給我讚美。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.如果有機會，我也想成為一位指導員。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

麻煩請再檢查一次是否漏填了！

謝謝您的協助，祝健康愉快！

附錄五

突破休閒冒險性活動實驗參與者同意書

實驗名稱：突破休閒冒險性活動對國小班級氣氛影響之研究

研究者：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所研究生 鍾文彬

實驗參與者須知：

1. 突破休閒冒險性活動是一種有趣的活動，參與者藉由活動經驗相互學習，進而將有價值的活動經驗應用於日常生活中，藉以提昇個人與團隊面對、解決問題，增進人際溝通、學習互助合作等技巧。
2. 突破休閒冒險性活動課程為期 6 週，每週 3 天，每天 40 分鐘，共計 18 次活動。
3. 所有活動需全程參與，並遵從指導員的各項規定。

本人已閱讀實驗參與者須知，且經研究者解說後，瞭解實驗課程內容及步驟，並同意參加本實驗。

實驗參與者： _____ (簽名) 日期： 年 月 日

因為你的參與，使本研究得以順利完成，作為提供教師與相關單位在突破休閒冒險性活動運用於班級經營上之參考與建議。

再一次感謝你的參與！

突破休閒冒險性活動設計

一、解凍與低阻礙活動

(一) 甜蜜的家庭

目的：瞭解家庭的重要及儘快認識同學。

器材：無

- 方法：1. 三人一組，一位為父親、一位為母親另一位為小孩，父母親雙手合搭成家，小孩蹲於家中。
2. 遊戲開始，聞「七年之癢」父親需另外重新建立家庭，聞「紅杏出牆」母親需另外重新建立家庭，聞「離家出走」小孩需另外重新建立家庭，聞「家破人亡」則全部的人需另外重新建立家庭。

