



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	2
學科單元/科目編號	PPTX412		
學科單元/科目名稱	運動訓練實踐		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	1	面授學時	15
教師姓名	姚飛龍	電郵	t1575@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

學科單元內容包括君子球運動的澳門及國際發展概述，基本技、戰術和規則裁判法。通過此課程的學習，可以使學生掌握君子球基本技、戰術能力，且培養學生教學能力，還可以提高學生集體主義精神，促進身體素質的全面提高及改善神經和呼吸系統的功能。

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.	初步掌握君子球運動的基本理論.
M2.	初步掌握君子球運動的基本技、戰術.
M3.	初步掌握君子球運動的規則裁判法.

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	理論部份： 君子球運動發展概述 君子球運動技、戰術的分類 君子球運動規則與裁判法	1 課時
2	腳步移動：進攻腳步移動，防守腳步移動 傳接球：單手肩上傳球、高、低手接球	2 課時
3	射網：右攻，左攻，高角度射網，低角度射網 防守：前排跪姿接球、前排跑動跪姿接球、後排跑動接球	2 課時
4	防守基礎配合：兩人前排防守，三人前排防守，兩人後排防守，三人後排防守	2 課時
5	進攻基礎配合：兩人進攻配合，三人進攻配合，長傳進攻，防守反擊進攻	2 課時
6	防守基本戰術(3-1-3，3-2-1-1，4-2-1，5-1-1)	2 課時
7	教學比賽(通過君子球戰術教學使學生掌握和運用基本的戰術進行比賽)	2 課時
8	考試（技評、理論）	2 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
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
A2. 技評	30	M2、M3
A3. 出勤	20	M2、M3
A4. 平時	20	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

方慎思，2010，巧固球技術教學與訓練法，ISBN:978-986-86460-0-1

參考文獻

黃進成，2017，團體運動－巧固球，ISBN:978-986-96007-0-5



澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

紀海鷹，2008 年第 33 期，我國高校推廣巧固球運動的可行性分析，科技信息

李文創，理工男子巧固球隊世運熱身賽技術、戰術分析，理工體校論文集 2008

黎榮耀，第二屆亞太區大學生君子球錦標賽男子隊技、戰術分析，理工體校論文集 2012

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/。