

# 111-2 自主學習心得

公領系 鄭伊軒

## 一、課程緣起

從大一剛入學起老師們反覆介紹通識課程時，我便知道除了平常學期間的修課外還有許多不同的管道可以完成通識學分，然而當時的我並沒有特別留意，認為只要依照學校所開設的通識課程選課便能順利畢業。


很快的時間來到大三，通識課程尚未修滿的我刷著一遍又一遍的選課系統卻發現找不到適合自己的課程，恰巧某次與系上同學聊起此事，發現我們都遇到了相同的困境，於是一拍即合我們決定自己來寫一門專屬的通識課程，就這樣開啟了我們的自主學習專題探究之路。

## 二、課程設計與申請

決定申請自主學習後我們馬上遇到許多難題，首先是課程主題設定，我們在彼此的興趣和喜好中取交集後很快找出共識，也就是我們都喜歡大海並且希望可以學習潛水，接著我們便以潛水為主題開始搜集資料，在瞭解潛水的類別及分別的意義與價值後我們選定自由潛水做為課程的一部分，接著再根據自由潛水擴展到它的上層議題，最終將主題定為海洋活動與永續發展。

主題訂定後課程設計及進度安排成了下一個面臨的難題，為了讓課程架構有條理且符合綱要我們找了許多參考資料，像是現行推動海洋教育的課程案例分享等，並參照國教院所推出的議題融入說明手冊將課程進度依循「親海、愛海、知海」的教育情境安排，規劃出「海洋休閒、海洋文化、海洋資源與永續」三大課程核心，讓學習從體驗感受開始，引發學習動機後接續到對於海洋的瞭解與認識，最後探討其經濟及永續的議題並做出實際行動以守護海洋。接著我們運用許多不同的媒材進行課程安排包括實作體驗、讀書會、電影欣賞、線上展覽及行動方案等，依照各學習內容選擇搭配適合的教材，希望讓我們的自主學習課程更加多元豐富。

確認以上內容後在計畫送審前我們才開始尋找指導老師，幸運的是我們很快找到一位同時具有戶外領域專長也對水域活動包括潛水有所接觸的老師，老師也很快就答應擔任課程指導老師並針對我們所提的計畫提出許多專業的調整建議，修正過後我們



便將計畫送出申請最終也順利通過審核進入執行階段。不過回顧此段歷程，我認為若能較早找到指導老師或許在課程設計及安排上會有更多的討論及修改空間，可惜我們這次因較晚才決定申請計畫，因此流程上較為匆忙。

### 三、課程內容

- 海洋休閒

自由潛水對於許多人而言是一項極限運動，但在這堂課程中我們將它作為與海洋接觸的媒介，不須要太多複雜的裝備或外力，用最直接的方式感受大海的擁抱，每次下潛前我們隨著浪濤的律動調整呼吸，接著躬身向下沉浸在寧靜的大海中感受自己的心跳，在氧氣耗盡前努力探索海底的世界，最後轉向踢動回到海面準備下一次下潛。

課程一開始我們先在陸地上練習閉氣，平常大約 30 秒都憋不住的我們在老師的引導下漸漸放鬆自己的身體，將所有注意力都放在平常容易忽略的呼吸上，多試幾次後逐漸能將時間延長至一分半多，在這個過程中我除了對自己的身體更加熟悉外，也對於即將進行無供氧的潛水更加安心一些。

緊接著我們便來到海邊進行課程，在確認我們都能在海域環境自由活動後教練將我們帶到離岸不遠的五米深沙地，在那邊綁好繩子固定浮球後便讓我們嘗試拉著繩子往下潛，特別的是下潛時整個人需要呈現倒立的姿勢，而那也是我第一次用這樣的視角認識大海。第二天海洋課程時我們往外海游了一點來到更深的七米沙地，適應環境後教練要我們練習放開繩子直接靠自己的力量做躬身下潛，奇怪的是我前幾次拉著繩索下攀時都十分順利，但離開繩子之後每次下潛約 3-4 公尺便會感到耳膜不適，並因為卡平壓而無法繼續下潛，對此我感到有些焦慮於是便不斷反覆練習希望可以突破困境，然而這時教練反而阻止我們繼續練習，他告訴我們那樣只會讓自己受傷，於是當天結束後我們便早早休息。最後一天在十米沙地測驗時我們的表現好到讓自己和教練都非常意外，前兩天沒能做出來的動作都在最後一天順利完成，因此在這段經驗中我們發現著急是沒有用的，我們應該做的是察覺身體的訊息、坦然接受無法完成任務的自己、並且誠實的地回應需求，而不論是在戶外活動或日常生活中都應如此。