規則：聞口令時需迅速找到家庭。

分享：如何以最快速之方式找到新家？如何體會並珍惜家庭的溫暖？

(二) 雞飛狗跳

目的：以熱鬧激烈的活動使彼此熱絡。

器材：躲避球五個。

- 方法：1. 所有的人在半個躲避球場範圍內，外場由三個人擔任攻手。
2. 開始時由外場同學以球滾地方式擊出。
3. 球的數目可逐漸增加以提高難度。

規則：被擊中者退至外場變成攻擊者。

分享：思考如何靈敏反應以提高存活的時間？

(三) 魔鬼追逐

目的：熱身及加強同學的注意力。

器材：無

- 方法：一人成魔鬼，其他人成被抓者，魔鬼依規定之範圍中去抓其他人。

規則：被抓到之人，則迅速離開活動區，看那一位同學以最短的時間去抓完人。

分享：如何去保護自己及幫助他人。

(四) 大象家族

目的：以熱烈有趣的活動讓彼此更熱絡。

器材：海綿軟棒二枝。

方法：1.二人手牽手，另一隻手拿海綿軟棒成一大象家族，然後以海綿軟棒去碰觸他人。

2.被碰觸者，成為大象家族的成員，手牽手成一列，再去碰觸其他人。

規則：大象家族必須手牽手，不能放開。

分享：如何去協調以最短的時間內吸引更多大象。

注意：以快走代替跑步並注意場地的濕滑以免發生跌倒。

(五) 我的密碼會轉彎

目的：藉由活動培養團隊默契。

器材：無

方法：同學圍成一個圓圈，將手放在左右兩旁同學的腿上，由指導員開始動作（手拍一下為向右傳，拍二下則反方向倒傳）。

規則：反應太慢或動作錯誤則需淘汰出局。

分享：如何正確快速傳遞密碼？

(六) 大風吹

目的：熱身及認識同學。

器材：椅子。

方法：一人當鬼，其他人坐於椅子上，當鬼者下口令說「大風吹」，同學齊呼「吹什麼」，「吹有戴眼鏡者」，有戴眼鏡者及當鬼者需馬上更換與尋找位置。

規則：如未能找到位置者成鬼。

分享：如何去觀察周遭其他的事物。

(七) 圈中圈

目的：學習、模仿較好的處理方法、行為。

器材：呼拉圈二個。

方法：手牽手圍成一圈，並讓呼啦圈穿過牽著的手，所有人的身體必須穿過呼啦圈回到原點。

規則：手牽著不能放開；不能用手去勾或握著呼啦圈且手未牽上者需重新再做，要求以最快速完成繞圈。

分享：思考如何讓呼啦圈快速傳遞。

(八) 保護地球

目的：認識我們生長之環境，瞭解地球只有唯一一個，並懂得珍惜既有的資源。

器材：充氣大海灘球一顆。

方法：同學圍成一個大圓圈，位置不可任意移動，用手拍擊使氣球於空中傳遞而不落地，並集體由前向後傳遞至指定的地點。

規則：球只能拍打，不能落地，落地則代表地球毀滅，活動必須重來。

分享：從活動中體會團隊合作的重要性及思考如何化為實際行動來愛護地球。

注意：盡量選擇戶外草地進行，以免跌倒受傷。

(九) 進化論

目的：以熱鬧激烈的活動使彼此熱絡。

器材：無

方法：英國有位著名的生物學家與學說是什麼？所有物種都是由什麼開始進化？蛋。蛋進化成雞，雞進化成猩猩，猩猩進化成鹹蛋超人，鹹蛋超人進化成聖人（示範各物種的動作）。

規則：活動以猜拳方式進行，相同物種猜贏者才能進化，輸者退化。

分享：思考如何快速縮短進化的時間？

(十) 棒打薄情郎

目的：以熱鬧激烈的活動加深彼此熟度。

器材：泡棉棒一根。

方法：1.所有人圍成圈，一個人立於中間擔任持棒者，由任意一人開始喊出另一人的英文名字。

2.持棒者需在喊叫者喊叫下一個名字前敲打他，否則需繼續下去。

規則：敲打的部位限於腰部以下。

二、信任活動

(一) 信任倒

目的：由信任倒活動培養對同學的信任感。

器材：無

方法：1.一人做確保者，另一人做倒下者，倒下者需將雙手伸直交叉反握抱胸(可閉眼)，確保者兩腳與肩同寬成弓箭步，雙手微曲朝前確保對方，開始口令：倒下者：「我是某某某，現在要玩信任倒遊戲，你願意確保我嗎？」確保者：「我願意。」倒下者：「倒。」確保者：「請倒。」

2.結束口令：確保者：「站穩了嗎？」(手扶在倒下者的肩膀上)倒下者：「站穩了。」(確定已站穩才可以放手)

3.遊戲設計可由二人、三人至多人，三人以上時，立於中間者為倒下者，多人時全體圍成圓圈緊靠以確保倒下者。

分享：倒下者有何感覺？確保者有何感覺？

注意：需在軟質地板上進行，且不可嬉戲以免同伴產生不安全感及發生危險。

(二) 柳樹隨風倒

目的：由信任倒活動培養對同學的信任感。

器材：無

- 方法：1.約 10 至 15 人站立，肩膀碰肩膀圍成一個圓圈，將手掌朝前，輕鬆彈性的伸出。
- 2.信任倒者站於圓圈中，雙手伸直交叉反握抱胸，倒下者倒向任何一方都需有三人接住，再將其輕推到另一邊，倒下者可眼睛閉起來做。
 - 3.活動過程口令如「信任倒」活動之方法。

分享：倒下者有何感覺？確保者有何感覺？

(三) 太空梭

目的：由太空梭活動培養對同學的信任感。

器材：無

- 方法：1.一位同學平躺於地面。
- 2.其餘同學分兩組蹲於側邊。
 - 3.將手掌深入平躺同學身體的底部，依指導員口令慢慢站起來，將手平舉至腰部，再至肩部，最後至超越頭部。
 - 4.結束時依相反順序平放於地面。

分享：平躺者有何感覺？其他確保者有何感覺？

(四) 信任牆

目的：由信任牆活動培養對同學的信任感。

器材：無

- 方法：1.所有同學分成兩排，面對面站立，將雙手掌心相對舉至肩高，並上下交互移動。
- 2.一位同學從兩排同學中穿越。
 - 3.當同學接近時，其餘同學將手舉高讓其通過，待其通過後再恢復原狀。

