月旦知識庫

用體驗喚醒體育課新活力：學習與教學的美好平衡

高俊傑、羅玉枝 / 銘傳大學教授

壹、前言

根據 2025 年美國大學與雇主協會（NACE）2025 年就業展望調查，雇主們對大學畢業生的期待，似乎不再只是學術成就，而是更看重那些能在團隊中發光發熱的能力——問題解決能力（88.3%）、團隊合作能力（81%）和溝通能力（77.1%），反而專業技術的應用比例僅有 73.2% (Gray, 2024)。這數據像是警鐘，提醒我們，當今的職場需要的是跨領域的整合能力，而非單一的學術背景。研究表明，良好的大學學習經驗對未來職場技能的培養至關重要（王亭文，2022），然而，體育教育的價值卻常常被誤解為僅僅是健康的促進。Dudley (2025) 指出，體育不僅能培養學生的目標設定、社交能力、領導力、情緒控制和負責任的決策能力，這些與企業所需的跨學科能力不謀而合。

體育課在高等教育中卻常被視為非核心課程，學生們往往把它當作獲得學分的工具，缺乏真正的學習動機。根據《遠見雜誌》2026 年的報導，2025 年新生兒數量降至 11 萬，2026 年甚至可能不足 9 萬。隨著新生人數的減少，高等教育資源也隨之縮減，非核心課程經常成為縮編的目標。這種過度

月旦知識庫

專注於學術成績的教育體系，正在逐步侵蝕體育和其他基礎學科的價值，這對大學的未來發展無疑是個挑戰。面對少子化衝擊所帶來的課程邊緣化危機，體育教育亟需轉型，而強調做中學、反思與實踐的「體驗式體育課」，正能作為突破此困境的關鍵解方。

如果體育課能以「體驗」為核心，結合跨領域學習和行動導向設計，將不再只是身體活動的場所，更能成為學生培養核心素養的實踐平臺。教育者需要摒棄刻板的教學模式，轉為創造學生挑戰自我的真實學習體驗。透過這樣的互動，體育教育才能喚醒學習的內在動能，在失衡的教育環境中重構教與學的平衡。隨著高等教育資源的競爭加劇，體育課程必須不斷創新教學方法，展現其在培養學生跨學科技能和滿足全面教育需求方面的核心作用，才能獲得認可。

基於上述背景，本文旨在探討體驗式教學法應用於大專體育課程之可行性，並闡述其如何有效培育學生的職場核心素養。為達此目的，本文之內容架構首先將探討體驗式教學的初衷，說明體育課如何超越單純的身體活動；繼而深入剖析體驗導向的體育課程設計，包含三階段模型、具體設計策略、評量方式與教師角色的轉變；同時，進一步闡明學習者從「做中學」到「行動內化」的經驗轉化過程；最後，則透過具體的課程設計架構與實務教學活動案例，提供實質的應用路徑，期能為高等教育資源緊縮下的體育課程創新提供實質參考。

貳、體驗式教學的初衷：不只是讓學生動起來

體驗式學習強調學習者不是被動接受知識，而是在實際參與、親身操作

月旦知識庫

和事後反思中，逐步建構理解。這一理論的根源可以追溯到 Dewey 的「做中學」觀點，認為知識應源於真實經驗，而非僅僅停留在課堂講授和教材記憶中。隨後，Lewin 和 Piaget 從經驗循環和認知發展的角度補充了這一理論，最終由 Kolb 整合出較完整的體驗學習架構（宋明娟，2019）。

根據 Kolb 與 Kolb (2012) 所提出的觀點，體驗式學習是一個循環過程，包含四個階段：體驗、反思、概念化和應用。學生首先接觸真實或模擬情境，透過分析和反思來理解自身行為的結果，從而形成原則和概念。隨後，他們能夠將所學重新應用到實際情境中，以進行檢驗和改進。這種循環讓學習不再是單向的，而是持續修正與強化的過程。