- 海洋文化

文化的面向很廣，在這堂課程中我們著重探究漁村生活與藝術創作兩部分。關於前者我們先是透過廖鴻基先生在經歷數年漁村的考察後寫下的書籍了解漁人的生活以及海洋的文學創作，並以讀書會的方式針對各篇重點進行探討比較我們與作者的觀點。再者也透過線上展覽中海洋歷史文物的展示了從解過去到現在人們與大海互動方式的異同。

在藝術創作部分我們以海洋廢棄物為發想，搭配現在流行的手工藝模式，將海玻璃透過蠟線編織轉換為一件藝術品，希望可以在創造價值的同時喚醒大家守護海洋的意識。此外我們也透過同樣的線上展覽看到海洋文化透過許多不同媒材如攝影、繪畫、雕刻等所創造出的藝術品，其中更包括以海廢為媒材製造出來的燈罩，其意義與我們所做的海玻璃吊飾相互呼應，讓我們在欣賞的過程中對於展內容感觸更加深刻。

- 海洋資源與永續

永續是一個牽扯到經濟、社會與環境的大議題，在這門課程中除了了解海洋正在面臨什麼樣的問題外，我們也希望自己可以基於對海洋的喜愛而開始進行實際的行動以守護海洋環境。因此我們先是透過電影了解人類與自然環境從和諧共處、恣意破壞到重修舊好的過程，接著便規劃實際方案到海邊淨灘，希望能透過這樣的行動與現實中的海洋「重修舊好」。

關於那次的淨灘我印象十分深刻，到達基隆海岸時迎接我們的是一整片雪白，而這幅景象當然不是因為下雪，而是海浪沖刷上來一整片滿滿的塑膠製品，經過我們幾小時的努力後雖然沒能將垃圾完全清空，但看著那片沙灘逐漸露出本該有的泥沙色便稍感欣慰。考量到淨灘偏向後端補救且永遠都有淨不完的灘，因此討論之後我們決定從源頭開始減少垃圾量，於是環保碗筷開始變成我們的隨身小物，意想不到的是一段時間後我們發現身邊的親友也逐漸被影響而開始減少使用一次性餐具，我想這樣的良性擴散一定可以讓海洋環境更加美好。

#### 四、學習心得

經歷過一整學期的課程後我發現因為其自主的特性讓學生擁有許多發揮空間，除了可以透過不同媒材更深入的了解議題外，也讓我在學習時更加充滿動機，由於課程內容都是我有興趣或想了解的領域，因此相較在修其他學分時更心甘情願的投注精力，儘管過程中遇到困難也會想辦法努力克服。當然所有事情皆為一體兩面，我們在執行課程時也因為過於自由而遇到容易拖延的狀況，此時我們便以夥伴間互相度促的方式讓課程得以順利進行。

在學期中我也體認到開設一門合適的課程有多麼困難，舉例而言海洋文化課程中我們實際製作海玻璃手工藝時才發現它的難度與原先的預期相差甚遠，導致我們花費約兩倍的時間才完成內容，除此之外在海洋資源與永續課要欣賞電影前，我們也因為找不到合法且容易租借的片源而臨時更換成其他電影。這讓我發現儘管事前經過縝密的討論與規劃，我們仍應保有彈性，根據當下所面對的情況做出合適的選擇。

透過這堂自主學習課程，我不僅對於海洋活動與永續發展有許多學習與感悟，過程中透過與夥伴互相切磋討論更加了解自己，也因為計畫申請及撰寫有所學習，而我相信這些都會成為我未來持續學習的養分，讓我能未來的生活中持續「自主學習」。