



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	2025-2026	學期	1
學科單元/科目編號	SPPE6104		
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

本學科單元教學內容圍繞體能訓練理論與方法，引導學生理論和實踐相結合，認識體能訓練的基本理論知識，掌握體能訓練基本原理，應用各運動素質的訓練方法和訓練手段，為指導專項訓練、學校體育、健身鍛煉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.	理解和掌握體能訓練的基本概念、內容，分類、價值，認識體能訓練的本質。
M2.	理解和掌握體能訓練的基本原理，學會應用原理性理論知識分析、檢驗和指導體能訓練的原則、方法、手段。
M3.	掌握各項運動素質訓練方法和訓練手段，並應用於力量、速度、耐力、協調、靈敏等素質訓練方案模式設計之中。
M4.	應用體能訓練學科知識，分析和解決體能訓練中相關問題。

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
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 一、體能與體能訓練概念 二、體能訓練價值與本質 三、當代體能訓練的走向	3
2-4	第二章：體能訓練的基本原理 一、生物適應原理 二、訓練負荷原理 三、能源物質消耗與恢復原理 四、體能訓練的基本原則 五、課堂練習	9
5-9	第四章：力量素質訓練 一、力量訓練的理論基礎 二、力量素質的概念 三、各力量訓練的方法及手段 四、各力量訓練方案模式與設計 五、課堂練習	15
10	第五章：速度素質訓練 一、速度素質的概念	3



	二、速度訓練的方法及手段 三、速度訓練方案模式與設計 四、課堂練習	
11	第六章：耐力素質訓練 一、耐力素質的概念 二、耐力素質訓練的方法及手段 三、耐力素質訓練方案模式與設計 四、課堂練習	6
12-13	第七章：靈敏、協調、柔韌素質訓練 一、靈敏、協調、柔韌的概念 二、靈敏、協調、柔韌訓練方法及手段 三、課堂練習	3
14	單元（一）訓練方案設計考評 ---力量、速度、耐力素質訓練方案設計	3
15	單元（二）體能理論知識測驗	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
T1. 課堂教學	✓	✓	✓	✓
T2. 課堂練習		✓	✓	
T3. 作業	✓	✓	✓	✓
T4. 訓練方案設計考評			✓	
T5. 理論知識測驗	✓	✓	✓	✓

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. 單元（一）考評（開卷形式） 內容：力量、速度、耐力訓練方案設計 要求： -預先完成所佈置的力量、速度、耐力素質訓練方案設計方案的書面準備，做到正確理解,舉一反三靈活應用。 -以卷面的形式，開卷筆試。	60%	M3
A2. 單元（一）測驗（閉卷筆試） 內容：重點掌握的體能訓練理論知識 要求： -做好考核前復習準備功課，正確理解、加強記憶 -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）	20%	M1、M2 M3、M4
A3. 作業 內容：（1）《試論兒童少年體能訓練的發展動態》 （2）《力量訓練經典動作鍛煉肌群及技巧》 要求： -- 首先結合課堂教學傳授知識 -- 結合專項或體能訓練實踐 -- 查閱相關文獻資料 -- 獨立完成 評分細節： -- 理解正確、分析全面、資料翔實 20% -- 抄襲嚴重 0%	20%	M1、M2、 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。

書單



教材：

1. 自編講義

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, 人民郵電出版社
3. (美) Tudor O. Bompa, 2019, 周期訓練理論與方法, 人民郵電出版社
4. (美) Tudor O. Bompa 等, 2018, 周期力量訓練, 人民郵電出版社
5. (美) 傑伊·R.霍夫曼, 2015, 體能訓練設計指南, 北京體育大學出版社

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/。