傳統的講授式教學方法以演示和重複練習為基礎，抑制了學生的決策能力和反思性思維。直接教學法讓學生對重複的模式感到厭倦，無法教導他們如何在實際生活中運用所學。體育教育中，體驗式學習的有效性不言而喻，體育活動本身就充滿了體驗性，學生在活動中感受身體的變化、情緒的波動、判斷的挑戰以及回饋的必要。運動教育不僅是技術的模仿，更有助於培養學生的自我意識、策略性思考和情境應用能力。在比賽情境中，學生需透過經驗累積進行思考，並藉由反思歷程持續修正其行動反應，而此一歷程正體現體驗式學習的核心精神。

因此，體驗式學習在體育教學中的意義不僅僅是讓學生「動起來」，更在於引導學生從技能動作中產生理解，並透過身體實作發展思考，完成「由動入思」的轉化。透過真實模擬情境中的操作、合作、反思與再應用，學習者不僅能精進運動技能，更能逐步培養自我調整、批判性思考、合作溝通與問題解決等能力，使體育課程成為高等教育中培育全人素養的重要場域。

月旦知識庫

參、體驗導向的體育課程設計與學習者經驗轉化

體驗式體育課程的設計，核心不僅在於課程內容的更換，而是整體教學策略的改變。從傳統的「教師主導、重複練習」，轉以「學生為中心、歷程為核心、反思為驅動」的教學架構（陳麗如，2023）。這種教學設計讓學習者透過實際參與、主動驗證、反思觀察，將經驗轉化為理解與行動，而教師則提供真實的情境任務，讓學生有進行真實情境操作、探索與修正。為系統化地論述此教學架構，本章將由淺入深展開探討：首先，以 Kolb 體驗學習理論為基底，建構大專體育課程設計之三階段實踐模型與具體策略；其次，剖析此課程架構下教學評量方式與教師角色的相應轉變；最後，由學習者視角出發，解析其核心素養與經驗轉化之心理與行動歷程，以利全面理解體驗式體育教學之全貌。

一、課程設計的三階段模型

為將抽象的體驗學習理論落實於體育課堂，本研究立足於 Kolb (1984) 的體驗學習理論（Experiential Learning Theory），將其核心的「具體經驗」、「反思觀察」、「抽象概念」與「主動驗證」之四階段動態循環，進一步轉化並建構出適合大專體育實務運作的「目標導向、體驗歷程、反思回饋」三階段課程設計模型。此模型不僅承襲了 Kolb 著重「做中學」與「反思」的理論本質，更將其具體對應至體育課程的教學步驟中：

（一）目標導向：此階段對應 Kolb 理論中的「抽象概念」衍生與設定。教師需設定明確的課程目標，不僅包括動作技能的學習，課程內容也涵蓋問題解決、合作溝通、領導責任和自我調整等能力的培養。

月旦知識庫

（二）體驗歷程：此階段完美對接 Kolb 的「具體經驗」與「主動驗證」。教學設計上，將課程運動專項教學與真實或模擬情境相結合，讓學生在任務中進行學習與實踐。透過身體感官的直接參與，學生得以在運動情境中即時驗證理論技能，形成豐富的實踐經驗。

（三）反思回饋：此階段則呼應 Kolb 最為強調的「反思觀察」過程。課程結束後，教師透過提問、分享與回顧，引導學生整理學習經驗、修正策略，並將其轉化為新的「抽象概念」，從而形成優化的學習循環。

二、課程設計策略

Bethell 與 Morgan (2011) 及 Ruhanen (2006) 皆提出體驗式的教學方式，可增進學生學習興趣、動機和參與，以及發展相關技能與知識。為了將此體驗式教學效益落實於體育課堂中，本文以籃球運動作為實踐載體，透過情境化的課程設計，在具體課程設計中，可以進一步將運動專項與生活議題結合，例如將籃球課程與團隊合作、領導力、韌性和問題解決等主題結合，這不僅讓學生學習技能動作，也能理解這些技能背後的社會意義和決策能力。具體的教學活動可以包括定點投籃、犯規與違例、籃球記錄法等，並將這些活動融入實際比賽情境，讓學生在真實的任務中運用所學，而非僅限於練習與模仿。

