



健康科學及體育學院

體育教育學士學位課程

學科單元/科目大綱

學年	2023/2024	學期	1
學科單元/科目編號	POFO321		
學科單元/科目名稱	專修運動 - 足球		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	8	面授學時	120 課時
教師姓名	顧永年	電郵	t1579@ipm.edu.mo
辦公室	主校部，理工體育館， P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

在足球訓練理論、訓練計劃的制定、訓練的組織與安排、測量與評價訓練效果等方面進一步學習與體會，著重於課內教學實習，通過課內實習，提高對足球運動的理論、技術和訓練實踐的能力。

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.	熟悉足球運動的基本知識；
M2.	提高足球技術和技能；
M3.	掌握足球教學與訓練方法、足球競賽規則裁判法和足球競賽組織方法；
M4.	認識足球的科學研究方法
M5.	掌握足球教練員身體素質訓練
M6.	掌握足球教練員技術教學訓練
	(可按需要自行增加欄位)



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	M6
P1. 學術內容：對體育理論的認識與理解	✓		✓			
P2. 學術內容：解決運動中問題和運動管理技巧的相關知識	✓	✓	✓			
P3. 學術內容：對體育產業的批判性理解			✓		✓	✓
P4. 學科技能：提升各運動項目的技能	✓	✓	✓			
P5. 學科技能：發展服務於體育組織的能力和素質				✓	✓	✓
P6. 學科技能：將理論應用於體育實踐的能力					✓	✓
P7. 特質：具備組織、領導和評估體育項目的能力			✓		✓	✓
P8. 特質：具備體育相關領域的專業知識			✓	✓	✓	✓
P9. 特質：具備體育科研能力				✓		
P10. 特質：具備有效的口頭和書面溝通能力					✓	✓
P11. 特質：擁有全球視野，具備從不同的角度理解問題的能力			✓	✓		
P12. 特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度					✓	✓
P13. 特質：鼓勵學生和身邊的人踐行健康的生活方式					✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	1. 足球運動概述 (2 課時) 1.1 足球比賽的本質與特點 1.2 世界足球的發展史 (了解：足球運動的過去和特性，探討日後出現的種種問題)	2
2	2. 足球競賽規則與裁判法 (2 課時) 2.1 足球競賽規則演變 2.2 規則分析 2.3 裁判法 2.4 裁判員如何組織一場足球比賽 (理解：足球競賽規則；掌握：成為裁判的能力)	2



2	3. 足球的教學法和訓練法 (2 課時) 3.1 學校足球的教學與訓練工作 3.2 足球訓練法概論 3.3 教練員的職責 3.4 青少年足球訓練問題 3.5 足球比賽指導工作 (了解：教學訓練理論，作為實踐的基礎)	2
3	4. 足球運動的競賽工作 (2 課時) 4.1 競賽的意義和種類 4.2 競賽的組織籌備工作 4.3 競賽制度、編排與計算成績 (了解：組織足球比賽工作的理論，作為實踐的基礎)	2
3	5. 心理訓練 (1 課時) 5.1 心理訓練的意義 5.2 運動競賽的心理素質的培養 5.3 心理品質簡易測試法簡介 (了解：足球運動員的心理素質特點，其作用和訓練的方法理論)	1
4	6. 運動保健 (1 課時) 6.1 運動疲勞與恢復 6.2 運動員的合理營養 6.3 足球運動的常見損傷及其防治 (理解：足球運動員所需的營養，訓練後的恢復，損傷的預防和治理方法)	1
4	7. 足球技術(2 課時) 7.1 足球技術概述與特性 7.2 足球技術分類 7.3 技術的分析運用守則 7.4 技術教學與訓練	2
5	8. 足球戰術(2 課時) 8.1 足球戰術概述與分類 8.2 戰術分析 8.3 比賽戰術運用中的因素 8.4 戰術教學與訓練	2
5	9. 足球運動員的身體能力 (2 課時) 9.1 足球比賽供能系統及其特點 9.2 足球運動員專項身體訓練內容 9.3 各種素質的訓練原則及方法	2



