



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	POHA321		
學科單元/科目名稱	專修運動-手球		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	8	面授學時	120
教師姓名	邵天諾	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P113 室	辦公室電話	8599-6822

#### 學科單元/科目概述

該學科單元包括：手球運動的基本技、戰術理論，通過此門學科單元的學習，不僅可以使學生充份地掌握手球運動的基本理論知識，還可以提高學生的多種能力，對培養學生意志品質、集體主義精神、促進身體素質的全面提高。

#### 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.	充份掌握手球運動的基本理論。
M2.	提高手球運動的專業技、戰術。
M3.	充份掌握手球運動的規則裁判法。
M4.	達到會講解、示範、教學等專業能力。
M5.	能獨立制定相關手球課教學文件
M6.	能勝任一般比賽的裁判工作和組織比賽的能力

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	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
1-8	理論部份： 手球運動的起源和發展 手球運動的特點與價值 我國手球運動簡況和現狀 現代手球運動現狀與發展趨勢 手球競賽規則及裁判法發展變化過程	4 課時
1-8	移動技術分類 (4 課時) 移動技術的重要性 移動技術分析 移動技術在比賽中的運用 移動技術主要教學訓練手段和方法 移動技術易犯錯誤及糾正方法	4 課時
1-8	傳接球技術分析與教學訓練 (4 課時) 傳接球技術分類	4 課時



	傳接球技術分析 傳接球技術的運用 傳接球技術主要教學訓練方法 主要傳接球技術易犯錯誤及糾正方法	
1-8	突破技術分析及教學訓練(4 課時) 突破技術分類 突破技術的重要作用 突破技術的分析 突破技術主要教學訓練方法 突破技術易犯錯誤及糾正方法	4 課時
1-8	射門技術分析與教學訓練 (4 課時) 射門技術的分類 射門技術的運用 射門技術的分析 射門技術主要教學訓練方法 主要射門技術易犯錯誤及糾正方法	4 課時
1-8	攻、防基礎配合分析與教學訓練 (4 課時) 攻、防基礎配合(分析) 攻、防戰術基本形式 組織攻、防戰術的原則 主要攻防基礎配合教學訓練方法	4 課時
1-8	守門員技戰術分析(4 課時) 守門員的重要性 守門員技術分析 守門員戰術運用分析 守門員技術的教學訓練與分析	4 課時
1-8	快攻防快攻戰術分析 (4 課時) 快攻戰術分析 快攻運用時機應注意的問題 快攻主要教學訓練方法 防快攻戰術教學訓練方法	4 課時
1-8	手球運動員的身體訓練 (4 課時) 身體訓練的原則 各種身體訓練方法 進行身體訓練要注意的問題	4 課時



1-8	手球比賽中的指揮工作(4 課時) 教練員在比賽中的重要作用 賽前、賽中、賽後的工作，準備會、小結和總結 臨場指揮工作的具體要求和方法	4 課時
9-12	技術部份 (80 課時) 移動:基本姿勢、起動、急停、側身跑、變向跑、轉身、滑步、跨步、 撤步、交叉步、墊步。	8 課時
9-12	傳、接球: 單手肩上傳球、單手體側傳球、單手甩傳和翻腕傳球、背後傳球、頭後 傳球、接胸部球、頭上球、低球。	8 課時
9-12	射門技術: 基本射門技術 1) 單手肩上傳球、2) 單手體側射門、3) 單手高射門、4) 單手低手射門 支撐射門 1) 行進間射門、2) 墊步射門、3) 交叉步射門、4) 原地射門 跳起射門 1) 向前跳起射門、2) 向上跳起射門 倒地射門 1) 向前倒地射門、2) 向側倒地射門、3) 魚躍倒地射門	8 課時
9-12	突破技術:同側突破、異側突破、跳步突破、轉身突破。	8 課時
9-12	防持球和無球球員:基本姿勢、站位、防守方法和封打搶斷。	8 課時
9-12	守門員技術:基本姿勢、站位、移動和各種擋球技術。	8 課時
9-12	防守基礎配合:關門、協防、換防、交接。	4 課時
9-12	防守基本戰術:6-0、5-1、4-2、3-3、3-2-1	8 課時
9-12	進攻基礎配合:傳切、突分、交叉换位、掩護、策應。	8 課時
9-12	身體訓練:速度力量、力量耐力、反應速度、起動速度。	4 課時
13-14	比賽:教學比賽	4 課時
15	考試 ( 技評、理論 )	4 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	M6
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. 理論	30	M1、M2、M3、 M4
A2. 實習	30	M3、M4
A3. 技評	20	M2、M3
A4. 作業	10	M1、M5
A5. 平時/出勤	10	M4、M6

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。其中 A2,A5.為平時分。A1,A3,A4 為考試分。

## 書單

邵天諾、楊華照，2006，基礎手球，澳門理工學院



## 參考文獻

現代手球，人民體育出版社

1992，體育教育計劃與教學大綱，北京體育學院

### 參考期刊

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

我國高校女子手球運動的發展 中國體育教練員 2001.2

手球遊戲十則 山東體育科技 1995 第三期

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

## 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/)。