

英國大學體育運動系所課程探討——

以羅浮堡大學 (Loughborough University) 為例

李炳昭

許光熙

壹、前言

隨著台灣在各方面的發展，人民的生活品質日益改善，生活不再只是忙碌的工作，運動及休閒活動已成為生活中不可或缺的調劑。政府為因應大眾對健康休閒的需求，以及培養國民具備健康與正當之休閒概念，除了推動相關政策外，並核准全國大學院校多設體育運動及休閒管理相關系所。因此，體育運動與休閒管理相關課程的品質良窳肩付了重責大任，一方面藉由推廣體育運動與休閒相關知識，預期國民學習如何活得更健康、快樂；另一方面則希望強化國人體能，進而提昇台灣競技運動的表現。

英國，是一個擁有悠久歷史兼具現代化的國家，各項政策的推行有一定的制度，其政府對於體育運動與休閒活動相關政策的推展亦不例外。不容置疑，在政策的推動過程中，體育學者專家及相關體育院校扮演著相當重要的角色。而該國大學院校運動體育課程的完整與多元特性不僅培育出這些學者專家，同時英國的運動體育從業人員大多擁有學校系統提供之理論及實務訓練之經驗，體育與休閒相關課程因此成為推動健康休閒概念的另一助力。他山之石，可以攻錯，時值台灣學校體育運動與休閒相關系所新興之際，英國課程經驗或許值得一提。為此，本文擬以歐洲體育運動名校羅浮堡大學所屬之運動科學學院 (School of Sport and Exercise Sciences, Loughborough University, 以下簡稱 LUSSES) 相關課程為例，提供台灣體育運動相關系所發展之參考。

貳、大學部課程 (Undergraduate)

一、課程架構方案 (Module Programmes)

LUSSES 大學部之課程架構有兩大主要設計，茲分述如下：

(一) 個別課程方案 (Single Honours Programmes)，本學程方案設計係以本學院之學生為主；(二) 複合課程方案 (Joint Honours Programmes)，則是與其他科系合作，讓他系對體育運動課程有興趣之學生有機會修得相關學分。課程方案名稱及修業年限請參閱表一。其中值得一提的是，兩種課程方案皆提供產業 (Diploma

in Industrial Studies, 以下簡稱 DIS) 實習機會, 學生若以此方案申請入學, 修業期限則增為四年, 需於大二至大三期間至產業界見習。完成實習者, 除頒予正式學位證書外, 另獲頒其他文憑 (Diploma)。

表一 羅浮堡大學運動科學學院大學部之課程結構方案

個別課程方案 (Single Honours Programmes)		複合課程方案 (Joint Honours Programmes)	
課程方案名稱	修業年限	課程方案名稱	修業年限
運動與健身活動科學 Sport and Exercise Science	三年	化學與運動科學 Chemistry and Sports Science	三年
運動科學與管理 Sports Science with Management	三年	DIS* 化學與運動科學 DIS* Chemistry and Sports Science	四年
DIS* 運動與休閒管理 DIS* Sport and Leisure Management	四年	英語與運動科學 English and Sports Science	三年
運動與休閒管理 Sport and Leisure Management	三年	地理與運動科學 Geography and Sports Science	三年
		運動科學與數學 Sports Science and Mathematics	三年
		運動科學與物理 Sports Science and Physics	三年
		DIS* 運動科學與物理 DIS* Sports Science and Physics	四年
		運動科學與社會科學 Sports Science and Social Science	三年
		地理與運動及休閒管理 Geography and Sport and Leisure Management	三年

本表由筆者翻譯整理, 資料來源: <http://www.lboro.ac.uk/departments/sscs/undergrad/undergradprogs/index.html>

二、課程介紹 (Module Description)

一般學生修業期限為三年 (DIS 方案之學生則為四年), 每個學年有各式課程之安排。一般而言, 課程範圍涵蓋自然科學及人文社會科學兩大領域。其中, 授課科目以必修居多。相關課程之介紹請參閱表二。

