

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 戶外冒險教育體驗營對國小學童生活效能與自我概念之影響研究

Evaluation of Life Effectiveness and Self Concept for Primary School Students Participating in Outdoor Adventure Summer Camp

doi:10.29503/RLSH.201006.0006

休閒運動健康評論, 1(2), 2010

作者/Author：吳崇旗(Chung-Chi Wu);翁綾君(Ling-Chun Weng)

頁數/Page：79-99

出版日期/Publication Date：2010/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201006.0006>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



戶外冒險教育體驗營對國小學童生活效能與自我概念之影響研究

吳崇旗¹，翁綾君^{2*}

[摘要] 本研究目的旨在測量戶外冒險教育營隊對國小學童生活效能與自我概念之影響效益。為檢驗 5 天 4 夜戶外冒險教育營隊的成效，本研究針對 30 位參與者以生活效能與自我概念量表，進行前、後測。同時，採用效果值來探究不同時間點的能力改變程度，研究結果發現，戶外冒險教育營隊對參與者的生活效能與自我概念有正面的影響。最後，研究者針對營隊設計與未來研究提出建議。

關鍵字：夏令營、國小學童、生活效能、自我概念、戶外冒險教育。

¹ 國立屏東科技大學休閒運動保健系副教授

^{2*} 國立屏東科技大學休閒運動保健系研究生；通訊作者(M9764010@mail.npust.edu.tw)

壹、緒論

一、研究背景

(一) 戶外冒險教育及其發展

戶外冒險教育是一種在戶外情境中，透過感官參與的體驗學習方式，藉由冒險活動的形式來達到教育目的 (Goldenberg, 2001)。在戶外冒險教育中，經由直接參與具有挑戰、高度冒險及新奇成長體驗的活動設計，來學

習人際之間與個人內在的能力，達到個人成長與發展的教育目標 (Priest, 1999)。就戶外冒險教育的活動形式而言 (Ewert, 1989)，至少有超過 20 個不同形式的活動項目，目前在台灣較為普及的戶外冒險教育活動形式，主要包括：定向運動、垂降、攀岩、繩索課程、獨木舟、登山...等，整理如下表 1 所示。

表 1 戶外冒險教育的活動項目一覽表

活動項目	英文名稱	活動項目	英文名稱
背包徒步遠行	Backpacking	滑翔翼	Hang-gliding
激流獨木舟	White-water canoeing	越野滑雪	Cross-country skiing
熱氣球	Hot-air ballooning	攀岩*	Rockclimbing
泛舟*	Rafting	獨木舟*	Kayaking
定向運動*	Orienteering	帆船	Sailing
冰攀雪地縱走	Backcountry Snowshoeing	野外露營*	Wilderness camping
垂降*	Rappelling	海上獨木舟	Sea kayaking
繩索課程*	Ropes courses	自行車旅行*	Bicycle touring
深潛	SCUBA	攀登大山*	Mountaineering
探勘深穴	Spelunking	荒野健行*	Wilderness trekking
高空跳傘	Sky diving		

註：以*標示者為目前在台灣較為普及的戶外冒險教育活動形式。(資料來源：筆者自行整理)

回顧歷史，在有「戶外冒險教育之父」(Father of outdoor adventure education) 稱謂的德裔猶太人 Kurt Hahn 倡導下，西元 1941 年在英國威爾斯(Wales)地區成立第一間「戶外冒險學校」(Outward Bound School)，揭開近代冒險教育發展的序幕 (Richards,

1999)。在歷經 1965 年由 Paul Petzoldt 所創立的「美國國家戶外領導學校」(National Outdoor Leadership School)，之後由 Jerry Pieh 在 1971 年開始由美國政府補助的「專案性冒險」(Project Adventure)，以及在 1974 年成立於美國的「體驗教育協會」(Association for

Experiential Education), 加上在 1977 年也是由 Paul Petzoldt 所創立「野外教育協會」(Wilderness Education Association) 等組織推展下 (Bachert, 1999; Prouty, 1999; Gravey, 1995; Teeters & Lupton, 1999), 戶外冒險教育在世界各地日趨茁壯發展。在台灣, 戶外冒險教育的發展雖然起步較晚, 但是在近年教育改革的聲浪下, 推動體驗教育逐漸成為教育發展的主流 (楊國賜, 1995)。因此在政府機構(教育部、行政院青輔會)、營利與非營利組織(救國團、團隊發展公司、金車文教基金會、飛颺青少年發展中心)以及大學院校(國立台灣師大、國立體育學院、國立東華大學)的推動下, 戶外冒險教育的形式逐漸被接受, 並在戶外冒險場地建設及相關主題研討會舉辦下, 開始蓬勃發展(曹天瑞、周鳳琪、陳穆瑩, 2001; 謝智謀, 2004a; 蔡居澤, 2005)。

(二) 營隊

最早的夏令營約於 1885 年起源於美國, 當時人們由於都市化的日益發展引起各種返回自然的運動, 於是產生了夏令營, 夏令營的時間不等, 從 1~2 周到 8 周左右, 參加的兒童年齡在 6~18 歲之間(大英百科全書, 2009)。鄭月琴(2006)認為夏令營係由特定

