

澳門理工大學
健康科學及體育學院
運動及體育碩士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 2 學期

學科單元	運動員身體機能評定			學科單元 編號	SPPE6106-121
先修 學科單元	無				
授課語言	中文			學 分	3
理論課課時	30 課時	實踐課課時	15 課時	總 課 時	45 課時
教師姓名	聶金雷		電 郵	jnie@mpu.edu.mo	
辦 公 室	理工體育館，P106 室		電 話	8599-6780	

學 科 單 元 概 論

介紹常用的運動員身體機能評定的生理生化指標，深入闡述這些指標的應用原理和檢測方法，使學生充分掌握運動員身體機能評價理論和關鍵技術，為科學安排訓練負荷提供保障。

學 習 目 標

1. 深入理解運動員身體機能評定的基本理論。
2. 熟練使用運動科學中常用的生理生化儀器，合理分析測試結果，準確評估運動員身體機能狀態。

教 學 內 容

第一部分：運動員身體機能檢測與評定的目的和意義

1. 運動員選材的科學依據
2. 客觀評定運動員的身體機能狀態
3. 科學監控運動負荷的重要環節
4. 預測運動成績的理論依據
5. 監控運動員合理營養的手段

第二部分：運動員身體機能評定的理論依據

1. 運動時物質和能量代謝理論
2. 運動應激和運動疲勞與恢復過程的基本理論

第三部分：運動員身體機能的檢測方法

1. 直接測定法
2. 間接測定法

第四部分：運動員身體機能生理生化評定的指標與方法

1. 心血管系統的機能評定
2. 免疫系統的機能評定
3. 內分泌系統的機能評定
4. 神經系統及感覺機能的評定
5. 氧轉運系統及運動性貧血的評定
6. 骨骼肌系統與組織損傷的評定
7. 物質能量代謝及代謝能力的評定

第五部分：運動員身體機能的綜合評定及注意事項

教學方法

課堂教學

考 勤 要 求

按《澳門理工大學碩士學位課程教務規章》規定執行。

評 分 標 準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

項 目	說 明	百分比
1. 課堂提問	隨堂提問及討論評分	25%
2. 平時功課	文獻研讀報告評分	25%
3. 期末報告	結課報告評分	50%
		總百分比： 100%

教 材

課本

運動員訓練中的生理生化監控實用指南. 2007. 人民體育出版社. 馮連世.
ISBN 9787500931447

參考材料

參考書

Monitoring Training and Performance in Athletes. 2017. Human Kinetics. Mike McGuigan. ISBN
9781492535201

主要期刊

International Journal of Sports Physiology and Performance
Journal of Strength and Conditioning Research

網站

<https://www.peakpreparation.com.au/services>