

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