

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 1&2 學期

學科單元	田徑		班別編號	PTAF121-131/ 133	
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	6
理論課課時	12 課時	實踐課課時	78 課時	總 課 時	90 課時
教師姓名	謝明輝		電 郵	mhxie@mpu.edu.mo	
辦 公 室	理工體育館一樓，P102 室		電 話	8599-6824	

學 科 單 元 概 論

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必修科目，共 90 學時，分 1、2 學期。本科的教學內容包括技術和理論兩個部份。技術：田徑的 6 個重點項目(短跑和接力跑、跨欄跑、跳遠、跳高、推鉛球、擲標槍)和 2 個介紹項目(三級跳遠、擲鐵餅)；理論：田徑的 8 個理論專題(田徑運動概論、短跑和接力跑的理論知識、跨欄跑理論知識、跳遠理論知識、跳高理論知識、推鉛球理論知識、擲標槍理論知識、田徑運動教學)。本科是使學生系統學習和掌握田徑運動的基本技術和基礎理論，發展他們的身體素質和實際技能，培養他們從事田徑運動教學工作、訓練工作和裁判工作的能力。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 認識和初步了解田徑運動的歷史概況和現今發展情況；
2. 較好的掌握田徑運動的基本技術和基礎理論；
3. 初步具備從事田徑運動教學工作和裁判工作的能力；
4. 基本具備一般中小學體育教學工作和訓練工作的能力。

教學內容

1. 技術(78 學時)

1.1 短跑和接力跑(12 學時)

100 米跑：專門熱身和練習；起跑技術；起跑後加速跑技術；途中跑技術；終點跑和撞線技術；100 米跑全程技術；彎道起跑技術；彎道跑技術。4×100 米接力跑：持棒起跑技術；傳接棒技術；4×100 米接力跑全程技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.2 跨欄跑(12 學時)

短程直道欄：專門熱身和練習；起跑技術；起跑至第一欄技術；過欄技術；欄間跑技術；最後一欄至終點技術；跨欄跑全程技術(男子 50 米過 4 個欄，欄高 0.840 米，欄間距 8.50 米。女子 50 米過 4 個欄，欄高 0.762 米，欄間距 8.50 米)；彎道過欄技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.3 跳遠(12 學時)

挺身式跳遠：專門熱身和練習；助跑技術；起跳技術；空中動作和落地技術；挺身式跳遠完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.4 跳高(12 學時)

背越式跳高：專門熱身和練習；助跑技術；弧線助跑起跳技術；過竿技術；落墊技術；背越式跳高完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.5 推鉛球(12 學時)

背向滑步推鉛球：專門熱身和練習；握球和持球技術；預備姿勢和預擺團身技術；滑步技術；最後用力技術；跟進維持平衡技術；背向滑步推鉛球完整技術(男子鉛球重量 6000 克或 5000 克，女子鉛球重量 4000 克或 3000 克)。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.6 擲標槍(12 學時)

專門熱身和練習；握槍和持槍技術；助跑技術；投擲步技術；最後用力技術；緩衝維持平衡技術；擲標槍完整技術(男子標槍重量 700 克，女子標槍重量 600 克)。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.7 三級跳遠(3 學時)

專門熱身和練習；原地三級跳技術；擺臂技術；助跑技術；第一跳技術；第二跳技術；第一跳與第二跳結合的技術；第三跳技術；第二跳與第三跳結合的技術；空中動作和落地技術；三級跳遠完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.8 中長跑(3 學時)

專門熱身和練習;專門熱身和練習;途中跑技術;常用的練習方法及手段;男生體驗 5000M 女生體驗 3000M。(理解知識,掌握技術,能在不同情景下應用知識和技術,作出有根據的判斷,解決問題,做好工作)。

2. 理論(12 學時)

2.1 田徑運動概論(1.5 學時)

田徑運動的定義、分類和項目;田徑運動的價值和特點;田徑運動的產生和發展;田徑運動現狀概況。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.2 短跑和接力跑的理論知識(1.5 學時)

短跑和接力跑的基礎知識;短跑和接力跑的技術分析(100 米短跑:起跑技術、起跑後加速跑技術、途中跑技術、終點跑和撞線技術、100 米跑全程技術、彎道起跑技術、彎道跑技術。4×100 米接力跑:持棒起跑技術、傳接棒技術);短跑和接力跑的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.3 跨欄跑理論知識(1.5 學時)