三、評量方式的轉變

隨著教學策略轉向體驗導向，相應的評量設計亦須隨之調整，以完整捕捉學生在動態體驗中的轉變。在評量方面，體驗導向的課程應逐步從結果導向轉向歷程導向。除了傳統的技能表現和測驗成績，還應重視學生在

月旦知識庫

課程過程中的參與、合作、反思和討論等表現。此種多元評量方式，亦能即時動態地記錄學生在上述三階段模型中，每一次體驗與反思的成長軌跡。

四、教師角色的轉變

隨著課程設計的改變，教師的角色也需要重新定位。體驗式學習強調教師從「教學者」轉變為「引導者」，不再只是單方面傳授知識，而是透過觀察、提問、回饋和情境安排來促進學生的自主學習。在學生遇到錯誤或衝突時，教師莫急於提供解答，應該視其為學習契機，引導學生從經驗中總結出理解和策略，幫助他們逐步建立學習信心。引導者的核心任務，便是扮演學生在三階段循環中、推進其從「體驗」走向「反思」的催化劑。

五、學習者經驗的轉化過程

在理解了教師端的課程設計模型（目標、體驗、反思）後，進一步從學生端來看，體驗式學習強調學習者從「做中學」的過程。此經驗轉化過程主要奠基於 Kolb (1984) 的體驗學習理論。Kolb 認為學習是一個透過經驗轉換而創造知識的過程，包含具體經驗、反思觀察、抽象概念化與主動驗證。本研究遂引此理論架構，將學習者個體內在的內化機制進一步開展為以下四個具體階段：

（一）實際參與：學生透過動作和操作，直接進入學習情境，此即 Kolb 理論中「具體經驗」的實踐。

（二）動機投入：學生對成功、失敗或挑戰的情緒反應，促使他們建立學習動機，進而驅動後續的反思歷程。

（三）認知反思：學生回顧團隊的行為和決策，理解背後的原理，這對

月旦知識庫

應了 Kolb 從「反思觀察」走向「抽象概念化」的認知重組過程。

（四）行動內化：學生將所學的知識和技能內化，並能在未來的情境中運用，此正符合 Kolb 所強調的「主動驗證」精神。

肆、課程設計與體驗活動案例

一、體驗式課程設計架構

課程以「犯規與違例手勢」為主題，依循 Kolb (1984) 體驗學習理論四階段循環──具體經驗、反思觀察、抽象概念與主動實驗設計教學歷程，透過「體驗比賽→反思行為→建構概念→應用實踐」的歷程，引導學生在真實競賽情境中學習與內化籃球規則知識。為了使教學實務與理論緊密結合，本課程將 Kolb 四階段循環與課程的五個環節(理解問題與形成團隊、概念的形成、概念的選擇與反覆練習、建構原型、競賽活動)，有機地融入在「初階導入」、「中期挑戰」與「競賽反思與分享」等三階段教學活動中。三者的具體轉化與對應歷程說明如下。

二、主要教學活動示例

（一）初階導入活動（建立信任與團隊關係）

此階段主要對應 Kolb 理論的「具體經驗」階段，並涵蓋五個課程環節中的第一個環節（一）理解問題與形成團隊。教師先以隨機分組方式形成學習團隊，並說明「犯規與違例」的課程架構與目標，讓學生了解學習任務與評量方式。各組在導入階段透過檢視常見籃球犯規影片與手勢圖卡，初步形成對「犯規與違例手勢」的認識，培養團隊溝通與共

