



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	2
學科單元/科目編號	SPPE6101-121		
學科單元/科目名稱	教練方法		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	陳聰航	電郵	t1734@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P102 室	辦公室電話	8599 6828

學科單元/科目概述

以運動訓練學為主要理論基礎，從理論與應用層面出發，圍繞教練員所需的各項能力、技能，整合不同運動學科的信息，處理其之間的相互關係，篩選出關鍵的影響因素，針對目標對象輸出最優的解決方案。

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.	瞭解教練所需要的運動訓練理論
M2.	初步掌握常用運動訓練方法與手段
M3.	具備的基本的執教理念與能力

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
1-2	運動訓練概論	6
3	功能動作評估與糾正理論與實踐	3
4	熱身與拉伸理論與實踐	3
5-9	速度、靈敏、力量、耐力、周期訓練理論與實踐	15
10	專項運動訓練案例：球類、田徑、冬季項目	3
11-12	校外導師講座	6
13-15	課堂報告	9

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. 教學實踐		✓	✓

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
<p>A1. 結課報告評分</p> <p>內容：</p> <p>與運動訓練、教練、本節課程內容相關的文獻報告，題目自擬。</p> <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none">● 字數不少於五千字● 參考文獻不少於 15 篇● 選題應主要在集中在運動員人群的競技體育範疇● 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） <p>評價細則：</p> <ul style="list-style-type: none">● 選題：文獻代表性強，體現該研究的發展線索及不同理論 觀點 5%● 撰寫：歸納合理，觀點創新；邏輯嚴密，結構合理；語言準確度 15%● 格式：遵循澳門理工大學碩士學位論文格式指引 5%	50	M1、M2、M3
<p>A2. 個人表現評分（個人課堂報告）</p> <p>內容：</p> <ul style="list-style-type: none">● 與本課程相關之案例、數據分析，主要集中在運動訓練競技範疇內的討論。	30	M1、M2、M3



<p>時長：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15min。 <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 製作演講課件 ppt，對自擬題目進行 10 分鐘的專題報告、5 分鐘問答。 <p>評價：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 課前預演練，課件準備是否充分 10% ● 演講表現力，語言表達，用詞精準度 10% ● 現場問答互動情況 10% 		
<p>A3. 綜合表現評分 (課堂表現、測試、作業)</p> <p>根據學生課堂問答 5%、練習積極性 5%、測試及作業提交情況與質量 10 等。</p>	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)。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

1. 田麥久 運動訓練學 (第二版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.
2. G. Gregory Haff, N Travis Triplett 肌力與體能訓練. 禾楓書局. 2017.
3. A.Clark,Scott C.Lucett,Brian G.Sutton NASM-CES 美國國家運動醫學學會糾正性訓練指南. 人民郵電出版社.2021.
4. Duncan N. French, Lorena Torres Ronda NSCA 運動科學. 禾楓書局. 2022.

參考文獻

1. 中國體育科學、中國體育科技



2. Strength and Conditioning Journal

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/。