



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	2024/2025	學期	1-2
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@mpu.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



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	2



	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)	
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	2



	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	
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) 14.1 身體素質訓練部分 14.1.1 一般身體訓練	28



	<p>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)</p> <p>14.2 技術素質訓練部分</p> <p>14.2.1 踢球</p> <p>14.2.2 停球</p> <p>14.2.3 頭頂球</p> <p>14.2.4 運球與突破</p> <p>14.2.5 搶截球</p> <p>14.2.6 假動作</p> <p>14.2.7 擲界外球</p> <p>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)</p>	
24~25	<p>實踐三 (8 課時)</p> <p>15. 教學作業 (8 課時)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p>	8
26~32	<p>實踐四 (24 課時)</p> <p>16. 教學實踐 (24 課時)</p> <p>16.1 身體素質訓練</p> <p>16.1.1 一般身體素質訓練</p> <p>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)</p> <p>16.2 技術教學訓練</p> <p>16.2.1 踢球</p> <p>16.2.2 停球</p> <p>16.2.3 頭頂球</p> <p>16.2.4 運球與突破</p> <p>16.2.5 搶截球</p> <p>16.2.6 假動作</p>	24



<p>16.2.7 擲界外球</p> <p>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)</p> <p>16.3 戰術教學訓練</p> <p>16.3.1 比賽陣形</p> <p>16.3.2 進攻戰術</p> <p>16.3.3 防守戰術</p> <p>16.3.4 定位球戰術</p> <p>16.3.5 教學比賽</p> <p>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)</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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。

全國青少年校園足球工作領導小組辦公室組編，2020 年，《全國青少年校園足球示範課教案》年北京體育大學出版社。

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

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/。