



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
學科單元/科目編號	PTSC2102		
學科單元/科目名稱	體能訓練的理論與方法		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	高炳宏	電郵	gaobinghong@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P303 室	辦公室電話	8599-6646

學科單元/科目概述

通過本學科單元學習，激發學生對體能訓練理論與實踐方法的學習的興趣與熱情，全面掌握體能訓練的基本理論知識和方法，基本掌握不同身體素質的訓練方法設計與實施，提升在訓練過程中識別和解決問題的能力，進一步使學生能夠獨立設計有關運動項目專項體能訓練計畫。同時，培養學生克服困難的精神，拓展思維的能力，提升解決問題的實踐水準，促進學生的全面發展。

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.	掌握體能訓練的基本理論知識和基本技能；
M2.	熟悉專項體能訓練技巧，具備依據不同人群特點制定基礎和專項體能訓練計畫並能有效執行訓練計畫的能力；
M3.	通過模擬執教和實踐技能提高促進執教能力提升，並能力瞭解體能教練職業認證考試相關理論知識與技能，力爭獲得行業認證的體能訓練師執教證書。



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：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：掌握多種基礎體能訓練的實踐技能	✓	✓	✓
P4. 技能和特質：具備策劃、組織、領導和評估體能訓練過程和效果的能力		✓	✓
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	第 1 章 體能訓練概述與發展趨勢 (上) 1、什麼是體能訓練？ 2、體能訓練的科學基礎 3、基於動作模式的體能訓練	3
2	第 1 章 體能訓練概述與發展趨勢 (下) 4、體育發達國家體能訓練的體系 5、我國體能訓練的現狀、問題與發展趨勢 6、體能訓練人才培養的思考	3
3	第 2 章 動作準備與恢復再生 1、動作準備 2、準備活動與熱身 3、恢復與再生	3
4-5	第 3 章 身體功能訓練 1、如何理解身體功能性訓練？ 2、身體功能性訓練的理論依據 3、訓練中體現功能性訓練結構和功能 4、功能性訓練的特徵 5、功能性訓練的方法以及練習	6



	6、預防損傷訓練的方法以及練習	
6-7	第 4 章 抗阻力量訓練的技術與實踐 (上) 1、力量訓練的技術基礎 2、抗阻力量訓練方法-高翻 3、抗阻力量訓練方法-臥推 4、抗阻力量訓練方法-硬拉 5、抗阻力量訓練方法-深蹲	6
8	第 4 章 抗阻力量訓練的技術與實踐 (下) 1、力量訓練的其它動作 2、抗阻訓練計畫的制訂與要求	3
9	第 5 章 增強式力量訓練 1、增強式力量訓練的概念與生理機制 2、增強式訓練與運動技能 3、增強式訓練計畫的設計 4、增強式訓練與專項需求	3
10	第 6 章 速度、靈敏與協調能力訓練 1、速度能力訓練 2、協調能力訓練 3、靈敏能力訓練	3
11	第 7 章 能量代謝訓練計畫制定與實施 1、運動時的能量供應 2、無氧代謝能力訓練理論與方法 3、有氧代謝能力訓練理論與方法 4、能量代謝系統訓練計畫的制定	3
12	第 8 章 體能的測試與評估 1、為什麼要進行體能測試與評估 2、如何進行體能測試與評估 3、體能測試與評估方法	3
13	第 9 章 體能訓練計畫的設計與實施 1、體能訓練計畫的概念 2、體能訓練計畫的類型 3、抗阻訓練年度訓練計畫的制定 4、年度訓練計畫的整合	3



14-15	第 10 章 兒童青少年生長發育特點與運動能力長期發展規劃 1、兒童青少年生長發育一般規律 2、兒童青少年各生理系統發育特點 3、兒童青少年運動能力長期發展模型 4、青少年體能訓練實踐	4
15	考試	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
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《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：本課程包括過程考核和結束考核兩部分，計分方式為百分制記錄原始成績，各項考核內容的考核方式、評分標準及所占比例如下表。

考評活動	佔比 (%)	所評核之 預期學習成效
A1. 結課考核 (閉卷筆試)	50	M1、M2
A2. 體能訓練技術考核動作 具體見 “體能訓練技術考察評分標準”	40	M1、M2、M3
A3. 課堂表現 - 其中考勤占 5%，課堂回答問題等占 5% 具體見 “課堂表現評分標準”	10	M1、M2、M3
合計	100%	



(1) 課堂表現評分標準

評價指標	權重	90-100分	80-89分	70-79分	50-69分	50分以下
考勤	5%	出滿勤 遲到 1 次	出滿勤 遲到 2 次	曠課 1 次 遲到 3 次	曠課 2 次 遲到 4 次	曠課 3 次或 遲到 4 次以上
課堂表現	5%	每次都積極參與課堂討論、回答問題，且討論發言有自己的思考、回答問題正確	每次都積極參與課堂討論，積極回答問題	能參與課堂討論和回答問題	參與課堂討論不主動和回答問題不積極	不參與課堂討論和回答問題

(2) 體能訓練技術考察評分標準

評價指標	90-100分	80-89分	70-79分	50-69分	50分以下
教學與示範步 (60%)	示範標準，講解清晰，重點明確，教學方法正確	示範較標準，講解較清晰，重點較明確，教學方法較正確	示範基本標準，講解基本清晰，重點基本明確，教學方法基本正確	示範不太標準，講解不太清晰，重點不太明確，教學方法不太正確	示範不標準，講解不清晰，重點不明確，教學方法不正確
保護幫助方法 (40%)	保護者站位、保護手法、保護時機準確	保護者站位准、保護手法、保護時機較準確	保護者站位、保護手法、保護時機基本準確	保護者站位、保護手法基本正確，保護時機不準確	保護者的站位、手法不正確，保護時機不正確

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

Thomas. R. Baechle : 朱學雷等譯. 體能訓練概論 (第三版) [M].上海三聯書店出版發行,2011.

高炳宏等，體能訓練理論與方法，自編教材，2021 年

參考書

Gregory Haff. NSCA · Essentials of Strength Training and Conditioning · 4th Edition,2015.

Todd Miller. NSCA, 高炳宏等译，体能测试与评估指南[M].人民邮电出版社发行，2019

Jared W. Coburn. NSCA, 高炳宏主译，美国国家体能协会私人教练认证指南[M].人民邮电出版社发行，2021

,

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/。