



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	2
學科單元/科目編號	PGYM211-221/222		
學科單元/科目名稱	學校體操		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45 課時
教師姓名	張海莉	電郵	hlzhang@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P305 室	辦公室電話	85996-825

學科單元/科目概述

本科目是為修讀體育教育學士學位課程學生所開設的必修學科單元，本科教學包括技術和理論二個部分，以技能教學為主。重點技巧和跳馬二個項目以及相應的體操基礎理論知識，介紹徒手體操、輕器械體操、體操素質等基本體操內容。通過技能和理論結合，理解知識和掌握技能，使學生具有開展學校體操和大眾體操的教學實踐的能力。

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.	瞭解體操的概念、分類、特點、功能，認識體操運動的鍛煉價值
M2.	較好掌握技巧運動和跳躍運動項目基礎理論
M3.	較好掌握技巧運動和跳躍運動項目基本動作和技術
M4.	較好掌握技巧運動和跳躍運動項目動作教法和保護與幫助的技能
M5.	具備從事學校和大眾基本體操教學的基礎能力



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	M4	M5
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	理論教學：體操概述	1.5
2-3	技術教學：基本練習（部位練習、腿部練習、柔韌、力量）	3
4-8	技術教學：1）技巧項目（墊上組合） 2）跳馬項目（一般跳躍） 3）柔韌和力量練習	7.5
9	技術考評：墊上組合	1.5
10	技術教學：一般跳躍	1.5
11	技術考評：一般跳躍	1.5



12-16	技術教學：1) 技巧項目 (技巧動作) 2) 柔韌和力量練習	7.5
17-22	技術教學：1) 技巧項目 (技巧動作) 2) 跳馬項目 (水平支撐跳躍)	9
23	技術考評：技巧動作保護與幫助技能	1.5
24	技術考評：技巧動作技術	1.5
25	技術教學：水平支撐跳躍	1.5
26	技術考評：水平支撐跳躍	1.5
27	理論教學：體操動作保護與幫助	1.5
28	理論教學：技巧與跳馬	1.5
29	理論教學：體操教學的組織與方法	1.5
30	理論考試：	1.5

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. 課堂教學 (理論、技術、技能)	✓	✓	✓	✓	✓
T2. 技術考評 (技術、技能)			✓	✓	✓
T3. 結課考核 (理論)	✓	✓			

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
A1. 技術考評 (墊上組合、技巧動作、一般跳躍、 水平支撐跳躍、保護與幫助技能)	65%	M3、M4
A2. 課堂表現 (參與程度、積極努力練習程度)	5%	M1、M2、M3、M4
A3. 結課理論考核 (閉卷筆試)	30%	M1、M2



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

教材：

1. 自編講義

參考文獻

1. 全國體育學院普修課程教材，2007，〈體操〉，人民體育出版社
2. 呂萬剛等，全國體育院系普修課程教材，2017 年，〈體操〉，北京體育大學出版社
3. 張涵勁，普通高等學校體育教育專業主幹課教材，2015 年，〈體操〉，高等教育出版社
4. 張予南等，2011，〈體操初級教程〉，北京體育大學出版社

網站

1. <http://www.cga.net.cn>
2. <http://www.trampoline.sport/org.cn>
3. <http://www.rg.net.cn>
4. <http://www.caa.net.cn>
5. <http://www.gahk.org.hk>
6. <http://www.fig-gymnastics.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/。