

## 課程活動記錄

課程引導目標：透過活動的體驗，認識何謂體驗教育，並且幫助學生能夠在學期末小組操作一件活動教育活動。

學員人數：30 人

日期	角色	引導目標	活動	內容	團隊狀況描述
3/10 活動 1	引導員	1. 團隊建立 2. 藉由 4R 反思方法，讓學員練習感覺和分享自己的想法感受	排撲克牌	<p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>全班一報告小組分成六組，一組一副撲克牌。</li> <li>請老師跟雅筑一起協助將六組的撲克牌洗亂，並抽出一張牌，將剩下的牌疊在小組中間。小組不得偷看是哪張牌被抽走。</li> <li>當引導員開始計時才可以拿牌，小組找出該張牌後要立刻舉手讓引導員知道。</li> <li>任務是各組要在最快的速度找出是哪張牌，以全班完成的時間作為計算。</li> <li>若有一組猜錯，則總時間要再加 5 秒鐘。</li> </ol> <p><b>【反思】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請各組拿一張大撲克牌，若花色為方塊，則小組討論「事實」，像是看到什麼、聽到什麼；若花色為愛心，則小組討論剛剛活動過程的感受；若花色為黑桃，則討論發現有哪些「發現」。</li> <li>討論 3 分鐘後，各組派人跟全班分享。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>過程中，會請小組自己洗牌，但有些組別會企圖偷吃步，沒有將牌洗徹底；</li> <li>若有組別比較慢或失誤，其他組有部份的人會責備，而有些人會提供建議；</li> <li>除了小組內部的討論之外，在嘗試約三次後，開始有跨組的討論</li> <li>學員會在引導員說開始前討論前就開始討論，且須要引導員反覆制止。也迫不及待開始進行遊戲。</li> </ol>

### 個人帶領反思記錄

- 帶體育系學生對我來說是有別以往的經驗，學生的性格是不太主動表達(在師長或全班前面)，但是動作很快，較多人屬於急性子，可能是不習慣自我觀察或內省。我反而屬於動作和情緒較慢，有感受到自己逐漸調高我的 high 度，這讓我覺得跟他們更靠近，也才更能跟上他們的步調。另外，等待他們反思我等了 16 秒，接著跟他們說「引導反思時，我們通常會等 16 秒，學員須要時間思考和才會主動說話」，但我感受到自己因為怕他們覺得不自在而有點不自在。
- 這群學生頗在意成績，當成績不佳時，也會作小組比較，並責怪其他隊員。我想這應該是他們在體育專業訓練背景下的樣貌，強調贏過別人，成員比別人優秀的運動員，也特別在意「時間」成績。未來若在帶領體育或競技背景的人，「時間」會是個很好的活動和反思議題。另外我所習慣的體驗教育精神——關係勝過輸贏，這個價值觀受到了動搖，因為他們的生涯或未來就是要靠競爭，比別人優秀而不是跟別人合作，我應該調整我的價值觀，以更靠近他們生命。

3/24 活動 2	助理引導員	1. 團隊建立 2. 引導學生在團隊	油錶指針	<p>暖身活動。問大家都好不好，但是不用言語回答，而要大家用身體表達。</p> <p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>詢問大家精神狀況、身體狀況。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生們的注意力有更回到現場，身心比較 ready 開始活動。</li> <li>用身體表達會比用口語表達，對學員來說似乎更容易自在。</li> </ol>
--------------	-------	-----------------------	------	---	--

