



語言及翻譯學院  
國際漢語教育學士學位課程  
(適用於漢語母語者)  
學科單元/科目大綱

學年	2024/2025	學期	1
學科單元/科目編號	PEDU1110-111		
學科單元/科目名稱	大學體育		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30
教師姓名	健康科學及體育學院委派	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	總部·體育館·P113室	辦公室電話	8599-6822

### 學科單元/科目概述

本科目旨在使學員能夠認識體適能概念，學習如何促進體適能，並且讓學員能夠根據自己身體的狀況選擇適合的運動方式，培養終身體育的意識和習慣。課程除了開設流行的休閒健身運動項目外，將會根據學院的條件，以及較普遍和受歡迎的項目，配合學生的興趣，儘量讓學員能夠掌握各項目之基本知識和技能，同時，課程亦會配合實踐活動，提供學員基本的體育常識，包括體適能、運動供能系統和運動安全等知識。

### 學科單元/科目預期學習成效

完成本學科單元/科目，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	了解有關體適能的知識，並對其概念的基本認識，再配合正確的運動操作技巧，應遵守的運動安全守則，能夠知行合一，如何有效益地運動，建立適合自己的個人鍛鍊計劃。
M2.	了解正確的運動方法，促進身心均衡發展，提升身體健康、心理健康和社會適應。
M3.	認識對控制體重的知識，增強健康的意識，提高對運動的信心和興趣，並能享受運動樂趣。
M4.	養成體育運動的意識、興趣和習慣，建立「終生運動」的觀念，以延續其畢業後規律的運動習慣，讓體育運動能持續對學員的生活有正面的影響，最終改善個人生活素質。



有關預期學習成效促使學生取得以下課程預期學習成效：

課程預期學習成效	M1	M2	M3	M4
P1. 將中、英、葡三語能力有效運用到實際實踐中。				
P2. 掌握足夠的漢語言、文學、歷史等知識。				
P3. 掌握英語和葡萄牙語的語言、文學、文化等常識。				
P4. 將翻譯技巧有效地應用到實踐中。				
P5. 具備足夠的書面、口頭交際和人際交往能力。				
P6. 獲得從事學術研究的必要能力。				
P7. 具備全球視野和跨文化能力，以適應澳門、葡語國家及國際社會的發展需要。	✓	✓	✓	✓
P8. 樹立敬業精神和團隊合作意識。	✓	✓	✓	✓
P9. 培養學習新的或更高層次科目的能力和願望。	✓	✓	✓	✓
P10. 培養終身學習的能力和願望。				

#### 教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	8月23日 健身氣功(一)	3
2	8月30日 健身氣功(二)	3
3	9月6日 手球(一)	3
4	9月13日 手球(二)	3
5	9月20日 手球(三)	3
6	9月27日 劍擊(一)	3
7	10月4日 劍擊(二)	3
8	10月18日 君子球(一)	3
9	10月25日 君子球(二)	3
10	11月1日 君子球(三)	3

#### 教與學活動

修讀本學科單元/科目，學生將透過以下教與學活動取得預期學習成效：



教與學活動	M1	M2	M3	M4
T1. 課堂教學	✓	✓	✓	✓
T2. 討論	✓	✓	✓	✓
T3. 技術指導	✓	✓	✓	✓
T4. 練習	✓	✓	✓	✓

### 考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學士學位課程教務規章》規定執行，未能達至要求者，本學科單元/科目成績將被評為不合格（“F”）。

### 考評標準

修讀本學科單元/科目，學生需完成以下考評活動：

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 健身氣功作業	25	M1-M4
A2. 手球作業	25	M1-M4
A3. 劍擊作業	25	M1-M4
A4. 君子球作業	25	M1-M4

有關考評標準按大學的學生考評與評分準則指引進行（詳見 [www.mpu.edu.mo/teaching\\_learning/zh/assessment\\_strategy.php](http://www.mpu.edu.mo/teaching_learning/zh/assessment_strategy.php)）。學生成績合格表示其達到本學科單元/科目的預期學習成效，因而取得相應學分。

### 評分準則

優秀: 有極強的原創性思維，良好的語言組織能力、理論分析能力和系統化表述能力，對主題的卓越把握，擁有廣泛和紮實的知識基礎。

非常好: 能夠把握主題，具有較強的批判能力和分析能力，對問題有很好的理解，熟悉文獻資料的出處。

良好: 掌握主題證據，具備一定的批判能力和分析能力，對問題的合理解釋，熟悉文獻資料的來源。

滿意: 從學習經驗中獲益，理解主題，能夠針對材料中的簡單問題制定解決方案。

及格: 熟悉主題，能夠在不重複學習學科單元/科目的情況下取得進步。

不及格: 缺乏對主題的熟悉程度，批判性和分析能力薄弱，文獻資料的有限或不當使用。



## 書單

大學體育 ( 自編教材 )

## 參考文獻

教師派發資料

## 學生反饋

學期結束時，學生將被邀請以問卷方式對學科單元/科目及有關教學安排作出反饋。你的寶貴意見有助教師優化學科單元/科目的內容及教授方式。教師及課程主任將對所有反饋予以考量，並在年度課程檢討時正式回應採取之行動方案。

## 學術誠信

澳門理工大學要求學生從事研究及學術活動時必須恪守學術誠信。違反學術誠信的形式包括但不限於抄襲、串通舞弊、捏造或篡改、作業重覆使用及考試作弊，均被視作嚴重的學術違規行為，或會引致紀律處分。學生應閱讀學生手冊所載之相關規章及指引，有關學生手冊已於入學時派發，電子檔載於 [www.mpu.edu.mo/student\\_handbook/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。