



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 | SPPE6122      |       |                   |
| 學科單元/科目名稱 | 運動技能學習原理      |       |                   |
| 先修要求      | 沒有            |       |                   |
| 授課語言      | 中文            |       |                   |
| 學分        | 3             | 面授學時  | 45                |
| 教師姓名      | 甯自衡           | 電郵    | zhning@mpu.edu.mo |
| 辦公室       | 總部·體育館·P114 室 | 辦公室電話 | 8599-6797         |

### 學科單元/科目概述

深入學習和掌握運動技能的學習、發展規律以及技能控制的機制。通過理論聯繫實際，幫助學生掌握在體育教學情境和運動訓練競賽情境中技能控制和技能學習有關的心理學理論和方法，為今後從事體育教學、訓練打好紮實的理論基礎。

### 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. | 掌握運動技能學習的基本理論，初步瞭解運動技能學習的基本研究方法。 |
| M2. | 熟悉運動技能學習的基本測量手段。                 |
| M3. | 運用運動技能學習理論分析研究人體運動技術動作的形成和發展     |

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 |
|-----------------------|----|----|----|
| 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 (第一學期)                                                                                                                                                                              | 面授學時 |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | 第一章 運動技能學習習習概述 (3 課時)<br>1.1 運動技能學習基本概念<br>1.2 運動技能學習發展歷史<br>1.3 運動技能學習任務<br>1.4 運動技能學習內容<br>1.5 運動技能的測量與評價<br>熟練掌握：運動技能學習的基本概念和發展歷史；深入理解：運動運動技能學習與運動解剖學、運動生理學、力學等相關科學的關係；重點把握：運動技能學習的任務 | 3    |
| 2 | 第二章 運動技能的定義及分類 (3 課時)<br>2.1 技能、運動、動作與技巧定義<br>2.2 運動技能與智力技能的關係<br>2.3 運動技能分類的概述                                                                                                          | 3    |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   | <p>2.4 運動技能分類原則與方法</p> <p>2.5 金泰爾的運動技能二維分類體系</p> <p>熟練掌握：技能、運動、動作與技巧的概念；深入理解：運動技能分類原則與方法；重點把握：運動技能二維和三維分類體系不同</p>                                                                                                                                                                                                                               |   |
| 3 | <p>第三章 運動學習理論 (15 課時)</p> <p>3.1 運動程式的概述</p> <p>3.1.1 運動程式的演變和解釋</p> <p>3.1.2 感覺中樞的信息來源</p> <p>3.2 運動技能學習的理論</p> <p>3.2.1 運動技能學習的理論</p> <p>3.2.2 Adams 和 Schmidt' s 理論的比較</p> <p>3.2.3 基模理論的應用</p> <p>3.2.4 動作技能記憶表徵的模式</p> <p>3.2.5 有關動作技能記憶表像模式驗證的文獻</p> <p>3.2.6 運動程式的處理過程</p> <p>熟練掌握：運動程式的演變；深入理解：Adams 和 Schmidt' s 學習理論；重點把握：基模理論的應用</p> | 3 |
| 4 | <p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.3 運動技能學習的階段性</p> <p>3.3.1 費茲三階段學習理論</p> <p>3.3.2 新伯恩斯坦學習理論</p> <p>3.3.3 金泰爾兩階段學習模式</p> <p>熟練掌握：費茲三階段學習理論；深入理解：新伯恩斯坦學習理論；重點把握：新伯恩斯坦學習理論和金泰爾兩階段學習模式區別</p>                                                                                                                                                                  | 3 |
| 5 | <p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.5 動態系統理論</p> <p>3.5.1 行為主義與認知主義的學習理論比較</p> <p>3.5.2 布朗芬布倫納的生態系統理論</p> <p>3.5.3 動力系統理論的基本假說</p> <p>3.5.4 動態系統理論的主要構成三個理論</p> <p>熟練掌握：動態系統理論；深入理解：布朗芬布倫納的生態系統理論；重點把握：動態系統理論的主要構成三個理論</p>                                                                                                                                   | 3 |
| 6 | <p>第三章 運動學習理論</p> <p>3.6 動態系統理論在體育教學中應用實例</p> <p>3.6.1 非線性限制導向理論</p> <p>3.6.2 理解式教學法(TGfU)</p> <p>3.6.3 基於動態系統理論的個體動作發展研究</p> <p>3.6.4 動態系統理論導向的高爾夫教練的基本理論與方法</p> <p>熟練掌握：非線性限制導向理論；深入理解：理解式教學法(TGfU)；重</p>                                                                                                                                     | 3 |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | 點把握：基於動態系統理論的個體動作發展                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
| 7  | <b>第四章 運動技能學習的測量與評價</b><br>4.1 運動技能學習的測量<br>(1) 運動結果指標<br>(2) 運動過程指標<br>4.2 運動技能學習的評價<br>4.2.1 練習績效評價<br>4.2.2 不同技能表現曲線及應用<br>4.3 運動技能學習的基本特徵<br>熟練掌握：運動技能學習的測量方法；深入理解：運動技能學習的基本特徵；重點把握：不同技能表現曲線及應用                                                                                                     | 3 |
| 8  | <b>第五章 運動技能的練習理論與方法 (6 課時)</b><br>5.1 各種練習方法名詞的界定<br>5.2 分散練習和集中練習對運動技能學習效果的影響<br>5.3 整體練習與分解練習對運動技能學習效果的影響<br>5.4 固定練習與變換練習對運動技能學習效果的影響<br>5.5 集團練習與隨機練習對運動技能學習效果的影響<br>5.5.1 集團練習、隨機練習和系列練習概念<br>5.5.2 背景干擾效應<br>5.5.3 發生背景干擾效應的原因<br>5.5.4 背景干擾的影響因素<br>熟練掌握：各種練習方法的概念；深入理解：各種練習方法的關係；重點把握：合理組織練習的方法 | 3 |
| 9  | <b>第五章 運動技能的練習理論與方法</b><br>5.6 心理練習<br>5.6.1 心理練習的作用<br>5.6.2 心理練習的作用機制<br>5.6.3 常用的心理練習方法：表象訓練<br>5.7 模擬練習<br>5.8 實戰模擬法 (比賽訓練法、也稱“以賽代練法”)<br>熟練掌握：心理練習的概念；深入理解：心理練習的作用機制；重點把握：表象訓練的方法與步驟                                                                                                               | 3 |
| 10 | <b>第六章 運動專長發展理論與實踐 (9 課時)</b><br>6.1 先天與後天的由來<br>6.2 專長研究的簡史<br>6.3 運動專長的發展理論及實踐<br>6.3.1 運動專長的定義<br>6.3.1 運動專長發展的主要理論                                                                                                                                                                                  | 3 |