月旦知識庫

同任務意識。此時教師著重觀察學生的參與動機。評量實踐上，本活動打破結果導向，改採歷程導向的「診斷性評量」，動態記錄學生的起點行為與互動，做為後續教學調整的依據。

圖 1

建立信任與團隊關係



*註：*圖為作者提供。

（二）中期挑戰活動（問題解決與策略合作）

此階段承接前述的具體經驗，進入 Kolb 理論的「反思觀察」與「抽象概念化」階段，在課程環節上則橫跨（二）概念的形成、（三）概念的選擇與反覆練習，以及（四）建構原型。進入分組學習階段後，學生根據體驗式階段「抽象概念」與「主動驗證」的精神，分組選擇特定號碼手勢（0 至 99 號）與犯規類型（例如：阻擋、打手、技術犯規等），以圖卡、動作示範進行探索練習。每組需搭配號碼與犯規手勢演示，並解釋其規則意涵；教師則透過提問及行為觀察促進學生反思與修正動作。

月旦知識庫

此階段學生透過觀察—思考—演練的互動，將抽象規則轉化為具體經驗。此階段學生的反思歷程已從機械模仿深化為同儕互評與相互修正。在評量銜接上，本研究摒棄單一動作點名測驗，轉而運用「動態觀察評量表」，即時記錄學生在練習過程中的合作投入度與認知重組能力。

圖 2

問題解決與策略合作



*註：*圖為作者提供。

（三）競賽反思與分享活動（深化內在學習與價值連結）

此為本課程的總結階段，完整落實了 Kolb 理論的「主動實驗」並重回新一輪的「反思觀察」，在課程環節上則對應最後一個環節（五）競賽活動。在最終競賽階段，各組依據設計的籃球課程比賽規則，進行「犯規與違例手勢競賽」。活動中每組需完成號碼與犯規手勢任務，並正確呈

月旦知識庫

現手勢示範才能得分(如圖 3 所示)。競賽後教師引導學生根據紀錄表與比賽情境反思學習成果，討論團隊分工、決策與溝通歷程(如圖 4 所示)，課後學生以學習日誌記錄自我成長與心得，形成體驗式學習循環的最終內化階段。此活動核心成效在於培養學生面對壓力的解決問題能力。在評量方面，本研究結合「課堂反思發表」與「個人學習日誌」，完整記錄學生從衝突磨合到合作內化的動態軌跡，具體落實歷程導向的多元評量精神。

圖 3

犯規與違例手勢競賽



*註：*圖為作者提供。

月旦知識庫

圖 4

比賽情境反思學習成果



*註：*圖為作者提供。

課程以「比賽」作為真實體驗場域，結合反思、合作與創造歷程，讓學生從動作理解規則、從錯誤中學習修正，最終在團隊競賽中深化體育學習價值。整體課程設計不僅促進學生認知與技能發展，更強化其反思能力與團隊精神。為了進一步提升課程設計之可理解性，本研究將上述之 Kolb 理論、五個課程環節以及三階段教學活動之對應關係，統整如表 1 所示。

月旦知識庫

表 1

體驗式學習理論、課程環節與教學活動設計之對照表

三階段 教學活動設計	Kolb (1984) 四階段循環	五個課程環節
（一）初階導入活動 （建立信任與團隊關係）	1. 具體經驗 (Concrete Experience)	（一）理解問題與形成團隊
（二）中期挑戰活動 （問題解決與策略合作）	2. 反思觀察 (Reflective Observation) 3. 抽象概念 (Abstract Conceptualization)	（二）概念的形成 （三）概念的選擇與反覆練習 （四）建構原型
（三）競賽反思與分享活動 （深化內在學習與價值連結）	4. 主動實驗 (Active Experimentation) （並開啟新一輪反思）	（五）競賽活動

