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	2025 / 2026	學期	1
學科單元/科目編號	PCOS412		
學科單元/科目名稱	格鬥運動 (劍擊)		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	1	面授學時	15
教師姓名	王瑞璋	電郵	t1622@mpu.edu.mo
辦公室	P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

劍擊是一項非常流行的現代運動，一般在貴族學校和私立學校比較流行，學習劍擊可以增添人的習慣，培養人的氣質。

1. 劍擊可以培養一個人的高雅氣質

   劍擊是國外的一種貴族運動，當訓練者穿上白色的劍擊服，戴上黑色的頭盔，瀟灑的手持長劍傲然而立的時候，一種自信的氣質油然而生，因此，劍擊不僅是一種鍛煉體能和防身技能的體育項目，同時還可以使訓練者從內在氣質上發生改變，使你的姿態更優雅，氣質更高貴。

2. 劍擊運動可以鍛煉學生的反應能力

   在搏擊交手過程中，雙方需要不斷的觀察，不斷的思考，在進入交鋒距離內、在有限的時間裏，迅速做出反應，從而形成一種全新的思維模式，能夠促進訓練者的快速應變能力，尤其對青少年的頭腦和智力以及身體的良好發育，都是一種非常有益的培養。

3. 劍擊能夠使身體線條更加優美

   由於劍擊的基本動作是需要打開髖寬節的，這樣就可以使大腿內側肌肉得到充分的鍛煉，大腿內側肌肉是絕大多數運動難以練到的部位，而恰恰是這個部位的肌肉，經過長期的訓練，可以使劍擊愛好者的腿型擁有完美的線條，令身材更加挺拔傲人。

4. 劍擊同時可以起到防身的作用

長時間的鍛煉養成的習慣：面對危機時刻，沉著、冷靜、注意觀察、迅速判斷出對方的動機和下一步行動的可能性；劍擊講究的又是距離防守，所以，你會讓對方永遠無法接近你的身體，從而抓住時機克敵制勝，劍擊可以通過不斷的訓練，使這種應變能力慢慢成為本能性的反應，在實際生活中這種危機感，往往會在危難時期讓你在最短時間，作出最正確的判斷和應對。

5. 劍擊可以培養學生的禮儀

劍擊是種最早源於歐洲紳士的一種運動，十分注重比賽禮儀，培養練習者尊重對手、尊重他人的習慣。

6. 劍擊可以讓學生體驗不一樣的快樂和激情

劍擊能夠使人在雙方的對抗中，享受博弈的樂趣，釋放壓力，體驗成功的快樂，刺激奮發向上的鬥志和熱情，是一項既不會產生任何運動傷害，同時充滿刺激的運動。

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.	掌握格鬥運動 (劍擊)基本專業知識。
M2.	根據劍擊運動的對賽方式和特性，理解格鬥運動的概念和科學原理。
M3.	應用劍擊運動知識，組織運動比賽，從實踐中學習解決問題。

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**
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	利用 PPT 介紹講解劍擊的相關知識，賽事影片分析。	2
2	穿著劍擊裝備模擬比賽。	2
3	基本訓練程式，劍擊比賽規則。	2
4	進攻練習，模擬劍擊個人比賽。	2
5	防守練習，劍擊運動的特性討論。	2
6	模擬劍擊團體比賽。	2
7	考核部分 1 – 由學生操作一場完整的劍擊團體比賽 (包括 :對打運動員、填寫計分表、裁判工作及裁判器的操作。)	2
8	考核部分 2 – 劍擊運動相關的知識考試 (筆試)	1

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. 課堂學生實踐	✓	✓	✓
T3. 考核	✓	✓	✓

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 1 (比賽操作)	40	M1、M2、M3
A2. 結課考核 2（閉卷筆試）	40	M1、M2、M3
A3. 課堂提問	20	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)。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

作者:國家體育總局自劍中心擊劍部，出版年份:2017-09-01，課本名稱:擊劍規則，出版商:北京體育大學出版社

參考文獻

作者:國家體育總局自劍中心擊劍部，出版年份:2017-09-01，課本名稱:擊劍規則，出版商:北京體育大學出版社

Journal: Medicine & Science in Sports & Exercise

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/。