



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	PTOT2101		
學科單元/科目名稱	運動訓練學		
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

本學科單元是為修讀體育教育學士學位課程學生所開設的必修學科單元，運動訓練學是研究運動訓練規律和有效組織訓練活動行為的應用性科學，是研究與闡釋適用於所有運動項目的共同規律以及訓練活動的操作行為。本課程教學內容將圍繞運動訓練理論體系包括訓練基本原理與原則、訓練內容、訓練方法與手段、訓練負荷、訓練組織安排共 5 個方面進行，課程目的是讓學生能夠較系統學習和掌握運動訓練基本的原理性理論知識和基本訓練方法，認識運動訓練活動的基本規律，為提高各專項競技運動能力，科學組織各專項運動訓練實踐活動以及開展相關研究打下良好理論基礎。

### 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.	理解和認識競技能力、訓練原理、訓練原則、訓練負荷、訓練方法、運動訓練過程的基本專業知識
M2.	根據運動訓練學理論，理解和應用基本訓練方法和手段、訓練負荷的設計與安排、訓練計劃的制訂及訓練過程的調控。
M3.	應用運動訓練學知識，分析和解決運動訓練實踐中的相關問題



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
P1. 學術內容：對體育理論的認識與理解	✓		
P2. 學術內容：解決運動中問題和運動管理技巧的相關知識	✓	✓	✓
P3. 學術內容：對體育產業的批判性理解	✓		✓
P4. 學科技能：提升各運動項目的技能		✓	✓
P5. 學科技能：發展服務於體育組織的能力和素質		✓	✓
P6. 學科技能：將理論應用於體育實踐的能力	✓	✓	✓
P7. 特質：具備組織、領導和評估體育項目的能力		✓	✓
P8. 特質：具備體育相關領域的專業知識	✓	✓	✓
P9. 特質：具備體育科研能力	✓	✓	✓
P10. 特質：具備有效的口頭和書面溝通能力			
P11. 特質：擁有全球視野，具備從不同的角度理解問題的能力			
P12. 特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度	✓		✓
P13. 特質：鼓勵學生和身邊的人踐行健康的生活方式	✓	✓	✓

### 教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	緒論 (1.5 課時) 一、運動訓練的目標及競技價值 二、運動訓練學研究任務及學科特徵 三、運動訓練學的理論體系 瞭解：運動訓練學學科特徵；基本理解：運動訓練學的任務及理論構成要素；重點把握：運動訓練的目標及競技價值。	1.5
2-3	第二章：競技能力與運動成績 (3 課時) 第一節：競技能力與運動成績概述 第二節：運動員競技能力構成、變化、表現 熟悉掌握：競技能力和運動成績的基本概念；深入理解：運動員競技能力影響因素；重點掌握：運動員競技能力的構成、變化、表現的特徵。	3



4-6	第三章：訓練適應原理（4.5 課時） 第一節：運動訓練適應過程概述 第二節：訓練適應與負荷和恢復 熟悉掌握：生物適應的基本概念；深入理解：訓練適應的含義、作用和生理機制；重點掌握：訓練適應的特性，負荷和恢復與訓練適應的關係，以及負荷和恢復主要概念知識。	4.5
7.	第四章：訓練基本原則（1.5 課時） 第一節：訓練基本原則概述 第二節：訓練基本原則 瞭解：運動訓練原則的發展；深入理解：各訓練原則的含義與科學依據；重點掌握：在訓練實踐中實施各項原則的訓練學要點；結合專項訓練案例進行學習。	1.5
8	課堂練習（1.5 課時） 鞏固掌握：所學訓練適應原理和原則的重點知識。	1.5
9-11	第五章：運動訓練基本方法及其應用（4.5 課時） 第一節：運動訓練方法概述 第二節：運動訓練基本方法 第三節：運動訓練基本手段 熟悉掌握：運動訓練方法和手段的基本概念；深入理解：運動訓練方法定義、分類、意義；重點把握：8 種運動訓練基本方法的定義、分類、特點及應用方式，以及運動訓練基本手段的功能、類型及應用；結合專項訓練案例進行學習。	4.5
12	課堂練習（1.5 課時） 鞏固掌握：所學運動訓練基本方法的重點知識	1.5
13	單元考核	1.5
14-17	第六章：運動員體能及訓練（6 課時） 第一節：體能訓練概述 第二節：力量素質訓練 第三節：速度、靈敏素質訓練 第四節：耐力素質訓練 第五節：柔韌、協調素質訓練 熟悉掌握：體能訓練的基本概念；深入理解：體能的內涵和構成要素；重點掌握：各素質的內涵、分類、負荷特徵、基本訓練方法與要求；結合專項訓練實例進行學習。	6
18-21	第七章：運動員技術能力及其訓練（6 課時） 第一節：運動技術訓練概述 第二節：技術訓練基本方法 第三節：技術訓練基本要求 熟悉掌握：運動技術基本概念；深入理解：影響技術因素和評價分方法；重點掌握：技術能力的構成要素和訓練方法與要求；結合專項訓練實例進行學習。	6



