



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	2025 / 2026	學期	1
學科單元/科目編號	PDAN3122		
學科單元/科目名稱	舞蹈		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	1	面授學時	15
教師姓名	賴燕廣	電郵	t0890@mpu.edu.mo
辦公室	理工體育館·P102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

舞蹈是學校體育的選修內容之一。本學科單元以技術實踐為主，並結合有關舞蹈基礎理論知識學習和認知，發展學生基礎舞蹈技能，使學生對舞蹈產生興趣和掌握學校舞蹈的基礎知識和技能。

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.	基本瞭解舞蹈藝術的起源、發展、種類與舞蹈的教育與訓練。對學校舞蹈與體育舞蹈的基礎理論與知識。
M2.	掌握各類舞蹈的基礎技能與認知，如舞蹈中的體位、方位、姿態、動態、步法、律動與表達，軀體、肢體與舞蹈動作的相互協調和配合。
M3.	掌握舞蹈語言與情感表達，學校舞蹈的意識、文化和傳播，體育舞蹈的風範和舞步展現。
M4.	提高舞蹈創作與教學動作示範質量，加強身體感覺展現能力，自我意識和情感表達。
M5.	培養學生主動探索精神，強化創意、思考能力和合作精神，以及堅毅認真和刻苦投入的態度。



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	M5
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	基礎訓練 1： 控制：10% 平衡、旋轉、重力、引力。(現代舞元素) * 組合動作，分解教學，課時完成檢視。	1.5
2	基礎訓練 2： 律動：10% 節奏感知、關節律動、動態律動。(流行舞、街舞元素) * 遊戲、活動教學。課時完成，組合競賽檢視。	1.5
3	舞蹈體態 1：(共 2 課時，10%) 手勢、站姿、小踢腿、彈腿、大踢腿、小跳、大跳。(中國舞、芭蕾舞元素)	1.5
4	舞蹈體態 2： 手勢、站姿、小踢腿、彈腿、大踢腿、小跳、大跳。(中國舞、芭蕾舞元素) * 課時完成，組合競賽檢視。	1.5



5	<p>舞蹈訓練 1： 舞蹈自編：10% 自編限時 1 '00' '-1' 15 " 內組合，配合音樂表現，舞蹈類型不限，設服裝加分制。 * 舞台檢視，公開演出。</p>	1.5
6	<p>舞蹈訓練 2： 體育舞蹈：（共這課時，10%） 恰恰恰、分別 5-6 個舞步。（基礎組合）</p>	1.5
7	<p>舞蹈訓練 3： 體育舞蹈：10% 華爾茲，分別 5-6 個舞步。（簡單百變步法） * 第二課時完成，正裝舞會、模擬比賽檢視。</p>	1.5
8	<p>舞蹈基礎知識：10% 1。理論課：舞蹈概論、澳門舞蹈發展與現況。 2。討論舞蹈與教育關係。 * 課室上堂。</p>	1.5
9	<p>流行舞蹈創作技評演出：15% 自編限時 1 '00' '-1' 15 " 內組合，配合音樂表現，舞蹈類型不限，設服裝加分制。舞台檢視，公開演出。 # 設備要求： 1。音響：音樂 2。場地：舞台、燈光</p>	1.5
10	<p>理論考試：25%</p>	1.5

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	M5
T1. 課堂教學	✓	✓	✓	✓	✓
T2. 實踐	✓	✓	✓	✓	✓



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. 舞技評分	50	M1、M2、M3、 M4、M5
A2. 平時上課表現與態度	25	M3、M4、M5
A3. 理論考試	25	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. 徐頌、胡岩、張文海 (2023)。舞蹈教育學概論。北京：中央民族大學出版社。
2. 中國體育舞蹈聯合會編 (2025)。中国体育舞蹈联合会技术等级教材--标准舞/拉丁舞。北京：北京體育大學出版社。



參考文獻

1. 張躍馨 (2018)。芭蕾舞訓。北京：人民音樂出版社。
2. 袁禾 (2015)。舞蹈基本原理。上海：上海音樂出版社。
3. 課程特別發展處體育組 (2008)。綜合舞蹈教材套。香港：香港特別行政區政府教育局
4. 張瑞林 (2005)。體育舞蹈。北京：高等教育出版社。

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/。