跨欄跑的基礎知識;跨欄跑的技術分析(起跑技術、起跑至第一欄技術、過欄技術、欄間跑技術、最後一欄至終點技術、跨欄跑全程技術、彎道過欄技術);跨欄跑的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.4 跳遠理論知識(1.5 學時)

跳遠的基礎知識;跳遠的技術分析(挺身式跳遠:助跑技術、起跳技術、空中動作和落地技術、挺身式跳遠完整技術);跳遠的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.5 跳高理論知識(1.5 學時)

跳高的基礎知識;跳高的技術分析(背越式跳高:助跑技術、弧線助跑起跳技術、過竿技術、落墊技術、背越式跳高完整技術);跳高的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.6 推鉛球理論知識(1.5 學時)

推鉛球的基礎知識;推鉛球的技術分析(背向滑步推鉛球:握球和持球技術、預備姿勢和預擺團身技術、滑步技術、最後用力技術、跟進維持平衡技術、背向滑步推鉛球完整技術);推鉛球的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.7 擲標槍理論知識(1.5 學時)

擲標槍的基礎知識；擲標槍的技術分析(握槍和持槍技術、助跑技術、投擲步技術、最後用力技術、緩衝維持平衡技術、擲標槍完整技術)；擲標槍的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念，理解知識，掌握原理，能在不同情景下應用概念、知識、原理，作出有根據的判斷，解決問題)。

2.8 田徑運動教學(1.5 學時)

田徑運動教學的概念和任務；田徑運動教學的基本文件；體育教學原則在田徑運動教學中的運用；田徑運動技術教學的基本階段；田徑運動技術教學的基本方法；田徑運動技術教學傷害事故的產生原因和預防方法。(清晰概念，理解知識，掌握原理，能在不同情景下應用概念、知識、原理，作出有根據的判斷，解決問題)。

教學方法

技術教學、理論學習、短片播放、個案分析、課堂討論、技術評核、達標評核、理論考試。

考 勤 要 求

出席率須按大學教務規章規定。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. 平時分	平時上課出勤和表現的綜合評分	20%
2. 平時分	田徑 6 個重點項目的技評和達標	25%
3. 平時分	作業	10%
4. 考試分	田徑 6 個重點項目的技評和達標	20%
5. 考試分	田徑 8 個理論專題的期末理論試	25%
總百分比：100%		

註：1. 學生必須參加田徑 8 個理論專題的期末理論試，如沒有參加，則平時上課出勤和表現的綜合評分被評為 0 分，科目總成績亦被評為不合格(“F”)。

2. 學生的科目總成績低於 35 分，不得參加補考。

教材

課本

張貴敏主編，全國體育學院教材委員會審定，2008 年，《體育院校通用教材-田徑運動教程》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 147707 號，北京:人民體育出版社，ISBN 9787500932895

參考材料

參考書

中國田徑協會審定，2008 年，《田徑競賽規則(2008)》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 091202 號，北京:人民體育出版社，ISBN 978-7-5009-3481-3

中國田徑協會著，1999 年，《中國田徑-教學訓練大綱》，成都科技大學出版社，ISBN 7-5616-3568-0

中國國家體育總局，1999 年，《中國體育教練員崗位培訓教材-田徑》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(98)第 28867 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1672-8

宗華敬, 楊善德 / 主編，2000 年，《中國優秀-田徑運動員-技術圖片選輯》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2000)第 46452 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-2030-X

莫雷主編，2002 年，《教育心理學》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 031200 號，廣州:廣東高等教育出版社，ISBN 7-5361-2677-8

文超主編，1996 年，《田徑熱點論》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(96)第 03260 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1304-4

袁作生, 南仲喜 / 主編，1997 年，《現代田徑運動科學訓練法》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 05652 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1434-2

全國體育學院教材委員會審定，1991 年，《體育學院普修通用教材-田徑》，人民體育出版社，ISBN 7-5009-0634-X/G

主要期刊

中國體育報業總社，中國田徑協會主辦，《田徑》月刊，ISSN1000-3509

北京市教育委員會主管，首都體育學院主辦，《體育教學》月刊，ISSN1005-2410

網站

<http://www.aamc.org.mo>

澳門理工大學
健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程
學科單元大綱

2022/2023 學年 第 1&2 學期

學科單元	田徑		班別編號	PTAF121-132	
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	6
理論課課時	12 課時	實踐課課時	78 課時	總 課 時	90 課時
教師姓名	區振傑		電 郵	t1733@mpu.edu.mo	
辦 公 室	理工體育館一樓，P102 室		電 話	8599-6828	