的單位組織, 於寒暑假期間針對在學的青少年, 以戶外體驗及融入青少年特色與需求, 所規劃設計的組織化營隊, 兼具教育性及休閒性功能。吉田章(2004)提到夏令營是聚集一群人, 在有限的時間與經費的情況下, 獲得最大的滿足感與成就感, 並藉由參與營隊活動得到許多知識、經驗及人際關係, 其內涵包括活動內容、經費控制、工作職責分配、參與者來源與數量、時間流程的安排、場地規畫以及各項設備的完善。

(三) 戶外冒險教育與營隊的效益

在研究者回顧國內外有關戶外冒險教育效益的相關文獻, 依照年代先後, 分述如下: 首先, Clifford and Clifford (1967) 以參與戶外冒險學校 (OB School) 的青少年為對象, 測量自我評價及自我描述, 結果發現: 不僅自我評價、自我描述有正向的發展, 且透過戶外冒險教育有助於自我概念的改善。另一學 Wright (1982) 亦以青少年為對象, 參與為期九週的戶外冒險露營活動, 採用前、後測方式測驗自我概念, 結果發現: 自我概念有顯著增進。還有學者 Luckner (1989) 以 16 位聽障青少年為對象, 隨機分派為實驗組 (參與 10 天戶外冒險教育課程) 與控制組 (未參與戶外冒險課程), 結

果發現實驗組的聽障青少年在活動後，比起控制組在制控觀上轉為較為內控。

在澳洲，學者 Neill and Richards (1998)採用後設分析進行探討。在累積總計超過 12,000 名受試者（含括：青少年、成年人、學生等對象）的研究結果顯示，戶外冒險教育在自我概念、自信心及制控觀上改變，有輕中度效益產生，平均「效力大小」¹為.34。此外，時間較長的戶外冒險教育效益也較顯著，並且具有「延續效果」(follow-up effect)。再者，學者 Neill(2002)持續採用後設分析的途徑進行研究。在累計超過 12,000 名受試者的研究結果顯示，戶外冒險教育在自我概念、制控觀及團隊合作上，有輕到中度的影響，效力大小從.20到.55。另一學者 Sibthorp(2000)認為戶外冒險教育能為參與者帶來的效益，分為主要效益與次要效益。其中，主要效益是指活動結束後即刻帶來的效益，主要包括：生活技能（例如：社交效能、領導效能、自制效能、負責

與包容）以及特定技能（例如：特定活動內容所需的知識與技能）。而次要效益則是指活動結束後帶來的間接效益，包括：全面的改變（例如：自信心、自我概念、自尊、制控觀與人格變項）以及生活選擇上改變（例如：職業選擇與個人目標及選擇另一個可能機會）。

在國內，陸續也有研究者以戶外冒險教育為主題，來探討其影響成果。首先，陳皆榮（1997，2000）以國中生為對象，參與為期 6 天的冒險性露營活動，採用前、後測及活動結束兩個月後做追蹤測驗。結果顯示在自我實現、坦誠接納、積極表現、自我概念、減低焦慮、人格水準及團隊氣氛上，皆有所提升。余紫瑛（2000）亦以國中生為對象，參與為期 2 天的露營活動，採用前、後測及活動結束兩個月後做追蹤測驗。結果表示在生理自我概念上具有顯著立即效果，而在人際關係上，雖無顯著立即效果，但在二個月後有延續效果。

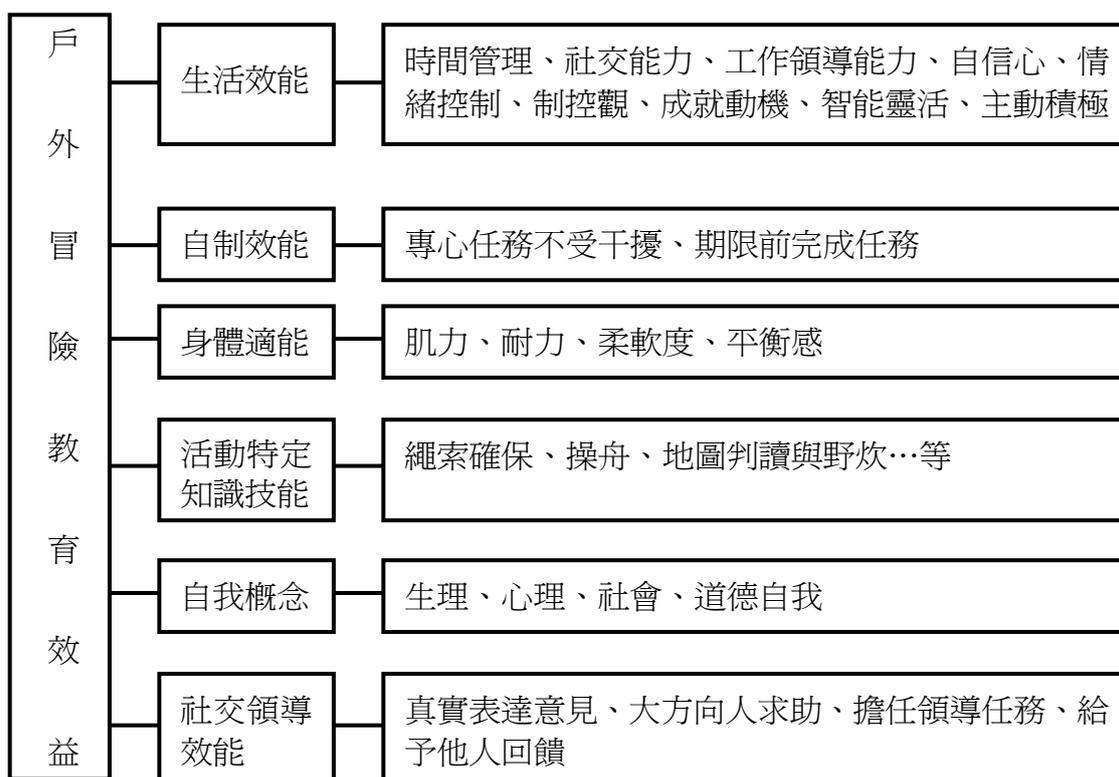
張文耀（2001）則是以身心障礙學生為研究對象，設計參與每週五次一小時的冒險教育活動，共 20 次，採前、後測及追蹤測驗。結果發現：戶外冒險教育對身心障礙學生提升自尊心有顯著的效果與延續效果。此外，