中溝通與 團隊合作	2. 藉由 4F 反思方法，讓學 員練習感 覺和分享 自己的想 法感受	踩地 墊	<p>2. 此時此刻的心情。</p> <p>3. 互道：加油！上課了！</p>
	<p>【規則】</p> <p>1.一人拿一塊巧拼，找喜歡的地方蹲下；但要檢查彼此距離試手伸出去，摸不到其他人的狀況。</p> <p>2.目標：不要讓引導員搶到空著的墊子。</p> <p>3.安全規則：不跑、不倒退。</p>	<p>【反思】</p> <p>活動過程中—</p> <p>● 定目標、討論策略方法、嘗試活動後(使用 4F)—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 剛剛發生了什麼事？</li> <li>2. 進步的關鍵是什麼？</li> <li>3. 在小組中討論，過去有沒有類似經驗？</li> <li>4. 在小組中討論，希望身邊的什麼團體有更多什麼樣的表現？自己可以怎麼做？</li> </ol> <p>反思後的反思—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 什麼時候可以進行反思？</li> <li>2. 反思的不同形式有哪些？</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幾次嘗試之後，團隊開始有共同的討論，主要有 5-6 位出來指導，而不再是小團體間的討論，並留意其他人是否需要幫忙或提醒，互相 cover。</li> <li>2. 學員發現策略行不通會感到困惑，引導員在策略上給與引導後，結果有了進展，大家始終都保持高興趣投入。</li> </ol>

### 個人帶領反思記錄

- 思考是甚麼原因讓他們願意投入但不敢發言，核心問題應該是團隊的安全感不足，雖然他們彼此認識，但來自不同年級，在體育系年級之間的長幼有序要求非常嚴格，他們在路上若看到學長姐沒有打招呼，在宿舍可是會被叫去罵的。或許是這樣，在團隊中，發言的多是年級較高的。在意學長姐的眼光或對自己的評價。因此，鼓勵他們傾聽別人的聲音是重要的。

3/31 活動 3	引導員	<p>1. 促進每個人對團隊的認同與承諾，促使團隊建立</p> <p>2. 學習觀察與溝通</p>	聯合拍手
<p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 所有人圍成一大圓，以舒適的姿勢蹲下或坐下。</li> <li>2. 每個人雙手依序拍地，全體依序拍完一圈後停止計時，挑戰最快的完成時間。</li> <li>3. 若順序拍錯則重來。</li> <li>4. 詢問團隊需要多少討論時間。</li> </ol> <p>(挑戰了三輪。)</p> <p><b>【進階 1】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 如上，但改成雙手交叉拍地，依手的順序拍手。</li> <li>2. 給予討論時間，請團隊討論完後讓引導員知道。</li> <li>3. 挑戰兩輪後，詢問團隊認為最快的挑戰時間，請每個人都出聲，並討論出最後一個統一的目標時間。</li> </ol> <p>(約挑戰三輪後達成目標)</p> <p><b>【進階 2】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 改成兩手張開與鄰居交叉，依手的順序拍手。</li> <li>2. 給予討論時間，請團隊討論完後讓引導員知道。</li> <li>3. 挑戰兩輪後，詢問團隊認為最快的挑戰時間，請每個人都出聲，並討論出最後一個統一的目標時間。</li> </ol> <p>(約挑戰三輪後達成目標)</p> <p><b>【進階 3】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規則如進階 2，但有 10 個人蒙眼當瞎子，而瞎子以外的人是啞巴，不能出聲。</li> <li>2. 目標是在同樣的時間達成。</li> </ol> <p>(約挑戰五次)</p> <p><b>【反思】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你們是怎麼完成目標的?</li> <li>2. 剛剛過程中，你聽到什麼或觀察到什麼?</li> <li>3. 你覺得剛剛團隊有哪些很棒的地方?</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雖然引導員詢問大家需要多少時間討論，但大家便自行分成小團體討論，很少人回應引導員的詢問。而有回應的人表示 1~3 分鐘，但實際上根本不足，引導員表示時間到時，學員仍繼續討論。這可能跟大家圍圈時，會找熟悉的人在一起有關係，未來會注意先將學員拆散。</li> <li>2. 這週雖然同樣幾位領導者會出來主持或分享想法，但又多了一些人的聲音。</li> <li>3. 大家對於這個活動所呈現的效果感興趣，過程中有人會讚美團隊拍得很整齊或是很快速。</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一樣是同幾位學生回應，因此我邀請其他學生分享，有人的表情呈現出緊張或是尷尬。</li> </ol>			