表二 羅浮堡大學運動科學學院大學部專業課程

修業年級	課程名稱	課程簡述
第一學年 Year One	運動分析及表現 Analysis and Performance in Sport (Years 1 and 2)	結合理論與實際並進行分析四個單項運動 協會組織 (大一及大二各兩項)
	資訊科技與運動 IT for Sport and Exercise Science	介紹資訊科技相關知識及其在運動領域之 應用
	運動社會學導論 Introduction to Sociology of Sport	介紹運動社會學相關之理論與實務及研究 法之應用
	運動生物力學 Biomechanics of Sport	分析運動動作並習得線性及角度之動能分 析方法
	運動與休閒產業 The Sport and Leisure Industries	分析運動及休閒參與型態
	休閒環境管理 (一) Environment of Leisure Management 1	介紹總體經濟之概念及理論及分析其在休 閒產業之應用
	運動及健身活動教育入門 Introduction to Sport and Exercise Pedagogy	導引運動及健身活動教育概念與研究方法 及其在教學學習上的應用
	身體適能與訓練 Fitness and Training	分析身體健康適能概念及其增進健康和運 動表現之訓練
	健身活動生理學 Exercise Physiology	從心血管系統探討工作肌群之攜氧功能及 其對健身活動之反應並了解能量儲存及新 陳代謝系統之運作
	終身運動與健身活動心理學 Sport and Exercise Psychology Across the Lifespan	介紹終身運動與健身活動心理學之相關知 識
	人力資源管理 (一) Management of Human Resources 1	相關人員能體驗並學習在變化快速的大環 境下如何對組織進行有效管理
	休閒環境管理 (二) Environment of Leisure Management 2	運動及休閒管理理論專題研究及其實務應 用

	奧運主題研究 Olympic Studies	介紹奧運發展及管理相關主題
第二學年 Year 2	運動分析及表現 Analysis and Performance in Sport (Years 1 and 2)	結合理論與實際並進行分析四個單項運動 協會組織（大一及大二各兩項）
	研究技能 Research Skills	介紹運動課題常用之研究法
	運動與健身活動教育 Sport and Exercise Pedagogy	學校及運動俱樂部之有效教學與訓練
	健身活動與環境生理學 Exercise and Environmental Physiology	瞭解人體對健身活動生理反應及適應及其 所在環境的影響
	瞭解現代體育 Making Sense of Modern Sport	瞭解全球化環境下現代體育在各社會的發 展
	運動及休閒行銷導論 An Introduction to Marketing for Sport and Leisure	介紹運動及休閒行銷管理相關主題
	動作技能學習 Acquiring Movement Skills	學習身體動作技能與行為之基本知能
	運動生物力學分析方法 Methods of Analysis in Sports Biomechanics	瞭解並習得運動生物力學分析方法
	運動及休閒組織管理 Managing Sport and Leisure Organisations	學習運動與休閒產業之專業知能
	人力資源管理（二） Management of Human Resources 2	人力資源管理理論專題研究及其實務應用
	財務管理主題（一） Principles of Financial Management 1	瞭解財務報表及其商業上之意義及在運動 產業之應用
	人體結構運動學 Structural Kinesiology	瞭解肌肉與骨骼的關係及對人體動作的作 用和影響
	國際體育與運動（一） PE & Sport in the International Context 1	瞭解歐洲地區體育與運動之歷史發展及實 務與現況

