



健康科學及體育學院
運動及體育碩士學位課程
學科單元/科目大綱

| | | | |
|-----------|---------------|-------|--------------------|
| 學年 | 2023-2024 | 學期 | 1 |
| 學科單元/科目編號 | SPPE6104-111 | | |
| 學科單元/科目名稱 | 體能訓練 | | |
| 先修要求 | 沒有 | | |
| 授課語言 | 中文 | | |
| 學分 | 3 | 面授學時 | 45 課時 |
| 教師姓名 | 張海莉 | 電郵 | hlzhang@mpu.edu.mo |
| 辦公室 | 總部，體育館，P305 室 | 辦公室電話 | 85996-825 |

學科單元/科目概述

本學科單元主要講授體能訓練理論與方法，引導學生理論和實踐相結合，學習和探討體能訓練的理念、概念、原理、原則、方法、手段與實際應用，重點掌握力量、耐力、速度、靈敏等訓練的基本理論、訓練方法和手段，以及訓練計劃的設計和實施，為指導相關領域的體能訓練及研究打下基礎。

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. | 充分理解體能概念、組成，認識體能訓練本質和意義 |
| M2. | 正確理解體能訓練原理與原則，深入認識訓練適應的作用和規律 |
| M3. | 正確理解力量、耐力、速度、靈敏等訓練的基本理論，熟練掌握訓練方法和手段 |
| M4. | 應用相關方法和手段，理解和制訂訓練計劃 |
| M5. | 應用相關知識理論，分析和解決體能訓練中實際問題 |



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：系統的現代學校體育理論 | | | | | |
| P2. 知識和理解：最新運動訓練理論與方法 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| P3. 知識和理解：對運動適應的人體基礎的廣博認識 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| P4. 知識和理解：體育管理的最新理論與實踐 | | | | | |
| P5. 知識和理解：科研生涯所需的理論儲備和研究手段 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| P6. 技能和特質：運用新穎、積極的教學技巧處理體育教學問題。 | | | ✓ | | |
| P7. 技能和特質：通過豐富手段，提升運動表現和體適能水準 | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| P8. 技能和特質：掌握專業情境所需的管理技能 | | | | | |
| P9. 技能和特質：用正確的統計方法解決體育範疇的研究問題。 | | | | | |
| P10. 技能和特質：展現體育精神，激勵年青一代。 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

教與學日程、內容及學習量

| 週 | 涵蓋內容 | 面授學時 |
|-------|---|------|
| 1 | 第一章：體能訓練概論 (體能的概念內涵、組成、體能訓練意義與本質等) | 3 |
| 2-3 | 第二章：訓練適應與原則 (訓練適應的機制、特徵、作用、負荷與恢復與訓練適應關係等) | 6 |
| 4-10 | 第三章：力量訓練 第一節：理論基礎 第二節：增肌訓練 第三節：各類力量訓練 第四節：訓練計劃設計 第五節：少兒對抗阻訓練影響 | 21 |
| 11-12 | 第四章：速度與靈敏訓練的計劃設計和應用 (理論基礎、速度與靈敏表現相關因素、訓練方法、訓練計劃設計等) | 6 |



| | | |
|-------|---|---|
| 13-14 | 第五章：耐力訓練計劃設計和應用 (理論基礎、耐力表現相關因素、訓練方法、設計耐力訓練計劃等) | 6 |
| 15 | 結課考核 | 3 |

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. 課堂教學 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| T2. 課堂練習 | | | ✓ | ✓ | |
| T3. 作業報告 | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| T4. 結課考核 | | | ✓ | ✓ | ✓ |

考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《碩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. 作業報告 | 20% | M1、M2、M5 |
| A2. 結課考核（開卷筆試） (力量、速度、耐力訓練計劃設計方案、應用題) | 80% | M3、M4、M5 |

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。



書單

教材：

1. 自編講議

參考文獻

1. (美) Nicholas Ratamess, 2017, ACSM 體能訓練概論, 人民衛生出版社
2. (美) G.Gregory Haff 等, 2021, NSCA-CSCS,美國國家體能協會體能教練認證指南, 人們郵電出版社
3. (美) Tudor O. Bompa, 2019, 周期訓練理論與方法, 人們郵電出版社
4. (美) Tudor O. Bompa 等, 2018, 周期力量訓練, 人們郵電出版社
5. 田麥久, 1998, 《項群訓練理論》, 人民體育出版社
6. 過家興, 1986, 《運動訓練學》, 北京體育學院出版社

主要期刊

1. 體育與科學
2. 上海體育大學學報
3. 北京體育大學學報

網站

1. <http://www.cga.net.cn>
2. <http://www.gloog.com>
3. <http://www.yahoo.com.cn>
4. <http://www.youtube>

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/。