		<p>建立 團隊 契約</p> <p><b>【引導語】</b> 在這學期接下來的活動裡，我們有些是必須靠團隊合作才能完成，像是下禮拜的街頭冒險、期末的活動發表，甚至是你們未來的體表。你覺得一個好的團隊應具備什麼特質，以助於未來在面對各任務？</p> <p><b>【規則】</b> 請團隊用 15 條扁帶作出你們理想團隊的模樣，在這個圖案裡呈現幫助團隊更好的特質。</p> <p><b>【結語】</b> 鼓勵大家在未來幾周落實和檢視這個契約。</p> <p><b>【反思】</b> 1. 請介紹你們理想團隊的模樣。 2. 在剛剛討論過程中，你看到團隊有哪些事情在發生？ 3. 為什麼在團隊裡，會比較不主動發言？ 4. 要如何作才能成為你們理想的團隊。</p>	<p>1. 一開始大家自動分小團體各自討論，而部分人則不參與討論，後來有兩三個人提出想法並成為主導者，一群人投入傾聽和同意，而有一部份的人則是聽從和配合。</p> <p>1. 學員對團隊理想樣貌的特質僅提出 3-5 項目且抽象，像是團結、關懷有愛心、有條理。問他們要怎麼樣才能作到團結或關懷等具體行為，學員們較難回答，且也是由固定幾位學員回答。</p>
<p><b>個人帶領反思記錄</b></p> <p>對我來說，這次的團隊建立活動是失敗的，雖然他們討論出團隊理想的樣貌，但是我沒有引導他們去看見討論過程中團隊的樣貌，或是堅定的面質他們去檢視自己團隊目前並沒有做到這些理想特質所需具備的努力(溝通、傾聽、全部人的投入...)，因為前面遊戲玩太久導致後面團體建立討論時間不足，所以我沒有抓住這點好好與他們討論開，這樣的示範會導致團隊認為「團結」的樣貌就是嘴巴說說或認知上想想就好，而沒有實踐。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>帶領三十個人的團隊，要控制住他們在分享時的注意力有點困難，這是我需要練習的。</li> <li>團隊沒有所有人都投入，或許是因為他們選這堂課程的期待或目的不同，有人可能只是想要學分，而有人是好奇體驗教育是什麼，而有人是未來想投入在體驗教育裡。對於這樣不同的動力，要怎麼經營這團隊?這是我想問的。</li> </ul>			

4/14 活動 4	助理 引導 員	1. 讓學員 覺察自己 的情緒和 自己在團 隊中所扮 演的角色 選擇	隱形 迷宮	<p><b>【引導語】</b> 請大家觀察自己在活動過程中的情緒變化及行為表現。</p> <p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 肩帶圍成的 6*6 的地磚範圍是一個迷宮，當中有唯一一條正確的路徑。</li> <li>2. 目標：找出該路徑，並讓全員通過。</li> <li>3. 一次一個人通過。</li> <li>4. 有人開始，就不再有任何聲音。</li> <li>5. 如果走錯或違反任何規定，引導員會喊“加油”；擇換下一個人。</li> <li>6. 走出迷宮的期限為 20 分鐘，當中可以自己決定什麼時候停下來進行討論。</li> </ol> <p><b>【反思】</b> 整體而言，覺得自己剛剛在團隊中，是什麼角色？跟附近的夥伴分享，你為什麼站在這裡。</p> <p><b>【結語】</b> 鼓勵大家嘗試不同的角色。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每個人都認真記憶路線。</li> <li>2. 大家輪過一遍之後，輪第二遍開始有人會重複上來嘗試，但有人便不再上來嘗試，即使引導員說每個人都要輪過。但也有前幾週少主動的人再出來嘗試。</li> </ol>
			心情 曲線	<p><b>【反思】</b> 因為時間不夠，原先計畫讓每個人都排一條自己的心情曲線，後來改成一為同學做為範例，告訴大家有這樣的反思方法；同時也適用於大家平常的自我反思方式。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 因為是用教授的，沒有讓每個學員體驗，大家雖然認真聽，但感覺沒有深刻領受。</li> </ol>
5/12 活動 5	引導 員	讓團隊練 習溝通	ZOO M	<p><b>個人帶領反思記錄</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 將角色卡在地上排成一圈，讓大家觀看並站在符合自己的位子，這種方式可以讓大家看到彼此在團隊中的角色、自己與團隊的距離、也可以看到自己曾沒關心過的人，也能聽到跟自己選擇一樣角色的人是怎麼說，也可以聽到別人選擇別的角色原因，沒有一個角色不好，只是要清楚自己選擇這個角色的原因。這種動態反思的方式很棒，未來繼續使用。</li> </ul> <p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 助教會發下一人一張圖案，每個人只能看自己的圖，不能讓別人看到，所以要把圖按在胸口，當你要看自己的圖時，要退到教室的四邊去看。</li> <li>2. 任務是在三十分鐘內，依照圖與圖之間的規則，將圖擺出正確的順序來。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員們帶著疑惑但好奇的神情，不斷找人討論自己的圖</li> <li>2. 過程中，引導員需要再三提醒要到教室四邊才能看圖，學員才會做到。</li> <li>3. 有少數兩三位學員會偷偷給別人看自己的圖。</li> </ol>