|    |                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | 熟練掌握：運動專長的概念；深入理解：運動專長發展的機制；重點把握：運動專長發展的主要理論                                                                                                                                                                                             |   |
| 11 | <p><b>第六章 運動專長發展理論與實踐 ( 3 課時 )</b></p> <p>6.1 先天與後天的由來</p> <p>6.2 專長研究的簡史</p> <p>6.3 運動專長的發展理論及實踐</p> <p>6.3.1 運動專長的定義</p> <p>6.3.1 運動專長發展的主要理論</p> <p>熟練掌握：運動專長的概念；深入理解：運動專長發展的機制；重點把握：運動專長發展的主要理論</p>                                  | 3 |
| 12 | <p><b>第七章 刻意練習理論與實踐 ( 3 課時 )</b></p> <p>7.1 刻意練習的定義</p> <p>7.2 刻意練習的形式及特徵</p> <p>7.3 刻意練習的理論假設</p> <p>7.4 刻意練習的生理和心理學機制</p> <p>7.5 刻意練習與運動表現關係</p> <p>7.6 刻意練習的應用及展望</p> <p>熟練掌握：刻意練習的概念；深入理解：刻意練習的構成；重點把握：實施刻意練習的方法</p>                 | 3 |
| 13 | <p><b>第八章 心理表徵的形成與測量 ( 3 課時 )</b></p> <p>8.1 心理表徵的定義</p> <p>8.2 心理表徵是運動專長形成的認知機制</p> <p>8.3 心理表徵與績效:視角與方法</p> <p>8.4 心理表徵的測量方法: 心理表徵的結構維度分析(SDA-M)</p> <p>8.5 測量運動中心理表徵案例</p> <p>熟練掌握：心理表徵的概念；深入理解：心理表徵的認知機制；重點把握：心理表徵的結構維度分析(SDA-M)</p> | 3 |
| 14 | <p><b>運動技能學習課堂報告和辯論</b></p> <p>分 10 個小組，每個人完成一份 5000 字自選題目的文獻述評，並每組派 1 人進行課堂報告，每人報告 10-15 分鐘</p> <p>熟練掌握：刻意練習在體育運動中的應用；深入理解：刻意練習的構成；重點把握：在不同運動項目中實施刻意練習的方法</p>                                                                           | 3 |
| 15 | <b>期終考試</b>                                                                                                                                                                                                                              | 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 |
|----------|----|----|----|
| T1. 課堂教學 | ✓  | ✓  | ✓  |
| T2. 課堂報告 | ✓  | ✓  | ✓  |

## 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<br>預期學習成效 |
|-------------|--------|----------------|
| A1. 期終考核    | 70     | M1、M2、M3       |
| A2. 課堂出席率   | 10     | M1、M2、M3       |
| A3. 課堂報告及作業 | 20     | M1、M2、M3       |

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](http://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。

若學生期末考試分數為 35 分以下，即使其總分達 50 分或以上，學生必須參加補考。

## 書單

甯自衡，2023 年，運動技能學習自編講義



## 參考文獻

參考書：

瑪姬爾 ( Magill,R.A. )，張忠秋 等譯 2007 年，運動技能學習習與控制，中國輕工業出版社

胡名霞，2010 運動學習與控制，臺灣金名圖書有限公司

劉有德 2012 運動技能學習習，臺灣禾楓書局有限公司

## 主要期刊

1. 體育科學 體育學 C CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊
2. 北京體育大學學報 體育學 D CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊
3. 成都體育學院學報 體育學 D CSSCI 來源期刊 社科院核心期刊

## 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/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。