	競技運動之心理因素 Psychological Factors in Competitive Sport	瞭解並學習運動心理學理論及模式及其對運動表現之影響
	運動動作生物力學 Biomechanics of Sports Movements	瞭解人體動作管理機制及人體運動數學模式分析
	休閒社會學 Sociology of Leisure	瞭解社會學如何進行運動及休閒市場社會變遷之分析
	財務管理主題(二) Principles of Financial Management 2	介紹相關會計及財務管理之專業知識和技巧之分析
第三學年 Year 3	應用運動科學 Applied Sports Science	深入研究單項運動協會組織之訓練
	研究專案報告 Research Project	學校教職員如何輔導及進行研究專案之策劃
	國際體育與運動(二) PE & Sport in the International Context 2	介紹新興體育國家對全球體育發展之衝擊及影響
	當代身體活動之平等與參與 Equity and Inclusion in Contemporary Physical Activity	現行教育政策及實況對身體活動教育之影響
	健身活動與健康生理學 Physiology of Exercise and Health	如何應用生理學知識促進身體健康
	運動、身體與偏差行為 Sport, the Body and Deviance	以社會學觀點分析球員及觀眾偏差行為
	健身活動心理學 Exercise Psychology	介紹健身活動心理學之理論及實務
	高等運動生物力學分析方法 Advanced Methods of Analysis in Sports Biomechanics	瞭解並習得進階運動生物力學分析方法
	運動技術機制 Mechanics of Sports Techniques	瞭解運動生物力學之研究理論與方法

運動及休閒政策分析 Sport and Leisure Policy Analysis	瞭解並習得如何進行運動及休閒政策分析方法
策略管理基礎入門 Fundamentals of Strategic Management	學習策略管理在運動及休閒組織的應用
運動與健身活動教育學：真正的學習 Sport and Exercise Pedagogy: Authentic Learning	從教育學相關理論看學校體育活動之學習
營養健康及運動表現 Nutrition, Health and Sports Performance	介紹並分析營養對身體健康及運動表現的重要性
運動與社會理論 Sport and Social Theory	如何將所學之運動知識與社會學相關理論結合
身體活動之推廣與處方 Physical Activity Promotion and Prescription	分析年輕族群身體健康體能及提供相關策略和處方以健康提昇體能
運動策劃與提供 Sports Planning and Provision	從預算及立法層面探討運動策劃與提供之評估
運動觀光 Sports Tourism	瞭解運動與觀光及運動觀光在運動管理的重要性

本表由筆者翻譯整理，資料來源：http://cisinfo.lboro.ac.uk:8081/CI/wr0016_main?dept=PE&dept2=PS

叁、研究所課程 (Postgraduate)

一、課程架構方案 (Module Programmes)

LUSSES 研究所之課程架構方案主要以博士班及碩士班為主，茲分述如下：

(一) 博士課程方案 (Doctors Programmes)，本學程方案設計係以本學院所屬之七大研究學門為基礎，學生與指導教授之間的學習互動稱為獨立研究 (Independent Study)。通常學生在博一時參加研究法相關課程訓練，大部份時間的學習是與指導教授經常性的面談 (Regular Meetings) 為主，不斷地讀書寫報告。此外研究生配有研究導師一名 (Director of Research)，主要負責該生之行政事務及掌控研究進度 (Research Progress)，其中包括博一結束時的資格升等考試 (Transfer Exam, from MPhil to Doctoral Candidate) 以及將來畢業時的口試 (Viva Exam) 等等，修業年限依個人進度而異。通常專職學生需三年以上的學習，在職學生則需五年以上。

(二) 碩士課程方案 (Masters Programmes), 亦以本學院所屬之十大研究學門為主, 設計不同之課程方案, 學生必須修完規定之學分 (Module Credits) 加上論文寫作及格方能取得學位。專職學生修業年限需一年(或以上), 在職學生則沒有強制規定, 通常遠多於專職學生的修業時間。各學門配有研究導師一名 (Programme Leader), 主要負責掌控學生研究進度, 其中包括學分修習、報告繕寫指導以及論文完成之相關行政事務。近來引進運動教練學學門, 修業方式及期間與其他學門略有不同, 為二至八年之在職進修。詳細課程方案名稱及修業年限請參閱表三。

