

澳門理工學院
健康科學及體育高等學校
體育教育學士學位課程

學科單元大綱

2021/2022 學年 第 2 學期

科目名稱	健康教育			科目編號	PHED112-121/122
先修科目	沒有				
授課語言	中文			學 分	1
理論課課時	14 課時	實踐課課時	1 課時	總 課 時	15 課時
教師姓名	胡友樾		電 郵	t1592@ipm.edu.mo	
辦 公 室	P102		電 話	85993454	

學 科 單 元 概 論

此學科單元主要介紹健康的各個方面：身體健康、心理健康、精神健康及社會健康等，宣導“健康在於預防”這一理念，使學生初步掌握建立健康生活方式基本理論、方法及技巧，並能應用於健康教育的工作中。針對於體育教育學學士學位課程的核心能力方面，本科目著重培養“運用體育基礎理論和基本原理與實踐的能力”、“體育運動教育、教學能力”、“創新意識、獨立獲取新的知識和技能的能力”以及“良好的語言表達、溝通、傳播能力”。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 理解健康的概念
2. 理解體適能的組成，掌握基本體適能的鍛煉方法。
3. 掌握日常生活基本的營養原則。
4. 掌握促進心理健康的原則。
5. 理解不良生活方式對健康的危害，掌握常見慢性病的預防措施。

教學內容

1. 健康概述 (1 課時)
 - 闡明健康的概念、健康的維度
 - 瞭解新近健康調查結果
 - 瞭解健康行為的形成
2. 體適能與健康 (1 學時)
 - 闡明體適能的概念
 - 理解體力活動、體適能與健康關係
3. 體育鍛煉指南 (8 學時)
 - 闡明運動鍛煉的基本原理及制定運動處方的原理
 - 闡明及應用：運動鍛煉方案的制定與鍛煉的監控：心肺適能訓練、肌肉適能與柔韌性訓練
 - 理解運動與減肥的關係
 - 瞭解並應用安全的鍛煉原則
4. 個體營養 (1 學時)
 - 闡明營養常識、掌握日常基本營養原則；膳食金字塔
 - 瞭解營養誤區
 - 闡明控制體重的膳食
5. 心理健康 (1 學時)
 - 闡明心理健康的概念、促進心理健康的原則
 - 瞭解積極心理學、壓力與放鬆
 - 掌握心理健康的概念、體育鍛煉與心理健康的關係
6. 避免健康風險 (1 學時)
 - 瞭解預防傳染病、避免上癮與藥物濫用：酒精、煙草
7. 常見疾病預防 (1 學時)
 - 樹立預防為先的概念掌握主要慢性病的預防原則：心腦血管病、癌症等常見慢性疾病

實踐一 (1 課時)

8. 身體成分測定：掌握電阻法測試身體成分並解釋測試報告

教學方法

課堂教學、短片播放、課堂討論

考 勤 要 求

出席率須按學院教務規章規定。如未能達至要求者，將不能參加期末考試和補考，及此科目成績被評為不合格(“F”)。

評 分 標 準

採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。

項 目	說 明	百分比
1. 課堂提問	平時上課時提問評分	10%
2. 平時功課	平時要求功課評分	10%
3. 期末筆試	全部課程內容的閉卷筆試	80%
		總百分比： 100%

教 材

課本

健康體適能評定與運動處方制定闡析，2018，科學出版社，李采豐、孫超，9787030539229

參考材料

參考書

David Q. Thomas, 2006, Physical Activity & Health: An Interactive Approach. 2 edition, Jones & Bartlett Publishers

實用運動醫務監督， 2005，北京體育大學出版社，王林，9787811003321

主要期刊

中國健康教育，中國健康教育協會和中國健康教育研究所聯合主辦

網站

<http://www.nihe.org.cn/>