分享：說說看自己穿越時的心情感受與體會。

(五) 導航飛彈

目的：由導航飛彈活動培養對同學的信任感。

器材：矇眼布一組一條、軟質球一組一個。

- 方法：1.二人一組，一人矇眼拿球。

2.另一人不需矇眼，用聲音指引矇眼者拿球 K 人，球落地亦需由矇眼者自己撿。

規則：如擊中他人互換角色。

分享：活動過程遇到的狀況、衝突的分享？

(六) 第六感變變變

目的：由第六感變變變活動培養對同學間的默契。

器材：無

方法：1.二人一組面對面站立。

2.由指導員公布三種姿勢（如兔子、公雞、大象）。

3.同學背對背，聞哨音轉身比出其中一種姿勢。

規則：可統計四次中，姿勢相同比率最高的一組。

分享：如何培養同學或團隊彼此的默契。

(七) 鏡中我

目的：由鏡中我模仿同學活動培養彼此的默契。

器材：無

方法：1.二人一組面對面站立。

2.由一位同學比出三種動作，另一同學模仿。

3.角色互換。

分享：模仿過程中同學有何種感覺與體會？如何建立保護同學安全的概念？

(八) 踩地雷

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，以領導方式拉近團隊彼此的信任。

器材：界線繩一條、障礙物若干、眼罩每組一個。

方法：二人為一組，矇眼者接受另一位同學口令指揮，超越障礙。

規則：1.指揮只能在線外指揮，不可用手攙扶。

2.被指揮者碰觸到任何東西則重來。

分享：強調分享信任別人與被別人信任的感受。

三、溝通活動

(一) 黑白山羊

目的：利用平衡木來達成溝通的目的。

器材：平衡木。

方法：兩隊同學各從一邊上平衡木，並走到中間相遇，彼此相互溝通協議誰先過或慢過，並依序交互通過抵達另外一邊。

規則：落下者重來。

分享：當遇到困境時如何通過？如何協助他人通過？是否還有其他方法？

(二) 同舟共濟

目的：團結合作，相互溝通完成工作。

器材：布條二組一條。

方法：1.以兩人三腳方式前進至規定位置。
2.指導者依狀況累加同學進入，並成三人四腳、四人五腳等方式累計人數，直到全部人都加入。

規則：走或跑至指定位置區。

分享：如何不跌倒？如何能更快速？誰是指揮？

(三) 升學之路

目的：合作的重要性，體會升學的過程中經歷的困難。

器材：剖半水管若干、大小玻璃珠若干。

方法：每位同手拿水管，並請同學以接龍方式將玻璃珠引導自規定之地點傳遞。

規則：玻璃珠落地需重來。

分享：如何能將玻璃珠快速引導至指定位置？

(四) 星際之門

目的：彼此以口語溝通和計劃、團隊共同完成活動。

器材：呼拉圈二個。

方法：1.團隊手牽手圍成一個圓，其中有二人握住一呼拉圈固定高度。

2.所有的人必須穿越呼拉圈到另一邊，包括握呼拉圈的人。

規則：1.只要有任何人的身體任何部份碰到呼拉圈，必須重新再來。

2.所有握住的手（包含握呼拉圈者）不可以分開。

分享：1.同學如何解決問題完成目標，有人碰到呼拉圈嗎？

2.活動中是否有爭執產生？有些建議是否被採納？

3.同學相處過程中，是否也能彼此溝通合作與互動？未來有類似情形應如何處理較適當？

注意：注意活動過程中手部安全，勿造成拉傷與扭傷。

（五）全方位價值契約

目的：確實瞭解個人與團體目標。

器材：壁報紙、彩色筆、麥克筆。

方法：藉討論、分享過程瞭解個人與團隊欲達成的目標，訂出大家所同意的規約，並將目標呈現在紙上，讓團體的成員知道。

規則：時間限制 15 分鐘。

分享：引導與澄清個人與團體在活動中的期待與目標。

（六）手結

目的：訓練解決問題及利用口語與同學溝通完成任務。

器材：無

方法：將隊伍圍成一個圓圈，然後所有人伸出右手到圓圈的中間，並握住一人的右手；再伸出左手握住另一不同人的左手，左右手不可握住同一人的手，然後解開成一個大圓或幾個圓。