¹ 效力大小 (effect size) 是兩個時間點的平均數差異的標準化測量值，計算方式是將後測與前測的平均數相減，而後除以標準差 (Neill & Richards, 1998)。一般說來，ES 為負代表負面的影響，ES 為 0 表示沒有改變，而 ES 為正則代表有成長。而 ES=0.2 代表輕度改變，ES=0.5 為中度，ES=0.8 則代表很大的改變。

梅靜宇 (2001) 以國中生 (包括：非行少年與一般生) 為對象，其中，非行少年接受為期三天、總計 18 小時的戶外冒險教育活動，一般生接受每次 90 分鐘、共 12 周、總計 18 小時的戶外冒險教育活動，研究結果發現在參與戶外冒險教育活動後，無論是非行少年或是一般生，在自我概念、人際關係的增進上，皆有顯著差異存在。而後，羅元駿 (2004) 以 48 位參與戶

外冒險教育活動者為對象，採用前、後測的準實驗設計法，並以「生活效能」為測驗工具，結果發現在生活效能各個面向上，皆有顯著差異產生。

總結上述有關戶外冒險教育效益的分類與相關研究，研究者歸納整理出戶外冒險教育的效益，主要包括：生活效能、身體適能、自我概念、自制效能、特定活動技能與社交領導效能等 6 類，歸納如下圖一所示：



圖一 戶外冒險教育效益圖 (資料來源：研究者自繪)

其中，澳洲學者 James Neill 自 1990 年代中期開始致力於歸納、整理戶外冒險教育的效益，並發展出「生活效能」(life effectiveness) 的概念。根

據定義，生活效能指一個人在各種生活情境中，成功勝任的能力，包括：時間管理、社交能力、成就動機、智能靈活性、工作領導能力、情緒控制、

主動積極性、自信心、制控觀等九個面向 (Neill,1999, 2000),其個別面向詳細定義說明如下：

- 1.時間管理：個人知覺妥善規劃與運用時間的程度。
- 2.社交能力：在社交互動情境中，個人自信與知覺勝任能力的程度。
- 3.成就動機：個人在動機驅使下，追求卓越及投入多少心力追求的程度。
- 4.智能靈活性：個人能依據他人想法與意見，適當調整自己的觀點與行為的程度。
- 5.工作領導能力：有任務需要完成且須有成果時，個人知覺能夠有效領導他人程度。
- 6.情緒控制：當面對潛在壓力情況時，個人知覺能夠冷靜維持情緒的程度。
- 7.主動積極性：在一個新情境下，個人主動積極參與的程度。
- 8.自信心：個人自信自己擁有能力及成功的程度。
- 9.制控觀：個體知覺自己所能控制一切生活能力的程度。

二、研究目的與問題

綜合上述文獻回顧，可以發現戶外冒險教育營隊能夠為參與者帶來個人內在的增長，爰此，本研究所探究問題，主要有四，分述如下：

(一) 學員在參與課程後，在「生活

效能」(包括：時間管理、社交能力、成就動機、智能靈活性、工作領導能力、情緒控制、主動積極性、自信心、制控觀)上是否有所增進？

(二) 學員在不同時間點(前、後測)於「生活效能」的效果值為何？

(三) 學員在參與課程後，在「自我概念」(包括：生理自我、心理自我、社交自我與道德自我)上是否有所增進？

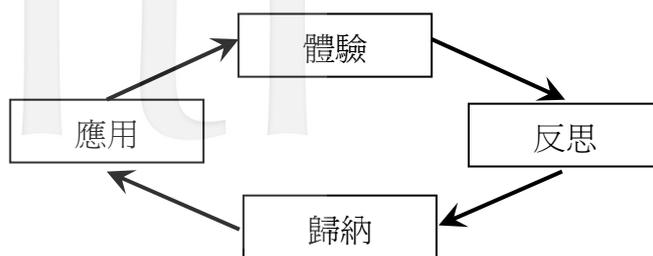
(四) 學員在不同時間點(前、後測)於「自我概念」的效果值為何？

貳、方法

一、課程設計

(一) 設計理念

首先，本課程設計參考是以冒險教育重要理論基礎之一，由 Luckner and Nadler (1997)所提的「體驗學習圈」(experiential learning cycle)概念為主，透過體驗、反思、歸納及應用等程序，如下圖一所示，作為課程流程安排的基礎。



圖一 體驗學習圈

資料來源：Luckner and Nadler (1997)

