

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 1 學期

學科單元	體適能評定理論與評價方法			班別編號	SPPE6124
先修要求	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	時慶德		電郵	qdshi@mpu.edu.mo	
辦公室	體育館，P106 室		電話	8599-6780	

學科單元概論

體適能評定理論與評價方法是一門應用性較強的必修科目。該科目和健康與醫學結合緊密，是對體育範疇內身體綜合能力及有關影響健康的身體機能要素進行測量與價值判斷的一門新興學科。

學習目標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 充分理解體適能的概念、組成及評估原則。
2. 全面掌握各年齡段人群心肺適能、肌肉適能、身體成分、柔韌度和平衡能力的測定和評價方法。

教學內容

1. 體適能的概念、組成及評估原則 (6 課時)
 - 1.1 體適能的概念
 - 1.2 體適能的組成
 - 1.3 體適能測試的目的
 - 1.4 體適能測試的信度和效度

2. 體適能的測試方法 (15 課時)
 - 2.1 心肺適能測試
 - 2.2 肌肉適能測試
 - 2.3 身體成分測試
 - 2.4 柔韌度測試
 - 2.5 平衡能力測試

3. 不同年齡段人群體適能測試方法 (9 課時)
 - 3.1 老年人體適能測試
 - 3.2 學生體適能測試
 - 3.3 成年人體適能測試

實踐課

1. 心肺適能測試方法 (3 課時)
2. 肌肉適能測試方法 (3 課時)
3. 身體成分測試方法 (3 課時)
4. 柔韌度測試測試方法 (3 課時)
5. 平衡能力測試測試方法 (3 課時)

教學方法

課堂教學

考勤要求

按澳門理工大學的《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

自編

參考材料

參考書

體適能評估與運動處方. 2016. 禾楓書局. V.H.Heyward & A.L.Gibson. ISBN 978-986-6287-79-4

健康體適能理論與實務. 2016. 華格那出版社. 方進隆等. ISBN 978-986-3622-28-4

高齡者體適能測驗手冊. 2013. 華騰文化. R E Rikli.& C.J.Jones. ISBN 978-986-5998-40-0

主要期刊

Journal of Exercise Science & Fitness

The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine

網站

http://www.sport.gov.mo/zh/subsites/citizen_health