6	10. 專題講座・觀摩錄像 (2 課時) 10.1 國外先進國家的訓練法 10.2 足球運動的科研方法 10.3 本地足球的發展方向 10.4 足球運動員的選材	2
7~10	11. 足球教練員培訓-理論部分 (16 課時) 11.1 課程介紹、教練培訓的理念與架構・草根及青少年足球發展 11.2 熱身、冷卻及恢復 11.3 青少年球員的動作訓練 /善用資源 11.4 足球的技巧及技術的發展 11.5 教練法、訓練與教學 11.6 教授不同年齡的青少年球員 11.7 澳門青訓教練的特質和角色 11.8 青少年參與足球的動機	16
10~12	12. 考核 (6 課時) 12.1 技評 (評核：足球技術所掌握的程度) 12.2 期中測驗 (評核：足球競賽規則裁判法所掌握的程度) 12.3 期末考試 (評核：足球運動理論知識所掌握的程度)	6
12~17	實踐一 (20 課時) 13. 足球教練員培訓-實踐部分 (20 課時) 13.1 不同的熱身方法及協調的重要性 13.2 草根足球和足球節 13.3 盤球技術及技術能力 13.4 運球的技術和技術能力 13.5 傳球、控球和支援的技術和能力 13.6 射門的技術 13.7 頭球的技術 13.8 守門的技術 13.9 不同年紀的青少年技術訓練 13.10 實習 (掌握：青少年足球訓練技能和方法・達到澳門足球總會“D”級教練水平)	20
17~24	實踐二 (28 課時) 14. 技術課 (28 課時)	28



	14.1 身體素質訓練部分 14.1.1 一般身體訓練 14.1.2 專項身體訓練 (掌握：足球比賽中所需的體能，體會身體素質訓練的正確方法) 14.2 技術素質訓練部分 14.2.1 踢球 14.2.2 停球 14.2.3 頭頂球 14.2.4 運球與突破 14.2.5 搶截球 14.2.6 假動作 14.2.7 擲界外球 14.2.8 守門員技術 (掌握：足球技術在比賽中的能力，動作能夠達到正確示範的效果)	
24~25	實踐三 (8 課時) 15. 教學作業 (8 課時) 15.1 訓練計劃的制定 (掌握：訓練計劃的原則和方法，實踐動手制作訓練計劃) 15.2 教學實習教案 (掌握：教案的原則和方法，根據實際情況制定教案) 15.3 實習總結 (掌握：總結的原則和方法；檢討：足球教學訓練的工作的成效，展望日後的發展) 15.4 專項文章搜集 (掌握：足球科學研究的原則和方法，實現初步的科研能力)	8
26~32	實踐四 (24 課時) 16. 教學實踐 (24 課時) 16.1 身體素質訓練 16.1.1 一般身體素質訓練 16.1.2 專項身體素質訓練 (掌握：應用理論和按照實際的情況，實現在教學訓練上) 16.2 技術教學訓練 16.2.1 踢球 16.2.2 停球 16.2.3 頭頂球 16.2.4 運球與突破	24



16.2.5 搶截球 16.2.6 假動作 16.2.7 擲界外球 16.2.8 守門員技術 (掌握：應用理論和按照實際的情況，實現在教學訓練上) 16.3 戰術教學訓練 16.3.1 比賽陣形 16.3.2 進攻戰術 16.3.3 防守戰術 16.3.4 定位球戰術 16.3.5 教學比賽 16.3.6 裁判實習 (掌握：應用足球的四大素質、競賽組織、競賽規則裁判法，實現在比賽中)	
---	--

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	M6
T1.課堂教學	✓	✓	✓	✓	✓	✓
T2.實習	✓	✓	✓	✓	✓	✓
T3.競賽的組織工作			✓		✓	✓
T4.討論	✓		✓	✓	✓	✓

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
理論考試	30%	足球基本理論，競賽規則與裁判法
技術考試	20%	技術達標與技術評價
教學作業	20%	教學文件，科研
教學實踐	30%	教學與訓練評估，裁判工作

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。

書單

全國體育院校教材委員會審定，2003 年，《現代足球》，第 1 版，人民體育出版社

參考文獻

參考書

(體育學院普修通用教材)全國體育院校教材委員會《足球》教材小組，1991 年，《足球》，第 1 版，人民體育出版社

(體育學院專修通用教材)全國體育院校教材委員會《足球》教材小組，1992 年，《足球》，第 1 版，人民體育出版社

廣州體育學院足球教研室，1993 年，《足球教學與訓練》，第 1 版，廣東高等教育出版社



澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

網站

www.fifa.com

www.thecfa.cn/

www.hkfa.com

www.macaufootballassociation.com/

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/。