			<p><b>【反思】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請分享你剛剛觀察到什麼?</li> <li>2. 請每人簡單分享在活動過程中的感受、發現或收穫?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導員要進行反思時，大家都在跟兩旁的人聊剛剛的活動過程或心得，可能這經驗讓他們感到深刻。</li> </ol>
--	--	--	--	---

**個人帶領反思記錄**

- 因為感受到大家都有深刻的心得，所以選擇讓每個人都說說，但團隊總共 30 人，講一輪下來時間長，導致引導員的注意力會忽略沒有在分享的學員們，讓這些學員們在反思過程中參與感低。

5/19 活動 6	助理 引導 員	信任	大頭 族、 大腿 族	<p>暖身活動</p> <p><b>【規則】</b></p> <p>分兩隊，一隊是單手放頭上，名為大頭族，一隊單手放腿上，名為大腿族；引導員喊“開始”，雙方進入攻防，先被對方碰到的，會成為俘虜，再下一個回合，效忠新族群(進行三回合)。</p>	
			<p>蒙眼 抓人</p> <p><b>【規則】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 兩兩一組。</li> <li>2. 一人蒙眼，一人是保護者。</li> <li>3. 蒙眼者雙手放胸前，保護自己；保護者雙手護住蒙眼者，避免他撞到其他東西，但不可觸碰到蒙眼者本身。</li> <li>4. 引導員隨機選一個蒙眼者當鬼，鬼會一邊用小錘子發出聲音，一邊在他的保護者指引下，去抓其他蒙眼者；其他保護者，要幫助他的蒙眼者免於被抓。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大部分的人多是找自己熟悉的學員一組，雖然引導員鼓勵大家找這學期還不夠熟悉的同學。</li> <li>2. 大家都很認真並盡責保護蒙眼的夥伴。</li> <li>3. 因為場地有兩根柱子，會成為阻礙眼危險。有一位學員因不舒服而作在柱子後面，其他學員來不及發現因而被絆到。</li> <li>4. 該位不舒服的學員由助理引導員陪著聊天。</li> </ol>	
			<p>蒙眼 走路</p> <p><b>【規則】</b></p> <p>保護者帶領蒙眼者跟著引導員穿越校園。</p> <p><b>【反思】</b></p> <p>請蒙眼者對自己的保護者說一些話。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大家對自己的保護者信任指數都高。</li> </ol>	

**個人帶領反思記錄**

- 蒙眼抓人與蒙眼走路的強度差不多，因此大家在蒙眼走路的經驗感受就沒有堆高的效果。未來改善的方式可以進行蒙眼走路時，引導員可以指定一些任務，或是指定路線，提高活動難度。