(二) 營隊活動內容

營隊活動內容設計以 5 天 4 夜形式實施完成，每天從上午 8 點開始至下午 10 點 30 分結束，其中，包含的戶外冒險教育活動有：探索活動、

高低空繩索課程、獨木舟野外定向運動等，並於每天晚上安排心得日記時間，針對一整天的活動進行反思與分享，詳細課程配當如下表一所示。

表一 戶外冒險教育體驗營詳細活動內容表

天數	時間	活動內容	效益連結	詳細內容
第一天	08:00~08:30	屏科大		
	08:30~09:00	認識環境及朋友	生活效能	*低空繩索挑戰 提供有目的性的主動學習機會，透過真實情境，經個人自我挑戰及團體互動學習，顛覆傳統填鴨式教育的刻板印象，增強個人成長與組織互動運作和應變能力。戶外冒險教育體驗場具備的教育意義在於，透過體驗教育中「從做中學而後反思」進而獲得對個人與團體有意義學習。在低空設施部分，主要意義於強調團隊合作、信任溝通與問題溝通。
	09:00~12:00	低空冒險教育	生活效能、自我概念	
	12:00~13:30	用餐		
	13:30~17:00	大地遊戲	生活效能、自我概念	
	17:30~19:00	用餐		
	19:00~21:00	團康遊戲	生活效能、自我概念	
	21:00~21:30	心得日記/晚點心		
	21:30~22:30	洗澎澎		
	22:30~	睡搞搞		

天數	時間	活動內容	效益連結	詳細內容
第 二 天	08:00~09:00	屏科大/用餐/早操		*獨木舟
	09:00~12:00	高空冒險教育	生活效能、自我概念	國內休閒觀念的推展，休閒意識逐漸抬頭，游泳、浮潛、潛水、泛舟、輕艇、風浪板等休閒活動逐漸受到重視。獨木舟因為較不受地形限制，易學且皆可結合生態教育，無污染，少破壞的一項水域運動，為從事水域休閒運動的理想運動，透過活動提升對獨木舟之認知及增加其對獨木舟參與度。增加學生對水域活動興趣。
	12:20~13:30	用餐		
	13:30~18:00	獨木舟體驗	生活效能、自我概念	
	18:00~19:00	用餐		
	19:00~21:00	美術		
	21:00~21:30	心得日記		
	21:30~22:30	洗澎澎		
	22:30~	睡搞搞		

天數	時間	活動內容	效益連結	詳細內容
第 三 天	08:00~09:00	屏科大/用餐/早操		*定向越野挑戰
	09:00~12:00	低空冒險教育	生活效能、自我概念	包括了「定向」和「越野」兩項元素。在荒野地活動時，為了能順利到達目的地而不迷路的技術。用到指北針與地圖。一邊找方向一邊確認地形地貌，再確認要前進的路徑，從而到達目的地。
	12:00~13:30	用餐		
	13:30~15:00	探索科學世界		
	15:30~18:00	獨木舟體驗	生活效能、自我概念	
	18:00~19:00	用餐		
	19:00~21:00	定向運動(一)	生活效能、自我概念	
	21:00~21:30	心得日記		
	21:30~22:30	洗澎澎		
	22:30~	睡搞搞		

天數	時間	活動內容	效益連結	詳細內容
第 四 天	07:30~09:00	屏科大/用餐/早操		*高空繩索挑戰
	09:00~12:00	野外定向運動(二)	生活效能、自我概念	提供有目的的主動學習機會，透過真實情境，經由個人自我挑戰及團體互動學習，增強個人成長與組織互動運作和應變能力。戶外冒險體驗場所具備的教育意義在於透過體驗教育「從做中學而後反思」進而獲得對個人與團體有意義的學習。在高空設施部分，主要意義在於強調團隊合作、信任溝通與問題溝通，如：蔓藤路、高空擊球等。
	12:00~13:30	用餐		
	13:30~18:00	高空冒險教育	生活效能、自我概念	
	18:00~19:00	用餐		
	19:00~21:00	自創T恤		
	21:00~21:30	心得日記		
	21:30~22:30	洗澎澎		
	22:30~	睡搞搞		

天數	時間	活動內容	效益連結	詳細內容
第五天	07:30~09:00	屏科大/用餐/早操		*活動最後一天安排學員成果發表與家長繩索挑戰，讓家長看到學員在這五天的活動中所體驗的活動內容，經由這些活動看孩子是否有所改變及成長，也安排高低空繩索讓家長挑戰。
	09:00~12:00	高空冒險成果(一)	生活效能、自我概念	
	12:00~13:30	用餐		
	13:30~15:30	高空冒險成果(二)	生活效能、自我概念	
	15:30~16:00	成果展/結業式		
	16:00~	珍重再見		

二、研究對象

本研究對象是 30 位參與活動就讀國小一至六年級的學童。惟在量表後測時，有 6 位同學因故未能完成填答，故最後有效填答受試者共 24 位。

三、施測量表

生活效能量表係採用 James Neill(2000)年的 LEQ-I 版量表，在國內，經由羅元駿(2004)進行翻譯，該量表經國外其他學者採用，並且具有良好的信效度。在信度方面，總量表 Cronbach's $\alpha=.93$ ，於分量表中：時間管理 Cronbach's $\alpha=.84$ 、社交能力 Cronbach's $\alpha=.86$ 、成就動機 Cronbach's $\alpha=.87$ 、智能靈活性 Cronbach's $\alpha=.78$ 、工作領導能力 Cronbach's $\alpha=.82$ 、情緒控制 Cronbach's $\alpha=.87$ 、主動積極性 Cronbach's $\alpha=.81$ 、自信心 Cronbach's $\alpha=.84$ 及制控觀 Cronbach's $\alpha=.84$ 。

