



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	PGYM2105		
學科單元/科目名稱	體操 I		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30 課時
教師姓名	馬倚春	電郵	icma@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P305 室	辦公室電話	85996834

學科單元/科目概述

學生在本學科單元中主要學習基礎的健美操理論和技術。學生將學習不同風格的健美操，包括基本動作的健美操組合，有氧健美操，踏板操，競技健美操等。通過基本動作的學習，掌握健美操的技術動作並建立正確的本體感覺，以及培養學生的身體協調性和動作記憶的能力。

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.	正確理解健美操的基本理論知識。
M2.	掌握健美操的基本技術和技能。
M3.	掌握不同風格的健美操。
M4.	掌握創編健美操組合的方法。

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	理論知識：健美操概述、健美操基本動作	1
1-2	健美操的熱身基本要求	2
2-4	健美操的上肢基本動作	2
2-4	健美操的基本腳步動作	2
2-9	學習一般健美操的成套動作	6
10	考核一般健美操	2
11	理論知識：健美操的教學組織、健美操的編排與要求	1
4-10	學習踏板健美操的成套動作	5
11	考核踏板健美操	1.5
11-14	健美操的創編實踐	4
14	健美操的創編組合表演	1.5
15	理論考試	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	M4
T1. 理論教學	✓			✓
T2. 技術教學		✓	✓	✓
T3. 創編能力培養			✓	✓

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. 技術考核 內容：健身健美操組合佔 30%、踏板健美操組合佔 20%、熱身組合佔 10%。 要求：加強動作記憶，熟練動作方法，姿態正確優美，準確配合音樂完成。	60%	M2, M3
A2. 編排表演 內容：學生需要充分利用學過的基本動作，結合自己的特點做出新穎的創編組合動作，並在合適的音樂下表演出來。	20%	M3, M4
A3. 理論考試	20%	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。



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

書單

課本

教師自編講義

參考文獻

參考書

黃寬柔，2008 年，健美操，第一版，高等教育出版社

匡小紅，2011 年，健美操，第一版，高等教育出版社

主要期刊

健與美

第一健身俱樂部·理論研究

網站

[http:// www.caa-gym.org](http://www.caa-gym.org)

[http:// www.caa.net.cn](http://www.caa.net.cn)

[http:// www.51tc.com](http://www.51tc.com)

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/。