



藝術及設計學院
音樂學士學位課程
學科單元大綱

學年	2023/2024	學期	2
學科單元編號	PEDU0101		
學科單元名稱	大學體育		
先修要求	無		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	健康科學及體育學院委派	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 1/F, P113	辦公室電話	85996822

學科單元概述

本學科單元旨在使學生認識身體適能概念，學習如何促進身體適能，並且讓學生能夠根據自己身體的狀況選擇適合的運動方式，培養終身體育的意識和習慣。除了開設流行的休閒健身運動項目外，將會根據學校的條件，以及較普遍和受歡迎的項目，配合學生的興趣，儘量讓學員能夠掌握各項目之基本知識和技能。本學科單元配合實踐活動，提供學生基本的體育常識，包括身體適能、運動功能系統和運動安全等知識。

學科單元預期學習成效

完成本學科單元，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	認識有關體適能的知識和概念，再配合正確的運動操作技巧及遵守的運動安全守則，進行有效益地運動，建立適合自己的個人鍛鍊計劃
M2.	瞭解正確的運動方法，促進身心均衡發展，提升身體健康、心理健康和社會適應
M3.	認識控制體重的知識，增強健康的意識，提高對運動的信心和興趣，並能享受運動樂趣
M4.	養成體育運動的意識、興趣和習慣，建立「終生運動」的觀念，以延續日後規律的運動習慣及對生活有正面的影響，並改善個人生活素質

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. 提供多元、豐富的課程，體現東西方文化融合和當地文化特色。				✓
P2. 採用不同的、跨學科的教學方法，培養學生的批判性和創造性思維。	✓	✓	✓	✓



課程預期學習成效	M1	M2	M3	M4
P3. 注重表演和教育專業，培養學生在音樂表演、音樂教學、音樂研究等領域的綜合能力。				
P4. 強調學習和實踐，培養學生在活動學習情境中的能力。	✓	✓	✓	✓
P5. 透過講座、研討會、大師班、工作坊等各種課外活動，培養學生對音樂的能力和興趣，擴闊視野。				

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-3	1. 理論 (瞭解：體育運動基本理論；掌握：設計個人體育鍛煉計劃的能力) 1.1 體育的基本知識 1.2 體適能理論與練習	9
4-6	2. 籃球 (瞭解活動和比賽基本知識；掌握：技術、戰術) 2.1 熟悉球性 2.2 直線運球 2.3 雙手胸前傳球 2.4 行進間雙手胸前傳球 2.5 單手肩上投籃 2.6 行進間單手低手投籃 2.7 運球急停急起 2.8 雙手反彈傳球 2.9 比賽實踐	9
7-9	3. 健美操 (瞭解：基礎理論；掌握：技巧、技能) 3.1 健美操概論 3.2 形體練習 3.3 基本手形和步法 3.4 成套健美操	9
10-12	4. 乒乓球 (瞭解活動和比賽基本知識；掌握：技術、技能) 4.1 乒乓球運動概況，場地及器材 4.2 裁判法 4.3 握拍法，揮拍 4.4 擊球技術 4.5 步法	9



週	涵蓋內容	面授學時
13-15	5. 君子球 (瞭解：基本知識；掌握：技術、戰術) 5.1 君子球精神宗旨 5.2 君子球場地、設備 5.3 君子球基本技術 5.4 君子球進攻、防守戰術	9

教與學活動

修讀本學科單元，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
T1. 講座	✓	✓	✓	✓
T2. 視聽		✓		
T3. 討論	✓	✓		
T4. 集體運動			✓	✓
T5. 個人運動			✓	✓

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，本學科單元成績將被評為不合格（“F”）。

考評標準

修讀本學科單元，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. 出席率 (課堂出勤率，課堂參與度)	20	M1,M2,M3,M4
A2. 總結性評估 (籃球、健美操、乒乓球、君子球)	80	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)。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

1. 籃球 25%：作業一：籃球基本知識及技能

評分標準：1.傳球技巧；2.投籃技巧；3.實踐

2. 健美操 25%：作業二：健美操基本知識及技能

評分標準：1.基本手法；2.基本步法；3.成套健美操

3. 乒乓球 25%：作業三：乒乓球基本知識及技能

評分標準：1.擊球技巧；2.步法；3.裁判法

4. 君子球 25%：作業三：君子球基本知識及技能

評分標準：1.傳球技巧；2.進攻及防守術基本技巧；3.實踐

等級	分數範圍	績點	等級定義
A	93–100	4.0	Excellent
A-	88–92	3.7	出色的
B+	83–87	3.3	Very Good 非常好
B	78–82	3.0	Good
B-	73–77	2.7	好
C+	68–72	2.3	Satisfactory
C	63–67	2.0	滿意的
C-	58–62	1.7	
D+	53–57	1.3	Pass
D	50–52	1.0	及格
F	0–49	0	Fail 不及格

書單

Bizley, K. (1996). *Examining Physical Education*. Oxford: Heinemann.

Bizley, K. (1996). *Examining Physical Education: Teachers' resource pack*. Oxford: Heinemann.

Bucher, CA (2006). *Foundations of Physical Education, Exercise Science and Sport, 15th ed.* Boston: McGraw-Hill.



Graham, George (1992). *Teaching Physical Education: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Oxford: Routledge.

McIntosh, P. C. (2013). *Landmarks in the history of physical education*. Oxford: Routledge.

Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning (pp. 350-370)*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

參考文獻

Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of school health, 76(8), 397-401.

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review*. Research papers in education, 24(1), 1-27.

Belka, David E. (1994). *Teaching Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fountain S., Gee L, Gallagher RM. (1997) *P.E. through Diagrams*. Oxford: Oxford University Press.

Graham, George (1993). *AMTP Pedagogy Course Study Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hill M, (1999) *PE for you: Teacher's Resource Pack*. Cheltenham, UK: Nelson Thornes.

Kinetics. Buschner, Craig A. (1994). *Teaching Movement Concepts and Skills: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Oxford: Routledge.

Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2011). *Physical activity and health: does physical education matter?*. Quest, 63(1), 19-35.

Purcell, Theresa M. (1994). *Teaching Dance: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Ratliffe, Thomas, & Ratliffe, Laraine M. (1994). *Teaching Fitness: Becoming a Master Teacher*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Varea, V., Gonzalez-Calvo, G., & García-Monge, A. (2022). *Exploring the changes of physical. education in the age of Covid-19*. Physical Education and Sport Pedagogy, 27(1), 32-42.



- [1] 王林. 關於綜合大學體育教學模式的調查和分析[J]. 體育與科學, 2001, 22(3):2.
- [2] 池建. 美國大學體育聯合會的指導原則[J]. 中國體育科技, 2003, 39(3):3.
- [3] 喬誠, 許建生. 大學體育分層次教學的探索與實踐研究[J]. 北京體育大學學報, 2009.
- [4] 隋曉航. 中美大學體育課程設置現狀的比較[J]. 體育學刊, 2008, 15(3):6.

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/。