註：表為作者彙整。

伍、結語：體驗式體育教學的未來發展

在教育的旅程中，學習與教學並非兩條平行線，而是一場雙向奔赴的雙軌協奏。唯有在兩者之間找到美好平衡，教育的價值才能最大化。本文以籃球「犯規與違例手勢」為教學範例，透過「Kolb 四階段循環、五個課程環節、三階段教學活動」之三維核心架構，開展了「學習與教學的美好平衡」之內涵。在教師「教學」端，教師不再是高高在上的規則灌輸者，而是轉化為情境的設計者與動態歷程的評量者，透過提問引導與動態觀察表，精準掌握課堂脈絡；在學生「學習」端，學生從被動模仿手勢，轉化為在真實競賽中主動進行「實際參與、動機投入、認知反思與行動內化」的知識建構者。

月旦知識庫

這種教與學的權力釋放與主體互換，讓教師的「導」與學生的「學」在真實任務中達成動態的協調與平衡。不同於傳統以教師講解與反覆操練為主的方式，本課程實踐證實，體驗式課程強調學生在真實籃球競賽情境中的參與、反思、概念建構與應用，使學習從單純模仿轉向理解、判斷與實踐；透過手勢圖卡任務挑戰、團隊合作、手勢競賽參與與學習日誌之課後反思，學生不僅掌握技能與規則，更能培養自主學習、情境應變與策略思考能力，彰顯體育課的教育意義。

此種「教」與「學」的平衡發展，其價值不僅在於促進健康或體能維持，更是培養未來職場所需軟實力的重要場域。學生在分組探索與競賽活動中經歷合作協調、溝通表達、策略調整、問題解決、情緒管理與責任承擔，將「犯規與違例」之肢體技能與社會意義等零散經驗轉化為可遷移能力，落實全人發展目標。換言之，透過本研究建構之教學架構，體育課幫助學生學會合作、面對挑戰，並在不確定情境中做出判斷，這些不僅是未來體育課程應重新重視的核心價值，更是培養核心能力與競爭力的教育基地。

月旦知識庫

參考文獻

王亭文（2022）。CDIO 體育課程設計與傳統體育課程設計對大專生學習成效之比較。*大專體育學刊，24*(2)，204-220。https://doi.org/10.5297/ser.202206_24(2).0004

宋明娟（2019）。杜威實驗學校的課程理念與實踐。*教育研究集刊，65*(1)，1-41。https://doi.org/10.3966/102887082019036501001

陳麗如（2023）。體驗式學習融入「遊程規劃與設計」課程之實踐與反思。*教學實踐與創新，6*(1)，83-122。https://doi.org/10.53106/261654492023030601003

魯皓平（2026，3 月 12 日）。2025 臺灣出生人數雪崩式下跌！跌幅創史上最高，為什麼臺灣人都不願意生小孩？*遠見雜誌*。https://www.gvm.com.tw/article/127667

Bethell, S., & Morgan, K. (2011). Problem-based and experiential learning: Engaging students in an undergraduate physical education module. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 10*(1), 128–134. https://doi.org/10.3794/johlste.101.365

Dudley, D. A. (2025). Educating Character Through Quality Physical Education: A Pedagogical Model. *Quest, 77*(3), 449-466. https://doi.org/10.1080/00336297.2025.2473423

Kolb, B. (1984). Functions of the frontal cortex of the rat: a comparative review. *Brain research reviews, 8*(1), 65-98. https://doi.org/10.1016/0165-0173(84)90018-3

Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2012). Experiential learning theory. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the Sciences of Learning* (2nd ed., pp. 1215–1219). Springer Verlag. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_227

Gray K. (2024, December 9). What Are Employers Looking for When Reviewing College Students' Resumes? *National Association of Colleges and Employers.* https://www.naceweb.org/talent-acquisition/candidate-selection/what-are-employers-looking-for-when-reviewing-college-students-resumes

Ruhanen, L. (2006). Bridging the divide between theory and practice: Experiential learning approaches for tourism and hospitality management education. *Journal of Teaching in Travel & Tourism, 5*(4), 33-51. https://doi.org/10.1300/J172v05n04_03