



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	1-2
學科單元/科目編號	PREC221		
學科單元/科目名稱	休閒體育理論與實踐		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	4	面授學時	60
教師姓名	翟群	電郵	zqun@mpu.edu.mo
辦公室	總部·體育館·P109室	辦公室電話	85996-782

#### 學科單元/科目概述

本學科單元/科目是體育教育學士學位課程的專業必修課，分為理論和實踐兩個部分。要求學生在學習掌握基本理論的基礎上加強實踐能力，以達到理論和實踐相結合的目標。根據社會不斷發展的需要，休閒體育的理論與實踐對學生將來適應社會具有重要的意義。

#### 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.	對休閒體育的基本理論，教學、組織和管理的內容、特點、原則和方法形成較為完整的認識。
M2.	對休閒體育項目形成一定的感性認識，使學生在日後的工作中能夠推介和開展一些休閒體育項目，並為從事體育休閒業的工作奠定一定的理論和實踐基礎。
M3.	具備運用休閒體育的理論知識分析和解決實踐中的相關問題的基本能力。

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
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
1-3	1 緒論 1.1 何謂休閒（掌握：休閒的概念以及相關的問題） 1.2 21 世紀的休閒社會（掌握：休閒社會與現代社會的關係） 1.3 休閒與人的發展（瞭解：休閒活動對現代人類發展的意義）	6
4-6	2 休閒體育概述 2.1 遊戲、競技體育、休閒體育（掌握：遊戲、競技體育、休閒體育概念特徵和聯系） 2.2 休閒體育的歷史回顧（掌握：休閒體育在不同時期的發展歷程） 2.3 休閒體育的特徵與分類（瞭解：休閒體育的基本特徵與種類）	6
7-9	3 休閒體育活動管理 3.1 休閒體育活動管理理論（掌握：休閒體育活動管理的基本理論） 3.2 休閒體育活動管理的知識體系（掌握：休閒體育活動管理的基礎知識體系） 3.3 休閒體育活動的專案管理過程（瞭解：休閒體育活動的專案管理過程與步驟）	6
10-12	4 休閒體育產業 4.1 休閒體育產業內涵與體系構成（掌握：休閒體育產業的概念與體系組成） 4.2 休閒體育產業功能（掌握：休閒體育產業與經濟發展之間的關係） 4.3 休閒體育產業的發展（瞭解：休閒體育產業的未來發展趨勢）	6
13-15	5 體育旅遊 5.1 體育旅遊的產生與發展（掌握：體育旅遊的產生與發展的歷程） 5.2 體育旅遊的內容與特點（掌握：體育旅遊的內容與特點） 5.3 體育旅遊的發展前景（瞭解：體育旅遊的發展前景）	6



1-2	6 休閒體育科學研究 6.1 休閒體育研究的興起（瞭解：休閒體育研究的興起的社會背景和現實需要） 6.2 休閒體育研究的現狀（瞭解：休閒體育研究的現狀） 6.3 休閒體育研究的前景（瞭解：休閒體育研究的未來前景）	4
3-4	7 休閒體育教育 7.1 休閒體育教育概述（瞭解：休閒體育教育的內容與特點） 7.2 西方休閒體育教育發展概況（瞭解：美國休閒體育發展的階段歷程） 7.3 中國休閒體育教育概況（瞭解：中國休閒體育教育發展的歷程與展望）	4
5-12	8 一般戶外運動 8.1 高爾夫運動的理論與實踐（初步掌握：高爾夫運動的裁判規則與基本技術） 8.2 獨木舟、風帆的理論與實踐（初步掌握：獨木舟、風帆運動的基本知識與技術）	16
13-14	9·室內運動 9.1 保齡球（初步掌握：保齡球運動的基本知識與技術） 9.2 攀巖（初步掌握：攀巖運動的基本知識與技術）	4
15	考試（2 課時）	2

### 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
T1. 課堂教學	✓	✓	✓
T2. 課堂討論	✓	✓	✓
T3. 課堂測驗	✓	✓	✓

### 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. 結課考核（閉卷筆試）	50	M1、M2、M3
A2. 課堂讨论与参与	10	M1、M2、M3



A3. 課堂测验与参与	40	M1、M2、M3
-------------	----	----------

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

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

### 書單

李相如，凌平，盧鋒. 2011 年. 休閒體育概論. 第一版，北京: 高等教育出版社.

### 參考文獻

謝衛 主編. 2014 年. 休閒體育概論. 第一版. 成都: 四川大學出版社.

羅林 主編. 2013 年. 休閒體育概論. 第一版. 北京: 科學出版社.

### 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/)。