自我概念量表係參考林邦傑(1982)、余紫瑛(2000)所編之自我概念量表，在信度方面，總量表

Cronbach's $\alpha=.85$ ，於分量表中，生理自我 Cronbach's $\alpha=.79$ 、心理自我 Cronbach's $\alpha=.82$ 、道德自我 Cronbach's $\alpha=.84$ 及社交自我 Cronbach's $\alpha=.82$ 。

四、施測程序與資料分析

本研究施予二次測驗，分別於營隊開始之初(前測)及營隊結束後(後測)。在各項評量項目指標上的差異，因此以套裝軟體 SPSS 12.0 for Windows 將施測問卷進行資料處理，以「前測與後測」的差異，進行「相依樣本」(Paired Samples) t 檢定以及「效果值」(effect size, 簡稱 ES)檢驗。其中，效果值是兩個時間點的平均數差異的標準化測量值(Neill, 2000)，計算方式是將「後測與前測」的平均數相減，而後除以「共同標準差」(pooled standard deviation)(Neill, 2000)。此外，根據 Wolf(1986)的看法，若從教育或課程設計的角度而言，ES 超過 0.25 則代表改變具有統計上顯著的意義存在。本研究各項統計考驗顯著水準均訂為 $\alpha=.05$ 。

參、結果

一、生活效能

(一) 前、後測檢定

在本研究中的 24 位受試學員，在生活效能量表 9 個面向及總得分的「前測與後測」的差異，經相依樣本 t 檢驗的結果，詳如下表二。

表二 自我概念前測與後測描述與差異分析 n=24

評量項目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
時間管理	3.59	0.72	4.03	0.67	-3.65*	.00
社交能力	3.99	0.52	4.04	0.74	-0.46	.65
成就動機	3.78	0.76	4.08	0.75	-2.99*	.01
智能靈活性	3.61	0.68	3.71	0.69	-0.82	.42
工作領導能力	3.60	0.91	3.96	0.87	-2.72*	.01
情緒控制	3.60	0.84	3.89	0.74	-2.16*	.04
主動積極性	3.94	0.88	3.94	0.81	0.00	1.00
自信心	4.04	0.73	4.09	0.69	-0.56	.58
制控觀	3.18	0.80	3.51	0.78	-2.89*	.01
整體生活效能	3.71	0.56	3.91	0.58	-3.45*	.00

*p<.05

經由上表二的統計數據顯示，學員在參與戶外冒險教育營隊後，在整體生活效能及各個面向（包含：時間管理、社交能力、成就動機、智能靈活性、工作領導能力、情緒控制、自信心、制控觀）上，平均分數皆呈現增長的現象，且在「時間管理」、「成就動機」、「工作領導能力」、「情緒控制」、「制控觀」與「整體生活效能」的前、後測平均數統計考驗，達到顯著水準 (p<.05)。

(二) 效果值 (Effect size, 簡稱 ES)

一般說來，ES 為負代表負面的影響，ES 為 0 表示沒有改變，而 ES 為正則代表有成長。而 ES=0.2 代表輕度改變，ES=0.5 為中度，ES=0.8 則代表很大的改變 (Neill & Richards, 1998)。在本研究前測、後測兩個時間點上，生活效能量表 9 個面向及總得分的效度大小介於 0.00-0.30 之間，顯示具有輕度以上的正向改變，其中以「時間管理」改變程度最高 (ES= 0.30)，詳如下表三。

表三 生活效能前測及後測效果值摘要表

向度	前測－後測 ES
時間管理	.30
社交能力	.04
成就動機	.19
智能靈活性	.07
工作領導能力	.20
情緒控制	.18
主動積極性	.00
自信心	.04
制控觀	.20
整體生活效能	.17

二、自我概念

(一) 前、後測檢定

在本研究中的 30 位受試學員，

在自我概念量表 4 個面向及總得分的

「前測與後測」的差異，經相依樣本 t

檢驗的結果，詳如下表四。

表四 自我概念前測與後測描述與差異分析 n=24

評量項目	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
生理自我	3.83	0.76	4.18	0.72	-5.27*	.00
心理自我	4.17	0.64	4.26	0.74	-1.05	.31
社交自我	3.90	0.83	4.10	0.78	-1.57	.13
道德自我	4.19	0.61	4.23	0.69	-0.40	.70
整體自我概念	4.06	0.59	4.17	0.59	-2.08*	.04

*p<.05

經由上表四的統計數據顯示，學員在參與戶外冒險教育營隊後，在整體自我概念及「生理自我」、「心理自我」、「社交自我」與「道德自我」各個面向上，平均分數皆呈現增長的現象，且在「生理自我」與「整體自我概念」的前、後測平均數統計考驗，達到顯著水準 (p<.05)。

(二) 效果值 (Effect size, 簡稱 ES)

一般說來，ES 為負代表負面的影響，ES 為 0 表示沒有改變，而 ES 為正則代表有成長。而 ES=0.2 代表輕度改變，ES=0.5 為中度，ES=0.8 則代表很大的改變 (Neill & Richards, 1998)。在本研究前測、後測兩個時間點上，自我概念量表 4 個面