規則：手不能放開，若遇到死結可以溝通讓其中二隻手離開，換位置再握一次。

分享：誰是意見領袖，誰的意見未獲重視？當遇到死結時，團隊如何溝通決定鬆開哪隻手？剛才的過程中學習到什麼？

(七) 交通阻塞

目的：情境塑造，腦力激盪、以口語溝通完成活動。

器材：比參加人數多一個塑膠地墊。

方法：左右兩邊面對面（可以成 V 形），像跳棋一樣前進或跳一格，朝同一方向從一頭走到另一頭，兩邊互換位置。

規則：1.只能前進不能後退。

2.當有人知道答案時，大家都要知道。

分享：思考模式的不同，溝通協調的重要性，如何產生領袖？領袖如何解決問題與經驗的傳承？

四、做決定與解決問題活動

(一) 步步危機

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，團結合作完成任務。

器材：50 X 100 公分的布。

方法：1.所有隊員站在同一塊布上。

2.將整塊布縮小為四分之三，再請所有隊員站在同一塊布上。

3.繼續將布縮小，步驟同上。

規則：若有人離開布面則犧牲淘汰。

分享：如何以不犧牲原則共同完成任務？

(二) 諾亞方舟

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，以完成任務。

器材：方形木板。

方法：所有隊員都必須二腳離開地面，站在方形木板上，並確定全隊員的腳離地五秒鐘。

分享：過程中領導或被領導者感覺是否有不舒服？或是否有人能犧牲配合？

(三) 暗藏玄機

目的：情境塑造，同學彼此互助合作以完成任務。

器材：長粗繩一條、眼罩。

方法：所有學生戴上眼罩尋找繩子，找到繩子後，拉出一個正三角形，並將頂點指向指定的地點。

規則：1.由於繩子明顯，事先不要讓學生看到。

2.拉出正三角形後，每人必須握住繩子才算完成。

分享：如何在黑暗的世界中如何找到繩子？如何完成任務？過程中注重讚美與鼓勵。

（四）翻葉子

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，以完成任務。

器材：帆布一塊。

方法：全體站在一塊帆布上，將帆布反過來

規則：1.若有任何一人的腳碰到帆布以外地面，就必須重來。

2.帆布所能站的人數不能超過參與的人數太多。

分享：情境塑造，提高學生危機處理能力，以領導方式拉近團隊彼此間的距離。

（五）解方程式

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，以完成任務。

器材：無

方法：1.每人拿一條繩子且圍成一圓，將繩子的另一端給對面或不是左右兩旁的人，每個人兩手都會有接到繩子。

2.在繩子不離開手的情況下，將繩子解開而圍成一大圈。

3.以在最短的時間內完成為原則。

規則：繩子不可自兩端的任何一方鬆落，且不可私自將繩子換手。

分享：如何解開繩索？如何聽別人的指揮？

（六）蛋蛋超人

目的：使同學於活動中團結合作並培養問題解決與創意發揮。

器材：30根吸管、膠帶一卷、蛋2顆。

方法：1.利用現有的材料製作蛋的護具。

2.將蛋置於二公尺高的位置落下。

規則：每組有兩次的機會，蛋未破則完成任務。

分享：活動過程中大家如何完成這項任務？如何將思考過程應用於實際生活情境？

(七) 八掌溪事件

目的：情境塑造，提高學生危機處理能力，以完成任務。

器材：軟墊。

方法：發給每組軟墊數塊（約參與人數的一半），每位同學需渡過八掌溪到對岸。

規則：1. 踏板不能離開身體，否則沒收。

2. 若任何人接觸到河水就需重來。

3. 全部同學必須渡到對岸。

分享：為何有不同的解決方案？誰提出？大家同意嗎？

(八) 原子爐

目的：使同學擬定決策，完成任務。

器材：桶子二個、球數十顆、長、中、短繩若干條。

方法：利用現有材料將一桶的器具搬移至另一桶。

規則：若桶內器具掉落桶外則需重新來過。

分享：活動討論的過程有無問題產生？你們是如何共同完成此任務？

(九) 瘋狂打擊手

目的：增進彼此情感與團隊默契。

器材：軟棒、軟球、壘包。

方法：分成兩隊，以「樂樂棒球」方式擊球。

規則：1. 攻方：打擊者擊球後，打擊者需跑壘，直到守方喊停，即是該組得分。

2. 守方：接到攻方打擊出去的球之後，所有學生立刻排成一行，以上下交替方式傳球，最後一位拿球時大聲喊停，攻方則必須停止跑壘。

3. 每跑一壘即得 1 分，全壘打得 4 分。

分享：如何能準確擊中球，及擊出的落點在那裡？學生如何克服並共同達成目標。

(十) 危機重重

目的：串連整個學習過程，認識自我能力，自我能力的超越。

方法：利用環境安排各種障礙物，請同學依序超越障礙。

規則：1.可個人超越，也可以分組方式多人協同超越。

2.未通過者重來。

分享：個人的經驗感受？如何激發個人或團隊潛能？如何團隊合作完成任務？

(十一) 感恩的心

目的：藉由最後一堂的活動課程分享同學的表現及彼此的感覺或成功與失敗的經驗。

器材：禮物、可貼背之 Sticker、筆。

活動流程：

- 1.今天的活動是最後一堂課程，針對這一次活動設計，或對自己、對朋友、對老師、對任何事、對這堂課的收穫，提出你們的感想。大家圍個圈圈坐著。請每個人說說兩項關於自己參與活動所發現的兩個長處，及一個對未來的希望。
- 2.請大家寫一個對這活動的看法的詞句（形容詞、名詞、動詞、etc.）並分享給大家。請大家起立，找個人貼張 sticker。請大家找到你想對他說話的人，在他背上的 sticker 寫下你想對他講的任何話（最好是他上這堂課讓你感到印象深刻的地方）。
- 3.請將你準備的禮物給你想給的人，握握手或擁抱一下。講幾句好聽的話。