

澳門理工學院
藝術高等學校
視覺藝術學士學位課程
學科單元大綱

2020 / 2021 學年 第 2 學期

學科單元	大學體育		班別編號	PEDU0102	
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	2
理論課課時	3 課時	實踐課課時	27 課時	總 課 時	30 課時
教師姓名	體校委派		電 郵	tlsiu@ipm.edu.mo	
辦 公 室	理工體育館，P113 室		電 話	8599-6822	

學 科 單 元 概 論

本學科單元旨在使學生認識體適能概念，學習如何促進體適能，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，將會根據學院的條件，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，包括體適能、運動功能系統和運動安全等知識。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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

教學內容

1. 羽毛球技術與戰術；掌握羽毛球技術、技能
2. 乒乓球活動和比賽基本知識；掌握乒乓球技術、技能
3. 排球技術與戰術；掌握排球技術、技能
4. 環山跑的基礎理論；掌握；環山跑技巧、技能，培養對健身運動的興趣
5. 體適能的基本概念與運動安全守則

教學方法

課堂教學、討論、技術指導、練習

考勤要求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

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.	羽毛球	羽毛球基本知識及技能	20%
2.	乒乓球	乒乓球基本知識及技能	20%
3.	排球	排球基本知識及技能	20%
4.	環山跑	掌握環山跑的基礎理論、技巧、技能	20%
5.	體育理論	體適能的基本概念與運動安全守則	20%

總百分比： 100%

*本學科單元不設補考。

教材

參考材料

大學體育(自定教材)

教師派發講義