向及總得分的效度大小介於 0.03-0.23 之間，顯示具有輕度以上的正向改變，其中以「生理自我」改變程度最高 (ES= 0.23)，詳如下表五。

表五 自我概念前測及後測效果值摘要表

向度	前測－後測 ES
生理自我	.23
心理自我	.06
社交自我	.12
道德自我	.03
整體自我概念	.09

肆、討論

一、討論

根據上述結果，本研究中的戶外冒險教育營隊活動能夠協助學員在「生活效能」，包括：時間管理、社交能力、成就動機、智能靈活性、工作領導能力、情緒控制、自信心、制控觀上皆有所增進，其中，在「時間管理」、「成就動機」、「工作領導能力」、「情緒控制」、「制控觀」與「整體生活效能」上的增進達到統計上的顯著水準；。此一研究結果與過去國內外以戶外冒險教育為題的研究結果一致。因此，本研究中戶外冒險教育營隊活動，能促進國小學童在生活效能上的增進。此外，在效度大小方面，在「時間管理」(ES=0.30)，顯示在教育或課程設計上，有統計上顯著的意義存在(Wolf, 1986)。

其次，在「自我概念」，包括：生理自我、心理自我、社交自我與道德自我上皆有所增進，其中，在生理自我與整體自我概念上的增進達到統計上的顯著水準。此一研究結果與過去國內外以戶外冒險教育為題的研究結果一致。因此，本研究中戶外冒險教育營隊活動，能促進國小學童在體能上的增進。進一步營隊活動設計中，提供許多戶外冒險活動，像是：探索活動、高低空繩索課程、獨木舟與野外定向運動等皆提供參與者改善生理自我的機會。

綜合以上結果得知，學員在經過本研究所設計的冒險營隊活動後，對於本研究所要探討的兩個效益面向：「生活效能」與「自我概念」能力上皆有所增長。

二、結論

本研究目的旨在測量戶外冒險教

育營隊對國小學童生活效能與自我概念之影響效益。為檢驗 5 天 4 夜戶外冒險教育營隊的成效，本研究針對 24 位參與者以生活效能量表，進行前、後測。同時，採用效果值來探究不同時間點的能力改變程度，研究結果發現，分述如下：

(一) 生活效能

在整體生活效能及各個面向（包含：時間管理、社交能力、成就動機、智能靈活性、工作領導能力、情緒控制、自信心、制控觀）上，平均分數皆呈現增長的現象，且在「時間管理」、「成就動機」、「工作領導能力」、「情緒控制」、「制控觀」與「整體生活效能」的前、後測平均數統計考驗，達到顯著水準 ($p<.05$)。

(二) 生活效能效果值

在本研究前測、後測兩個時間點上，生活效能量表 9 個面向及總得分的效度大小介於 0.00-0.30 之間，顯示具有輕度以上的正向改變，其中以「時間管理」改變程度最高 ($ES= 0.30$)。

(三) 自我概念

在整體自我概念及「生理自我」、「心理自我」、「社交自我」與「道德自我」各個面向上，平均分數皆呈現增長的現象，且在「生理自我」與「整體自我概念」的前、後測平均數統計

考驗，達到顯著水準 ($p<.05$)。

(四) 自我概念效果值

在本研究前測、後測兩個時間點上，自我概念量表 4 個面向及總得分的效度大小介於 0.03-0.23 之間，顯示具有輕度以上的正向改變，其中以「生理自我」改變程度最高 ($ES= 0.23$)

三、建議

為增加本研究的貢獻，根據研究結果，研究者針對未來營隊活動設計與後續研究分別提出建議：

(一) 未來營隊活動設計

根據學者 Neill and Richards(1998)的建議，採取以效益為導向的營隊活動設計，在課程內容中，針對各項欲達成的效益為最終目標，進行各分項活動的設計以提供能力的學習與展現機會。因此建議未來課程設計可參照此一「效益導向」模式，並藉由所欲達成效益作為活動設計與評量參考的指標。

(二) 後續研究

為了更進一步探究營隊活動的成效，建議除以量表進行量的研究之外，佐以研究者親身參與觀察或是深度訪談或是學員的反思心得分析等質化方式，將可使得成效評估更為完善。此外，在效果值衡量上，建議後續研究者可在累積更多研究資料後，

採用「後設分析」(Meta-analysis)針對不同研究的資料進行效益上的綜合分析比較，以提供更完整的效益評量參考。

參考文獻

余紫瑛 (2000)。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。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

曹天瑞、周鳳琪、陳穆瑩 (2001)。探索教育在台灣發展之初探。公民訓育學報，10，179-209。

張文耀 (2001)。突破休閒冒險性活動對身心障礙學生提升自尊心之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

梅靜宇 (2001)。探索教育活動對非行少年級一班國中生的影響之探究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

陳皆榮 (1997)。冒險性活動對青少年團隊氣氛影響之研究。體育學報，23，133-144。

陳皆榮 (2000)。冒險性挑戰活動對青少年自我概念與自我實現影響之研究。台北：立昌。

楊國賜 (1995)。社會教育的理念 (三

版)。台北：師大書苑。

蔡居澤 (2005)。國民中學綜合活動學習領域活動課程課程設計：以探索教育活動為例。公民訓育學報，16，37-56。

謝智謀 (2004a)。體驗教育的過去、現在與未來。載於陸宛蘋(主編)，體驗教育推廣及資源手冊，3-9。台北市：財團法人海棠文教基金會。

謝智謀 (2004b)。另類體育教學—冒險教育。學校體育，14 (2)，22-37。

羅元駿 (2004)。以體驗學習為本之戶外教育活動對個人生活效能的影響與影響因素之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