22-24	<p>第八章：運動員戰術能力、心理能力、知識能力及訓練（4.5 課時）</p> <p>第一節：戰術能力訓練</p> <p>第二節：心理能力訓練</p> <p>第三節：知識能力訓練</p> <p>熟悉掌握：戰術能力、心理能力、知識能力的概念內涵及構成要素；</p> <p>重點把握：戰術能力、心理能力、知識能力的訓練方法與要求；結合專項訓練實例進行學習。</p>	4.5
25-26	<p>第九章 運動訓練負荷的設計與安排（3 課時）</p> <p>第一節：負荷的設計的原理</p> <p>第二節：負荷設計與安排的模式</p> <p>熟悉掌握：訓練負荷構成及相互關係，深入理解：訓練負荷設計與安排的原理和影響因素；基本掌握：訓練負荷設計與安排的基本原則和方法，結合項目實際的不同課或不同階段的訓練目標與任務及內容需要設計訓練負荷。</p>	3
27-29	<p>第九章 運動訓練過程與訓練計劃（4.5 課時）</p> <p>第一節：運動訓練過程的基本架構</p> <p>第二節：運動訓練計劃的制訂與實施</p> <p>第三節：運動訓練過程的調控</p> <p>重點瞭解：運動訓練過程的基本架構與基本流程；基本掌握：制訂訓練計劃的基本要點和各類訓練計劃的基本任務、內容與實施要點，以及控制與評價訓練過程的關鍵環節和基本手段。</p>	4.5
30	結課考核	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
T1. 課堂教學	✓	✓	✓
T2. 課堂練習		✓	✓
T3. 單元考核	✓	✓	
T4. 結課考核	✓	✓	✓

## 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
結課考核 ( 閉卷筆試 )	60%	M1、M2、M3
A2. 單元考核 ( 閉卷筆試 ) 內容：第一章至第五章重點掌握的教學內容 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 )	25%	M1、M2
A3. 課堂練習 內容：《訓練適應原理和原則》、《運動訓練基本方法》 要求： - 做好復習準備功課 - 結合上課的教材、講義，課外參考資料，課堂完成書面練習。 評分細則： - 參與課堂練習 5% - 答題正確 5%	10%	M1、M2、M3
A4. 課堂表現 評分細則： --勤奮努力學習態度 2% --認真做課堂筆記 3%	5%	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](http://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. 田麥久, 普通高等學校體育專業教材. 2017, 《運動訓練學》, 高等教育出版社
2. 自編講義

### 參考文獻

1. 體育院校通用教材, 2000, 《運動訓練學》, 北京人民體育出版社
2. 田麥久等, 高等學校教材, 2006, 《運動訓練學》, 高等教育出版社
3. 田麥久, 1998, 《項群訓練理論》, 北京人民體育出版社
4. 過家興, 1986, 《運動訓練學》, 北京體育學院出版社
5. 圖德, O.邦帕等, 2019, 《週期訓練理論與方法》, 人民郵電出版社

### 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/](http://www.mpu.edu.mo/student_handbook/)。