學 科 單 元 概 論

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必修學科單元，共 90 學時，分 1、2 學期。本科的教學內容包括技術和理論兩個部份。技術：田徑的 6 個重點項目(短跑和接力跑、跨欄跑、跳遠、跳高、推鉛球、擲標槍)和 2 個介紹項目(三級跳遠、擲鐵餅)；理論：田徑的 8 個理論專題(田徑運動概論、短跑和接力跑的理論知識、跨欄跑理論知識、跳遠理論知識、跳高理論知識、推鉛球理論知識、擲標槍理論知識、田徑運動教學)。本科是使學生系統學習和掌握田徑運動的基本技術和基礎理論，發展他們的身體素質和實際技能，培養他們從事田徑運動教學工作、訓練工作和裁判工作的能力。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 認識和初步了解田徑運動的歷史概況和現今發展情況；
2. 較好的掌握田徑運動的基本技術和基礎理論；
3. 初步具備從事田徑運動教學工作和裁判工作的能力；
4. 基本具備一般中小學體育教學工作和訓練工作的能力。

教學內容

1. 技術(78 學時)

1.1 短跑和接力跑(12 學時)

100 米跑：專門熱身和練習；起跑技術；起跑後加速跑技術；途中跑技術；終點跑和撞線技術；100 米跑全程技術；彎道起跑技術；彎道跑技術。4×100 米接力跑：持棒起跑技術；傳接棒技術；4×100 米接力跑全程技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.2 跨欄跑(12 學時)

短程直道欄：專門熱身和練習；起跑技術；起跑至第一欄技術；過欄技術；欄間跑技術；最後一欄至終點技術；跨欄跑全程技術(男子 50 米過 4 個欄，欄高 0.840 米，欄間距 8.50 米。女子 50 米過 4 個欄，欄高 0.762 米，欄間距 8.50 米)；彎道過欄技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.3 跳遠(12 學時)

挺身式跳遠：專門熱身和練習；助跑技術；起跳技術；空中動作和落地技術；挺身式跳遠完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.4 跳高(12 學時)

背越式跳高：專門熱身和練習；助跑技術；弧線助跑起跳技術；過竿技術；落墊技術；背越式跳高完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.5 推鉛球(12 學時)

背向滑步推鉛球：專門熱身和練習；握球和持球技術；預備姿勢和預擺團身技術；滑步技術；最後用力技術；跟進維持平衡技術；背向滑步推鉛球完整技術(男子鉛球重量 6000 克或 5000 克，女子鉛球重量 4000 克或 3000 克)。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.6 擲標槍(12 學時)

專門熱身和練習；握槍和持槍技術；助跑技術；投擲步技術；最後用力技術；緩衝維持平衡技術；擲標槍完整技術(男子標槍重量 700 克，女子標槍重量 600 克)。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.7 三級跳遠(3 學時)

專門熱身和練習；原地三級跳技術；擺臂技術；助跑技術；第一跳技術；第二跳技術；第一跳與第二跳結合的技術；第三跳技術；第二跳與第三跳結合的技術；空中動作和落地技術；三級跳遠完整技術。(理解知識，掌握技術，能在不同情景下應用知識和技術，作出有根據的判斷，解決問題，做好工作)。

1.8 中長跑(3 學時)

專門熱身和練習;專門熱身和練習;途中跑技術;常用的練習方法及手段;男生體驗 5000M 女生體驗 3000M。(理解知識,掌握技術,能在不同情景下應用知識和技術,作出有根據的判斷,解決問題,做好工作)。

2. 理論(12 學時)

2.1 田徑運動概論(1.5 學時)

田徑運動的定義、分類和項目;田徑運動的價值和特點;田徑運動的產生和發展;田徑運動現狀概況。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.2 短跑和接力跑的理論知識(1.5 學時)

短跑和接力跑的基礎知識;短跑和接力跑的技術分析(100 米短跑:起跑技術、起跑後加速跑技術、途中跑技術、終點跑和撞線技術、100 米跑全程技術、彎道起跑技術、彎道跑技術。4×100 米接力跑:持棒起跑技術、傳接棒技術);短跑和接力跑的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.3 跨欄跑理論知識(1.5 學時)