吉田章 (2004)。日本營隊經營管理之現狀。運動與休閒營隊經營與管理國際學術研討會研討手冊，101-107。臺北市：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。

鄭月琴 (2006)。非營利組織推動青少年休閒營隊之研究--以飛颺青少年成長中心為例。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。

夏令營 (2009)。大英百科全書。2009年3月2日取自大英線上繁體中文版。

- Allison, P., & Pomeroy, E. (2000). How shall we “know”? “Epistemological concerns in research in experiential education”. *Journal of Experiential Education*, 3(2), 91-97.
- Attarian, A. (2001). Trends in outdoor adventure education. *Journal of Experiential Education*, 24(3), 141-149.
- Bachert, D. W. (1999). The National Outdoor Leadership School: 40,000 wilderness experiences and counting. In J. C. Miles, & S. Priest (Eds.), *Adventure programming* (pp. 85-91). State College, PA: Venture Publishing.
- Cason, D., & Gillis, H. L. (1994). A meta-analysis of outdoor adventure programming with adolescents. *Journal of Experiential Education*, 17(1), 40-47.
- Clifford, E., & Clifford, M. (1967). Self-concepts before and after survival training. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 241-248.
- Ewert, A. W. (1985). Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering. *Journal of Leisure Research*, 17(3), 241-250.
- Ewert, A. W. (1987). Outdoor adventure recreation: A trend analysis. *Journal of Leisure Research*, 5(2), 56-67.
- Ewert, A. W. (1989). *Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories*. Columbus, OH: Horizons Publishing.
- Goldenburg, M. A. (2001). Outdoor and risk educational practices. In A. Fedler (Ed.), *Defining best practices in boating, fishing, and stewardship education* (pp.129-141). Alexandria, VA: Recreational Boating and Fishing Foundation.
- Gravey, D. (1995). A history of AEE. In K. Warren, M. Sakofs, & J. S. Hunt, Jr.(Eds.), *The theory of experiential education* (pp.75-83). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Hattie, J., Marsh, H., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that

- makes a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43-87.
- Heaps, R., & Thorstenson, C. (1974). Self concept changes immediately and one year after survival training. *Therapeutic Recreation Journal*, 8(2), 60-63.
- Kelly, F., & Baer, D. (1968). *Outward Bound: An alternative to institution for adolescent delinquent boys*. Boston, MA: Fandel Press.
- Kelly, F., & Baer, D. (1969). Jesness inventory and self concept measures for delinquents before and after participation in Outward Bound. *Psychological Reports*, 25, 719-724.
- Luckner, J. (1989). Altering locus of control of individuals with hearing impairments by outdoor-adventure courses. *Journal of Rehabilitation*, April/May/June, 62-67.
- Manning, R. (1986). *Studies in outdoor recreation*. Corvallis, OR: Oregon State University.
- McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcome achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*, 5(1), 19-28.
- Morse, W. (1951). An interdisciplinary therapeutic camp. *Journal of Social Issues*, 13(1), 3-14.
- Neill, J. T., & Richards, G. E. (1998). Does outdoor education really work? A summary of recent meta-analysis. *Australian Journal of Outdoor Education*, 3(1), 1-9.
- Neill, J. T. (1999). The melting pot of outdoor education effects: Testing the flavors of program type, duration and participant age. *Proceedings of the 11th National Outdoor Education Conference* (pp. 112-118). Perth, Western Australia.
- Neill, J. T. (2000). *The impact of Outward Bound Challenge Courses on disadvantaged youth*. Unpublished report, University of Canberra, Australia.
- Priest, S. (2001). Factor exploration and confirmation for the dimensions of an adventure experience. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 127-139.

- Priest, S., & Gass, M. A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Prouty, D. (1999). Project Adventure: A brief history. In J. C. Miles, & S. Priest(Eds.), *Adventure programming* (pp.93-101). State College, PA: Venture Publishing.
- Reddrop, S. (1997). *Outdoor programs for young offenders in detention: An overview*. Hobart, Tasmania: National Clearinghouse for Youth Studies.
- Richards, A. (1999). Kurt Hahn. In J. C. Miles, & S. Priest(Eds.), *Adventure programming* (pp.77-83). State College, PA: Venture Publishing.
- Sibthorp, R. J. (2000). *Instrument validation and multivariate assessment of life skill development in adolescents through the adventure education process*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Teeters, C. E., & Lupton, F. (1999). *The Wilderness Education Association: History and change*. In J. C. Miles, & S. Priest(Eds.), *Adventure programming* (pp.65-70). State College, PA: Venture Publishing.
- Vander-Wilt, R., & Klocke, R. (1971). Self-actualization of females in an experimental orientation program. *National Association of Women's Deans and Counselors Journal*, 34(3), 125-129.
- Warner, A. (1999). Improving program quality through evaluation. In J. C. Miles, & S. Priest(Eds.), *Adventure programming* (pp.65-70). State College, PA: Venture Publishing.
- Wright, A. N. (1982). *Therapeutic potential of the Outward Bound process: An evaluation of a treatment program for juvenile delinquents*. Dissertation Abstracts International, 42(3-A), 923.