表三 羅浮堡大學運動科學學院研究所之課程結構方案

碩士課程方案 (Masters Programmes)		博士課程方案 (Doctors Programmes)	
課程方案名稱	修業年限	課程方案名稱	修業年限
健身活動生理學 MSc Exercise Physiology	一年專職 在職不限	運動生物力學研究學門 Biomechanics Research Group	專職至少三年 在職至少五年
身體活動與健康學 MSc Physical Activity and Health	一年專職 在職不限	健身活動生理學研究學門 Exercise Physiology Research Group	專職至少三年 在職至少五年
體育學 MSc Physical Education	一年專職 在職不限	身體活動與健康學研究學門 Physical Activity and Health Research Group	專職至少三年 在職至少五年
運動社會學 MSc Sociology of Sport	一年專職 在職不限	體育與運動教育研究學門 Physical Education and Sport Pedagogy Research Group	專職至少三年 在職至少五年
運動生物力學 MSc Sports Biomechanics	一年專職 在職不限	運動與休閒政策研究學門 Sport and Leisure Policy Research Group	專職至少三年 在職至少五年
運動與健身活動營養學 MSc/Diploma Sport & Exercise Nutrition	一年專職 在職不限	運動社會學研究學門 Sociology of Sport Research Group	專職至少三年 在職至少五年
運動與健身活動心理學 MSc Sport and Exercise Psychology	一年專職 在職不限	運動與健身活動心理學研究學門 Sport and Exercise Psychology Research Group	專職至少三年 在職至少五年

運動與休閒管理 Sport and Leisure Management	一年專職 在職不限		
運動科學 MSc Sports Sciences	一年專職 在職不限		
運動教練學 MSc Sports Coaching	二至八年 在職進修		

本表由筆者翻譯整理，資料來源：

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/postgraduate/mastersprogrammes/index.html>

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/research/researchgroups.html>

二、課程介紹 (Module Description)

如上所述，LUSSES 之研究所提供博士班與碩士班的進修，由於博士生於二年級後不再修課（可以旁聽碩士班之課程），因此學校課程架構設計以碩士班學生為主體。基本上課程範圍涵蓋自然科學及人文科學兩大領域，並依據各研究學門成立之宗旨與發展之需要，提供相關課程之講授。通常授課科目以必修為多，學門之間有時提供交叉選課，以期滿足學生多元修課之需。詳細課程的介紹，請參閱表四。

表四 羅浮堡大學運動科學學院研究所碩士班專業課程

學門名稱 (MSc)	課程名稱	課程簡述
健身活動生理學 Exercise Physiology	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	運動與健身活動生理學實驗室操作 Laboratory Techniques in Sport and Exercise Physiology	實驗室操作技巧訓練
	運動與健身活動營養學 (選修) Sport and Exercise Nutrition (optional)	介紹人體營養攝取及新陳代謝系統運作 在身體活動及運動之意涵
	健身活動與運動生理學 Physiology of Exercise and Sport	瞭解身體系統對健身活動的反應及不同 運動的生理和代謝需求

	健身活動與健康生理學 (選修) Physiological Bases of Exercise for Health (optional)	健身活動在人體生理和代謝系統之作用與影響
	健身活動與免疫學 Exercise and Immunology	健身活動在人體免疫系統和感染風險之作用與影響
	當前健身活動與運動生理學之研究 Current Research in the Physiology of Exercise and Sport	當前生理學研究對健身活動與運動之影響
	研究專案報告 (碩士論文) Research Project	碩士論文寫作
身體活動與健康學 Physical Activity and Health	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	運動與健身活動營養學 Sport and Exercise Nutrition	介紹人體營養攝取及新陳代謝系統運作在身體活動及運動之意涵
	健身活動與健康生理學 Physiological Bases of Exercise for Health	健身活動在人體生理和代謝系統之作用與影響
	身體活動推廣與處方 Physical Activity Promotion and Prescription	促進身體健康之主要概念方法與策略之介紹
	身體活動與健康生理學 Psychology of Physical Activity and Health	身體活動在人體生理和代謝系統之作用與影響
	研究專案報告 (碩士論文) Research Project	碩士論文寫作
體育學 Physical Education	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用

