

**澳門理工學院**  
**健康科學及體育高等學校**  
**護理學學士學位課程**

**學科單元大綱**

**2020/2021 學年 第 2 學期**

學科單元	體育			班別編號	PEDU1100
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	2
理論課課時	2 課時	實踐課課時	28 課時	總 課 時	30 課時
教師姓名	體校委派		電 郵	tlsiu@ipm.edu.mo	
辦 公 室	理工體育館，P113 室		電 話	8599-6822	

### 學 科 單 元 概 論

本課程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 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。

## 教學內容

### 1. 理論 (2 課時)

(了解：體育運動基本理論；掌握：設計個人體育鍛煉計劃的能力)

#### 1.1 體育的基本知識

#### 1.2 體適能理論與練習

### 2. 君子球 (4 課時)

(了解：君子球的基本知識；掌握：君子球技術、戰術，培養對君子球運動的興趣)

#### 2.1 君子球精神宗旨

#### 2.2 君子球場地、設備

#### 2.3 君子球基本技術

#### 2.4 君子球進攻、防守戰術

### 作業一

### 3· 環山跑教學 (4 課時)

(了解：環山跑的基礎理論；掌握：環山跑技巧、技能，培養對健身運動的興趣)

#### 3.1 環山跑概論

#### 3.2 環山跑練習

#### 3.3 基本環山跑方法

#### 3.4 各種環山跑方法

### 作業二

### 4. 籃球 (4 課時)

(掌握：籃球技術、戰術，提高對籃球運動的興趣)

#### 4.1 熟悉球性

#### 4.2 直線運球

#### 4.3 雙手胸前傳球

#### 4.4 行進間雙手胸前傳球

#### 4.5 單手肩上投籃

#### 4.6 行進間單手低手投籃

#### 4.7 運球急停急起

#### 4.8 雙手反彈傳球

#### 4.9 比賽實踐

### 作業三

## 5. 健美操 (4 課時)

(了解：健美操項目的基礎理論；掌握：健美操技巧、技能，培養對健美操運動的興趣)

### 5.1 健美操概論

### 5.2 形體練習

### 5.3 基本手形和步法

### 5.4 成套健美操

## 作業四

## 6. 乒乓球 (6 課時)

(了解：乒乓球活動和比賽基本知識；掌握：乒乓球技術、技能，提高對乒乓球運動的興趣)

### 6.1 乒乓球運動概況，場地及器材

### 6.2 裁判法

### 6.3 握拍法，揮拍

### 6.4 擊球技術

### 6.5 步法

## 7. 羽毛球 (6 課時)

(了解：羽毛球活動和比賽基本知識；掌握：羽毛球技術、技能，提高對羽毛球運動的興趣)

### 7.1 羽毛球運動概況，場地及器材

### 7.2 裁判法

### 7.3 握拍法，揮拍

### 7.4 擊球技術

### 7.5 步法

## 作業五

## 教學方法

課堂教學、討論、技術指導、練習

## 考勤要求

出席率須按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。如未能達至要求者，此學科單元成績被評為不合格(“F”)。

## 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. 君子球,環山跑	作業一	20%
2. 籃球	作業二	20%
3. 健美操	作業三	20%
4. 乒乓球	作業四	20%
5. 羽毛球	作業五	20%

總百分比： 100%

## 教材

### 課本

大學體育(自定教材)

教師派發講義

### 參考材料

#### 參考書

教師派發資料