



藝術及設計學院 FAD

設計學士學位課程

學科單元大綱

學年	2025 / 2026	學期	1
學科單元/科目編號	PEDU0101		
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	3	面授學時	45
教師姓名	健康科學及體育學院委派	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo (邵天諾老師)
辦公室	總部，體育館，P113 室	辦公室電話	8599-6822 (邵天諾老師)

學科單元/科目概述

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。
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。
M5.	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	M5
P1. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解	✓		✓		
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧	✓		✓		
P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能				✓	✓
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力				✓	✓
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質				✓	✓
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓			✓	✓
P7. 技能和特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度				✓	✓
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人				✓	
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力				✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-2	健身氣功 (了解：健身氣功項目的基礎理論；掌握：健身氣功技巧、技能，培養對健身氣功運動的興趣)	7 課時
3-5	手球 (了解：手球的基本知識；掌握：手球技術、戰術，培養對手球運動的興趣)	10.5 課時
6-7	劍擊 (了解：劍擊的基本知識；掌握：劍擊技術、戰術，培養對劍擊運動的興趣)	6.5 課時
8-10	君子球 (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)	10.5 課時
11-13	健美操 (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)	10.5 課時



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	M5
T1. 理論教學	✓				✓
T2. 實踐訓練		✓	✓	✓	✓
T3. 短片播放	✓	✓	✓		✓

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	20	M1、M2、M3
A2. 手球	20	M3、M4
A3. 劍擊	20	M4、M5
A4. 君子球	20	M4、M5
A5. 健美操	20	M4、M5

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）。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

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。本學科單元不設補考。

書單

大學體育(自定教材)

教師派發講義



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/。