跨欄跑的基礎知識;跨欄跑的技術分析(起跑技術、起跑至第一欄技術、過欄技術、欄間跑技術、最後一欄至終點技術、跨欄跑全程技術、彎道過欄技術);跨欄跑的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.4 跳遠理論知識(1.5 學時)

跳遠的基礎知識;跳遠的技術分析(挺身式跳遠:助跑技術、起跳技術、空中動作和落地技術、挺身式跳遠完整技術);跳遠的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.5 跳高理論知識(1.5 學時)

跳高的基礎知識;跳高的技術分析(背越式跳高:助跑技術、弧線助跑起跳技術、過竿技術、落墊技術、背越式跳高完整技術);跳高的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.6 推鉛球理論知識(1.5 學時)

推鉛球的基礎知識;推鉛球的技術分析(背向滑步推鉛球:握球和持球技術、預備姿勢和預擺團身技術、滑步技術、最後用力技術、跟進維持平衡技術、背向滑步推鉛球完整技術);推鉛球的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念,理解知識,掌握原理,能在不同情景下應用概念、知識、原理,作出有根據的判斷,解決問題)。

2.7 擲標槍理論知識(1.5 學時)

擲標槍的基礎知識；擲標槍的技術分析(握槍和持槍技術、助跑技術、投擲步技術、最後用力技術、緩衝維持平衡技術、擲標槍完整技術)；擲標槍的技術教學(教學注意事項、教學步驟)。(清晰概念，理解知識，掌握原理，能在不同情景下應用概念、知識、原理，作出有根據的判斷，解決問題)。

2.8 田徑運動教學(1.5 學時)

田徑運動教學的概念和任務；田徑運動教學的基本文件；體育教學原則在田徑運動教學中的運用；田徑運動技術教學的基本階段；田徑運動技術教學的基本方法；田徑運動技術教學傷害事故的產生原因和預防方法。(清晰概念，理解知識，掌握原理，能在不同情景下應用概念、知識、原理，作出有根據的判斷，解決問題)。

教學方法

技術教學、理論學習、短片播放、個案分析、課堂討論、技術評核、達標評核、理論考試。

考 勤 要 求

出席率須按大學教務規章規定。如未能達至要求者，將不能參加期末考試和補考，及此學科單元成績被評為不合格(“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. 平時分	平時上課出勤和表現的綜合評分	20%
2. 平時分	田徑 6 個重點項目的技評和達標	25%
3. 平時分	作業	10%
4. 考試分	田徑 6 個重點項目的技評和達標	20%
5. 考試分	田徑 8 個理論專題的期末理論試	25%
總百分比：100%		

註：1. 學生必須參加田徑 8 個理論專題的期末理論試，如沒有參加，則平時上課出勤和表現的綜合評分被評為 0 分，學科單元總成績亦被評為不合格(“F”)。

2. 學生的學科單元總成績低於 35 分，不得參加補考。

教材

課本

張貴敏主編，全國體育學院教材委員會審定，2008 年，《體育院校通用教材-田徑運動教程》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 147707 號，北京:人民體育出版社，ISBN 9787500932895

參考材料

參考書

中國田徑協會審定，2008 年，《田徑競賽規則(2008)》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 091202 號，北京:人民體育出版社，ISBN 978-7-5009-3481-3

中國田徑協會著，1999 年，《中國田徑-教學訓練大綱》，成都科技大學出版社，ISBN 7-5616-3568-0

中國國家體育總局，1999 年，《中國體育教練員崗位培訓教材-田徑》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(98)第 28867 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1672-8

宗華敬, 楊善德 / 主編，2000 年，《中國優秀-田徑運動員-技術圖片選輯》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2000)第 46452 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-2030-X

莫雷主編，2002 年，《教育心理學》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 031200 號，廣州:廣東高等教育出版社，ISBN 7-5361-2677-8

文超主編，1996 年，《田徑熱點論》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(96)第 03260 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1304-4

袁作生, 南仲喜 / 主編，1997 年，《現代田徑運動科學訓練法》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 05652 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1434-2

全國體育學院教材委員會審定，1991 年，《體育學院普修通用教材-田徑》，人民體育出版社，ISBN 7-5009-0634-X/G

主要期刊

中國體育報業總社，中國田徑協會主辦，《田徑》月刊，ISSN1000-3509

北京市教育委員會主管，首都體育學院主辦，《體育教學》月刊，ISSN1005-2410

網站

<http://www.aamc.org.mo>