



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&2
學科單元/科目編號	PFOT2209		
學科單元/科目名稱	足球		
先修要求	/		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	鄭正揚，劉柏堅	電郵	t1524@mpu.edu.mo t1525@mpu.edu.mo
辦公室	理工體育館，P102 室	辦公室電話	8599 6828

學科單元/科目概述

介紹足球的一般知識，包括足球的運動史及其運動的特性，學習關於足球技能的調控、身體素質、訓練、教學和比賽規則，內容亦論及足球的基本技術、戰術及技巧的發展。

足球是本課程的專業核心必修科學，培養學生足球的專業知識和技能。

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.	理論部份-足球運動概述及足球運動競賽
M2.	理論部份-裁判法
M3.	技術部份-球感、踢球、控球、運球與突破、頭頂球、射門、搶截球、擲界外球、假動作、守門員技術
M4.	足球戰術-比賽陣形、防守戰術、進攻戰術



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	理論一：上課規則及內容大綱	2
2	球性熟悉：推球及拉球、撥球及扣球、顛球	2
3	運球：腳背正面直線運球、變向內外側運球	2
4	傳球：腳內側傳滾地球、傳空中球	2
5	接球一：腳內側接滾地球、接空中球	2
5	接球二：胸部接球(男)、大腿接球(女)、接彈地球	2
7	頭頂球：原地直額、側額、原地跳頂球	2
8	假動作：左右晃動撥球、假跑接球	2
9	搶截球：正面截球、側面截球	2
10	擲界外球：原地、助跑，守門員：接地面球、平空球、高空球	2
11	綜合技術考試練習	2
12	技術考試	2



13	進攻擺脫與跑位	2
14	防守選位與盯人	2
15	二過一戰術	2
16	三攻二戰術	2
17	二防三戰術	2
18	全隊防守戰術	2
19	全隊進攻戰術	2
20	足球競賽規則	2
21	裁判實踐及教學比賽	2
22	全學年總結及講解筆試複習內容	2
23	筆試	1

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
足球運動概述-足球運動的方法和特點、足球的發展史、國際足球運動發展近況、澳門足球運動發展近況	✓			
足球運動競賽-競賽的組織工作、競賽計劃和競賽種類、競賽的制度編排與計算方法、足球競賽規則、足球競賽裁判法		✓		
足球基本技術-球感、踢球、控球、運球與突破、頭頂球、射門、搶截球、擲界外球、假動作、守門員技術			✓	
足球戰術-比賽陣形、防守戰術、進攻戰術				✓

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
1.互評-足球遊戲組織	5%	M1
2.自評-小測驗和自我總體評價	10%	M3
3.作業-專題項目	10%	M1
4.期中測驗-比賽規則、裁判法	15%	M2
5.技評-技術達標與技術質量	25%	M3 · M4
6.期末考試-理論筆試 (閉卷)	35%	M1

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

費邊·西格，2019，足球技戰術訓練全書(全彩圖解版)，人民郵電出版社

中國足球協會審定，2025，足球競賽規則 2024/2025，第 1 版，人民體育出版社

參考文獻

全國體育院校教材委員會審定，2013，現代足球，第 1 版，人民體育出版社

全國體育學院教材委員會審定，1991，足球，第 1 版，人民體育出版社

譚海、陸俊、劉鐵軍，2009，足球競賽規則問題解答，第 1 版，人民體育出版社



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/。