Evaluation of Life Effectiveness and Self Concept for Primary School Students Participating in Outdoor Adventure Summer Camp

Chung-chi Wu¹, Ling-chun Weng^{2*}

Abstract The purpose of this study was to evaluate the effects for primary school students participating in outdoor adventure summer camp. The scale of life effectiveness and self concept was used to evaluate the 5-days-4-nights summer camp effects for 30 participants. The scores of pre-test and post-test were compared. Also, the effect size was taken to measure how much the change was at different time points. According to the results, this summer camp could positively promote participants' life effectiveness and self concept. In the end, suggestions for the following research and future courses design were made.

Key words: Summer Camp, Primary School Students, life effectiveness, Self Concept, Outdoor Adventure Education.

¹ Department of Recreation Sport and Health Promotion, National Pintung University of Science and Technology.

^{2*} Department of Recreation Sport and Health Promotion, National Pintung University of Science and Technology ;
Corresponding author (M9764010@mail.npust.edu.tw)

附錄一

以下是有關生活效能的問題，目的是幫助您瞭解自己所具備的生活能力。請依您自己的感覺來評斷以下各項的描述，並在最適當數字上圈選。(1 代表非常不符合，5 代表非常符合。)

	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
例 任何事只要我夠努力就一定會成功.....	1	2	3	4	5
1 任何事只要我夠努力就一定會成功.....	1	2	3	4	5
2 我能有效率的計劃並運用時間.....	1	2	3	4	5
3 我在社交情境下表現良好.....	1	2	3	4	5
4 在做一件事時，我會盡力做好每一個細節	1	2	3	4	5
5 當有更好意見時，我會輕易改變原有的意見	1	2	3	4	5
6 我對發生在我身上的事都有掌控的能力...	1	2	3	4	5
7 我能使其他人幫我做事.....	1	2	3	4	5
8 在有壓力的情況下我能保持沉著冷靜.....	1	2	3	4	5
9 我喜歡忙碌並積極投入於事情中.....	1	2	3	4	5
10 我相信我有能力做任何我想做的事.....	1	2	3	4	5
11 我不浪費時間.....	1	2	3	4	5
12 我能勝任社交情境.....	1	2	3	4	5
13 當我做一件事時，我總是想要最好的結果...	1	2	3	4	5
14 我樂於接受新意見.....	1	2	3	4	5
15 我相信我能對自己的行為負責.....	1	2	3	4	5
16 需要有任務完成時，我會是一個好的領導者	1	2	3	4	5
17 在未知多變情況下，我會保持冷靜克服焦慮	1	2	3	4	5
18 我喜歡表現的積極有活力.....	1	2	3	4	5
19 當專心盡力於一件有信心事，我將會成功	1	2	3	4	5
20 我對時間的運用有良好規劃.....	1	2	3	4	5
21 我能與人有良好的溝通.....	1	2	3	4	5
22 我盡量做到我所能做到的最好.....	1	2	3	4	5
23 我的想法和意見是有包容性與彈性的.....	1	2	3	4	5

(續下頁)

(續上頁)

	非常 不符合	不 符 合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
24 我不相信機會、運氣、命運.....	1	2	3	4	5
25 要任務完成時，身為領導者我可以激勵他人	1	2	3	4	5
26 事情產生問題時，我能保持冷靜.....	1	2	3	4	5
27 我喜歡成為積極、投入的人.....	1	2	3	4	5
28 我相信我可以做到.....	1	2	3	4	5
29 我可以改變我思考和行為的方式.....	1	2	3	4	5

面向	題向
(1)時間管理(Time Management)	2、11、20
(2)社交能力(Social Competence)	3、12、21
(3)成就動機(Achievement Motivation)	4、13、22
(4)智能靈活性(Intellectual Flexibility)	5、14、23、29
(5)工作領導能力(Task Leadership)	7、16、25
(6)情緒控制(Emotional Control)	8、17、26
(7)主動積極性(Active Initiative)	9、18、27
(8)自信心(Self Confidence)	1、10、19、28
(9)制控觀(Locus of Control)	6、15、24

附錄二 自我概念量表

以下是有關自我觀念的問題，目的是幫助您瞭解自己。請依您自己的感覺來評斷以下各項的描述，並在最適當數字上圈選。(1 代表非常不符合，5代表非常符合。)

	非常 不符合	不 符 合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
例 我滿意自己的外表.....	1	2	3	4	5
1 我滿意自己的外表.....	1	2	3	4	5
2 我覺得自己體能不錯.....	1	2	3	4	5
3 我的身材適中.....	1	2	3	4	5
4 我滿意自己的體重.....	1	2	3	4	5
5 我常覺得生活很有趣.....	1	2	3	4	5
6 我經常保持愉快的心情.....	1	2	3	4	5
7 我對自己感到滿意.....	1	2	3	4	5
8 我跟其他學員相處的很好.....	1	2	3	4	5
9 其他學員都喜歡和我做朋友.....	1	2	3	4	5
10 我覺得我的人緣不錯.....	1	2	3	4	5
11 我覺得我不會做壞事.....	1	2	3	4	5
12 我是個守信用的人.....	1	2	3	4	5
13 我在日常生活中，常憑著良心做事.....	1	2	3	4	5
14 我能守法守紀，遵守社會規範.....	1	2	3	4	5

面向	題向
(1)生理自我	1~4
(2)心理自我	5~7
(3)社交自我	8~9
(4)道德自我	11~14