	研究法：學校體育 Research Methods School-Based Education in Physical Education	介紹學校體育研究理論與方法及操作
	持續性專業發展：終身學習之政策與實務 Continuing Professional Development: Policy and Practice for Life-long Learning	介紹持續性專業教育之發展與體育政策 及實務
	教育、健身活動與兒童健康 Pedagogy, Exercise and Children' s Health	檢驗體育與健康之關係 兒童身體活動、適能及健康之教育意涵
	專業體育與運動實務 Negotiated Study of Professional Practice in Physical Education and Sport	以遠距教學進行體育教學及教練相關之 個案研究
	其他學門專業領域之課程選修 Module selected form other MSc programmes in the School	其他學門專業領域之課程選修
	研究專案報告（碩士論文） Research Project	碩士論文寫作
運動社會學 Sociology of Sport	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	理論、運動與社會 Theory, Sport and Society	廣泛運動社會學理論之介紹
	運動與全球化 Sport and Globalisation	介紹全球化之概念及如何將不同之全球 化概念應用於運動研究
	運動、身體與社會 Sport, the Body and Society	介紹身體之社會概念及如何將不同之身 體概念應用於運動研究
	研究專案報告（碩士論文） Research Project	碩士論文寫作

運動生物力學 Sports Biomechanics	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質探討及研究操作實務應用
	生物力學實驗 Experimental Biomechanics	實驗儀器之介紹及操作 研究樣本(資料)收集整理
	生物力學理論 Theoretical Biomechanics	介紹生物力學理論及模式，如何在相關 理論及模式下取得研究樣本(資料)
	當前運動生物力學研究 Current Research in Sports Biomechanics	經由讀書會及文獻討論等瞭解當前生物 力學研究之趨勢
	研究專案報告(碩士論文) Research Project	碩士論文寫作
運動與健身活動營養學 Sport and Exercise Nutrition	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	運動與健身活動營養學 Sport and Exercise Nutrition	介紹人體營養攝取及新陳代謝系統運作 在身體活動及運動之意涵
	健身活動與運動生理學(擇一) Physiology of Exercise and Sport	身體系統對健身活動的反應及瞭解不同 運動的生理和代謝需求
	健身活動與健康生理學(擇一) Physiological Bases of Exercise for Health	健身活動在人體生理和代謝系統之作用 與影響
	運動與健身活動營養學實驗室操作 Laboratory Techniques in Sport and Exercise Nutrition	實驗室操作技巧訓練
	健身活動及運動營養學當前研究 Current Research in Sport and Exercise Nutrition	當前運動生理學及營養學研究對健身活 動與運動之影響
	健身活動與免疫學 Exercise and Immunology	健身活動在人體免疫系統和感染風險之 作用與影響
	研究專案報告(碩士論文) Research Project	碩士論文寫作

運動與健身活動心理學 Sport and Exercise Psychology	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	應用運動心理學 Applied Sport Psychology	針對年輕及年長運動族群探討並應用運動心理學主題與實務
	運動動機與人際互動 Motivation & Interpersonal Aspects of Sport	探討運動與體育教育動機之相關主題與實務
	身體活動與健康心理學 Psychology of Physical Activity and Health	探討身體活動之決定要素與及心理面向
	研究專案報告 (碩士論文) Research Project	碩士論文寫作
運動與休閒管理 Sport and Leisure Management	運動與休閒市場及產業 Sport and Leisure Markets and Industries	運動與休閒參與型態之探討 市場及相關政策分析
	運動與休閒管理之服務品質管理 Managing Service Quality in Sport and Leisure	介紹運動與休閒管理之服務品質管理主題之理論和實務
	人力資源管理 Management of Human Resources	介紹人力資源管理理論和實務在運動與休閒市場及產業應用之分析
	管理經濟學 Managerial Economics	介紹經濟學之理論和實務，以商業決定為主題
	運動與休閒與管理：理論與實務 Sport and Leisure Management: Theory and Practice	強化學生在運動與休閒和管理之理論與實務
	財務管理介紹 Introduction to Financial Management	介紹相關會計及財務管理之專業基本知識和財務報表分析技巧
	行銷管理 Marketing Management	行銷管理理論和實務之介紹及其在運動與休閒產業的應用

