



健康科學及體育學院
體育教育學士學位課程

學科單元/科目大綱

學年	2024-2025	學期	1&2
學科單元/科目編號	田徑		
學科單元/科目名稱	PTAF1203		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	4	面授學時	60
教師姓名	關志濠、林楚祺、歐振傑	電郵	t1603@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P102	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

本科是為修讀體育教育學士學位課程學生所開設的必修科目，共 60 學時，分 1、2 學期。本科的教學內容包括技術和理論兩個部份。技術：田徑的 5 個重點項目(短跑、跨欄跑、跳遠、跳高、推鉛球)和 1 個介紹項目(擲標槍)；理論：田徑的 7 個理論專題(田徑運動概論、短跑理論知識、跨欄跑理論知識、跳遠理論知識、跳高理論知識、推鉛球理論知識、田徑運動介紹、田徑比賽組織及裁判法)。本科是使學生系統學習和掌握田徑運動的基本技術和基礎理論，發展他們的身體素質和實際技能，培養他們從事田徑運動教學工作、訓練工作和裁判工作的能力。

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.	認識和初步了解田徑運動的歷史概況和現今發展情況
M2.	較好的掌握田徑運動的基本技術和基礎理論
M3.	初步具備從事田徑運動教學工作和裁判工作的能力
M4.	基本具備一般中小學體育教學工作和訓練工作的能力



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	M4
P1. 知識和理解：對體育運動理論知識的認識與理解		✓	✓	
P2. 知識和理解：解決體育運動中問題的能力和運動管理技巧				✓
P3. 技能和特質：掌握多種項目的運動技能		✓		
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體育項目的能力			✓	✓
P5. 技能和特質：具備服務於體育組織的能力和素質		✓		
P6. 技能和特質：具備初步的體育科研能力	✓	✓		
P7. 技能和特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度				✓
P8. 技能和特質：踐行健康生活方式並推己及人。				✓
P9. 技能和特質：具備有效的口頭和書面溝通能力			✓	✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	田徑運動介紹	2
2	短跑理論知識	2
3	學習田徑運動的專門性練習	2
4	學習途中跑技術及使用起跑器	2
5	強化途中跑能力及介紹接力跑	2
6	技術考試	2
7	鉛球理論知識	2
8	學習原地及側向滑步推鉛球技術	2
9	學習背向滑步推鉛球技術	2
10	改善及提高向滑步推鉛球技術	2
11	技術考試	2
12	澳門學界田徑賽的組織及相關的裁判法規則	2



13	標槍-重點在持槍助跑的安全及出手	2
14	標槍-重點在持槍助跑的安全及出手	2
15	跨欄理論知識	2
16	學習跨欄技術與過欄動作	2
17	強化欄間跑的節奏與起跑至第一欄技術	2
18	完整技術學習	2
19	技術考試	2
20	跳遠理論知識	2
21	學習和掌握空中動作與落地技術	2
22	學習和掌握助跑與正確起跳的技術	2
23	丈量步點及完整技術	2
24	技術考試	2
25	跳高理論知識	2
26	學習起跳技術及助跑與起跳結合的技術	2
27	學習過杆及完整的背越式跳高	2
28	丈量步點及完整技術	2
29	技術考試	2
30	理論筆試	2

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. 理論教學	✓	✓		
T2. 技術教學			✓	✓

考勤要求

考勤要求按澳門理工大學《學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. 技評和達標	60	M1、M2
A2. 作業	10	M1、M2、M3、 M4
A3. 期末理論考試(筆試)	30	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。

1. 平時分	技評和達標	60%
2. 平時分	作業	10%
3. 考試分	田徑理論期末考試	30%

總百分比：100%

書單

張貴敏主編，全國體育學院教材委員會審定，2008 年，《體育院校通用教材-田徑運動教程》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 147707 號，北京:人民體育出版社，ISBN 9787500932895

參考文獻

中國田徑協會審定，2008 年，《田徑競賽規則(2008)》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 091202 號，北京:人民體育出版社，ISBN 978-7-5009-3481-3

中國田徑協會著，1999 年，《中國田徑-教學訓練大綱》，成都科技大學出版社，ISBN 7-5616-3568-0

中國國家體育總局，1999 年，《中國體育教練員崗位培訓教材-田徑》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(98)第 28867 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1672-8



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

宗華敬, 楊善德 / 主編，2000 年，《中國優秀-田徑運動員-技術圖片選輯》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2000)第 46452 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-2030-X

莫雷主編，2002 年，《教育心理學》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 031200 號，廣州:廣東高等教育出版社，ISBN 7-5361-2677-8

文超主編，1996 年，《田徑熱點論》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(96)第 03260 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1304-4

袁作生, 南仲喜 / 主編，1997 年，《現代田徑運動科學訓練法》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 05652 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1434-2

全國體育學院教材委員會審定，1991 年，《體育學院普修通用教材-田徑》，人民體育出版社，ISBN 7-5009-0634-X/G

中國體育報業總社，中國田徑協會主辦，《田徑》月刊，ISSN1000-3509

北京市教育委員會主管，首都體育學院主辦，《體育教學》月刊，ISSN1005-2410

網站

<http://www.aamc.org.mo>

<https://worldathletics.org/>

www.aamc.org.mo

www.hkaaa.com

www.athletics.org.cn

www.worldathletics.org

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/。