



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	POGY321		
學科單元/科目名稱	專修運動-體操		
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	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

本學科單元是為修讀體育教育學士學位課程學生所開設的專修學科單元，本科目以理論教學、技術教學、技能培養三方面，以技術、技能教學實踐為主，理論與實踐結合，針對基礎體操教學訓練活動而展開。通過本課程教學，使學生能夠認識基礎體操訓練基本規律，掌握基礎體操訓練的理論知識、器械體操各項目基本動作技術和訓練方法與手段，注重培養技術動作教學能力以及發展身體素質和身體形態訓練的能力，為指導中小學校體操教學活動和少年兒童體操訓練活動打下良好基礎。

#### 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.	理解和掌握基礎體操訓練的理論知識，學會應用相應理論知識檢驗和指導體操教學訓練實踐。
M2.	基本掌握技巧、跳馬、雙槓、單槓、平衡木各項目的基本動作技術；發展相應身體素質和身體基本形態。
M3.	理解和掌握各項目技術動作、身體素質、身體形態訓練方法和手段，注重培養技術動作教學能力，包括講介、示範、教法運用、糾正錯誤、保護與幫助、組織練習等能力。
M4.	應用學科專業知識和技能，分析和解決體操教學和訓練實踐中的相關問題。



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
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	2
2	理論教學：體操術語	2
3-4	理論教學：器械體操技術原理	4
5-10	技術、技能教學：1. 身體形態動作學習、練習及教法 2. 運動素質練習及方法 3. 技巧項目：基礎動作學習、練習及教法	12
11-25	技術、技能教學：1. 運動素質練習及方法 2. 技巧項目：基礎動作學習、練習及教法	30



	3. 跳馬項目：基礎動作學習、練習及教法	
26-27	技術、技能評核：1.技巧項目、跳馬項目 (動作技術、動作要領、動作教法、保護與幫助技能)	4
28-30	理論教學：1.體操運動員形態訓練 2.體操運動員的運動素質訓練 3.技巧動作技術與訓練 4.跳馬動作技術與訓練	6
31	理論教學：1.單杠動作技術與訓練	2
32-38	技術、技能教學：1.運動素質練習及方法 2.單杠項目：基礎動作學習、練習及教法	14
39	技術、技能評核：單杠項目：( (動作技術、動作要領、動作教法、保護與幫助技能)	2
40	理論教學：1.雙杠動作技術與訓練	2
41-47	技術、技能教學：1.運動素質練習及方法 2.雙杠項目：基礎動作學習、練習及教法	14
48	技術、技能評核：雙杠項目：(動作技術、保護與幫助技能)	2
49-50	技術、技能教學：平衡木項目：基礎動作學習、練習及教法	4
51-52	理論教學：1.體操課的教學組織與方法 2.體操課教案的制訂	4
53-59	技能教學實踐：1.體操課教學實踐活動 2.編寫體操課教案	14
60	結課理論考試	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	M4	M5
T1. 理論教學 (講授、討論、提問、作業)	✓				✓
T2. 技術、技能教學 (講介、示範、練習、觀察、分析)		✓	✓		✓
T3. 教學實踐 (教學實習、教案編寫)	✓	✓	✓	✓	✓
T4. 技術、技能考核		✓	✓	✓	
T5. 結課理論考試	✓				✓



## 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
<p>A1. 技術、技能考評</p> <p>(1) 內容：技巧、跳馬、單槓、雙槓項目的動作技術和保護與幫助技能要求：</p> <p>--各項目重點所學單個動作、組合動作或成套動作</p> <p>--根據體操器械實際條件，重點考評技巧、跳馬項目</p> <p>技術評分細則：</p> <p>--動作技術： 動作的穩定性、技術的正確性、動作幅度大、動力強、節奏好等 30%</p> <p>--動作姿勢： 姿勢正確、姿態優美 5%</p> <p>機能評分細則：</p> <p>--保護與幫助手法熟練、方法正確 10%</p>	45%	M2
<p>A2. 教學技能綜合考評</p> <p>內容： 體操課的教學實習</p> <p>要求：</p> <p>-- 做好課前準備工作，完成教案編寫工作</p> <p>-- 教學內容包括技巧和跳馬項動作教學、身體素質練習、身體形態練習。</p> <p>評分細則：</p> <p>-- 教案制訂的合理性，編寫格式的規範性 10%</p> <p>-- 講介、示範、教法運用、糾正錯誤、保護與幫助、組織練習等教學方法和手段綜合應用的合理性 10%</p>	20%	M2、M3 M4
A3. 結課理論考試（閉卷）	25%	M1
<p>A4. 課堂表現</p> <p>評分細則</p> <p>--理論作業 5%</p> <p>--努力勤奮的學習態度 5%</p>	10%	M1、M2、 M3、M4



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

#### 教材：

1. 張予南等，2011，《體操初級教程》，北京體育大學出版社
2. 自編講義

#### 參考文獻

- 1 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
- 2 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
- 3 英士博（上海）體育管理有限公司編著，2017 年，《快樂體操教學指導手冊》，人民體育出版社

### 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/)。