	策略管理 Strategic Management	探討策略管理在運動及休閒事業組織的應用
	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	研究個案報告 (碩士論文) Individual Project	碩士論文寫作
運動科學 Sports Sciences	研究專案報告 (碩士論文) Research Project	碩士論文寫作
	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	生理學領域 Physiology Area	運動與健身活動營養學、健身活動與運動生理學、健身活動與健康生理學、健身活動及運動生理學當前研究課題
	心理學領域 Psychology Area	運動動機與人際互動及身體活動與健康心理學課題
	社會學領域 Sociology Area	社會學理論與運動及運動與全球化課題
	生物力學領域 Biomechanics Area	運動生物力學實驗與理論課題
	體育教育領域 Physical Education/ Pedagogy Area	運動與體育之專業實務研究及教育、健身活動與兒童健康課題
運動教練學 Sports Coaching	高等研究技能 Advanced Research Skills	研究本質之探討及研究操作實務應用
	實務研究 Practitioner Research	運動教練之專業研究能力和技巧發展及其在實際之應用
	教練進度掌控 The Coaching Process	教練角色模擬 學生模擬後提出檢討與改進策略
	運動科學對教練之支援 Sport Science Support in Coaching	探討運動科學如何協助教練之專業成長

專業教練實務 Negotiated Study of Professional Practice Coaching	以遠距教學進行體育運動及教練相關之 個案研究
其他學門專業領域之課程選修 Module selected from other MSc programmes in the School	其他學門專業領域之課程選修
研究專案報告 (碩士論文) Research Project	碩士論文寫作

本表由筆者翻譯整理，資料來源：

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/postgraduate/mastersprogrammes/index.html>

肆、結語

從羅浮堡大學部體育系課程的呈現，不難發覺該系課程架構設計的理念，以本系學生及外系學生修課兼顧為考量，以學生理論與實務的學習為導向，以自然科學及人文社會科學課程的全方位觀點。惟英國各體育系未編列運動術科為休閒課程，與臺灣各體育相關科系設有術科，則大相逕庭，而臺灣以術科為學系名稱，則有天壤之別。筆者認為國情制度不同，此地體育專業雖無術科課程設置，但此地大學運動社團活動絡繹不絕，學生根據個人需求加入各種運動社團，且必需自行付費而並非由學校經費補助，再從社團選拔優秀者組成學校代表隊。

英國羅浮堡大學運動科學院的碩士課程，基本上與臺灣體育相關研究所課程設計理念較為接近，學生根據本身所主修的研究學門而選擇研究主題，依規定修習學分及撰寫論文裨益取得碩士學位。但英國體育與休閒相關博士課程訓練與學習，則與美國及臺灣體育相關博士課程大異其趣，英國博士課程較走向學徒制的學習方式，指導教授根據所指導博士生的程度及研究主題，而指導其修習相關的碩士課程，並經常性的面談為主，不斷的攻讀研究主題之理論與方法。初來英國此地的臺灣留學生，較無法適應此種制度，如指導教授忙於校外或國外的專案研究，加上研究生不能有效的掌控研究進度，又與指導教授關係不佳，恐怕想畢業而取得博士學位的理想，就遙遙無期。

伍、參考文獻

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/undergrad/undergradprogs/index.html>

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/postgraduate/mastersprogrammes/index.html>

<http://www.lboro.ac.uk/departments/sses/research/researchgroups.html>

<http://cisinfo.lboro.ac.uk:8081/CI/wr0016.main?dept=PE&dept2=PS>