



AE 護理書院

護理學士學位課程

學科單元/科目大綱

學年	2024 / 2025	學期	2
學科單元/科目編號	PEDU1100		
學科單元/科目名稱	大學體育		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	30
教師姓名	健康科學及體育學院委派	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P113 室	辦公室電話	8599-6822

學科單元/科目概述

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.	初步掌握各項運動的基本理論.
M2.	初步掌握各項運動的基本技、戰術.
M3.	初步掌握各項運動的規則裁判法.
M4.	達到會比賽
M5.	勝任一般比賽的裁判工作



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	M5
P1. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解	✓		✓		
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧	✓		✓		
P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能				✓	✓
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力				✓	✓
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質				✓	✓
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓			✓	✓
P7. 技能和特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度				✓	✓
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人				✓	
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力				✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-2	環山跑教學 (了解：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)	3 課時
3-4	君子球 (了解：君子球的基本知識；掌握：君子球技術、戰術，培養對君子球運動的興趣)	4 課時
5-6	手球 (了解：手球的基本知識；掌握：手球技術、戰術，培養對手球運動的興趣)	4 課時
7-8	健美操 (了解：健美操項目的基礎理論；掌握：健美操技巧、技能，培養對健美操運動的興趣)	4 課時
9-10	劍擊 (掌握：劍擊技術、戰術，提高對劍擊運動的興趣)	4 課時
11-12	健身氣功	4 課時



	(了解：健身氣功項目的基礎理論；掌握：健身氣功技巧、技能，培養對健身氣功運動的興趣)	
13	武術 (了解：武術運動和比賽基本知識；掌握：武術技術、技能，提高對武術運動的興趣)	4 課時
14	跳繩(了解：跳繩運動和比賽基本知識；掌握：跳繩技術、技能，提高對跳繩運動的興趣)	3 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	M4	M5
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. 技評	60	M2、M3
A2. 出勤	40	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：採用 100 分制評分：100 分為滿分、50 分為合格。



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

教 材

參考材料

大學體育(自定教材)

教師派發講義學生反饋

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/。