



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	2024 / 2025	學期	1
學科單元/科目編號	SPPE6124		
學科單元/科目名稱	體適能評估與促進		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	時慶德	電郵	qdshi@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P106 室	辦公室電話	8599-6780

學科單元/科目概述

體適能評估與促進兼顧理論與應用，同健康結合緊密。該學科單元講授影響健康的身體機能要素的測量與價值判斷，及如何在此基礎上進行精準化運動計劃的設計與實施。

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.	充分理解體適能的概念、組成及評估原則。
M2.	全面掌握各年齡段人群心肺適能、肌肉適能、身體成分、柔韌度和平衡能力等的測定和評價方法。
M3.	深入理解促進體適能提升的理論，熟練掌握促進體適能提升的方法。

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	面授學時
1	第一章 體力活動與健康	3
2	第二章 運動前健康篩查	3
3	第三章 構建完善的鍛煉計畫	3
4-5	第四章 心肺適能測試、評價與提升 實驗一 心肺適能測試	6
6-7	第五章 肌肉適能測試、評價與提升 實驗二 肌肉適能測試	6
8-9	第六章 身體成分測試、評價與提升 實驗三 身體成分測試	6
10-11	第七章 運動與骨關節健康 實驗四 骨密度測試	6
12	第八章 柔韌測試、評價與提升	3
13	第九章 老年人體適能評估與促進	3
14-15	課堂報告	6

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		✓	✓



T3. 實驗		✓	✓
--------	--	---	---

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. 結課報告評分 內容：以實例和數據說明，你如何運用科學的理論與相關的技能，行之有效地幫助身邊的人增進體適能、樹立健康的生活方式？報告時長：8min。 要求： - 指導對象應為普通人群（非運動員或前運動員） - 指導時長不短於四周 - 需有前測與後測 - 需有完整的指導記錄（圖片或文字） - 需有被指導對象的感受 - 需有得失總結 評分細則： - 理論和方法正確 30% - 指導成效 5% - 記錄嚴謹、完整 5% - 心得與收穫 10%	50	M1、M2、M3
A2. 文獻研讀報告評分 內容：有關體適能評估與促進的文獻綜述，題目自擬。 要求： - 字數不少於三千字 - 參考文獻不少於 20 篇 - 選題應在普通人群健康體適能範疇 - 不能是文獻的羅列，必須是文獻的提煉和總結	25	M1、M3



- 恪守學術誠信（詳情見澳門理工大學學生違反學術誠信處理規章） 評分細則： 選材：文獻代表性強，體現該研究的發展線索及不同理論觀點 10% 加工：歸納概括合理，觀點鮮明、正確；邏輯嚴密，組織機構合理；語言準確、精煉 10% 格式：依循澳門理工大學碩士學位論文格式指引 5%		
A3. 參加澳門市民體質測試工作人員培訓課程並通過考核 注：未能參加者，應有合理理由且獲得學院批准。獲得批准者，需多完成一篇文獻研讀報告（內容、要求及評分細則與 A2 一致）。	25	M1、M2

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

V.H.Heyward & A.L.Gibson，體適能評估與運動處方，2016 年，禾楓書局。

參考文獻

方進隆等，健康體適能理論與實務，2016 年，華格那出版社。

R E Rikli.& C.J.Jones，高齡者體適能測驗手冊，2013 年，華騰文化。

The Journal of Exercise Science and Fitness

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。



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

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/。