



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	PHAN1105		
學科單元/科目名稱	手球		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	邵天諾	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	總部，體育館，P113 室	辦公室電話	8599-6822

學科單元/科目概述

該學科單元包括手球運動的發展概述，手球的基本技術、戰術和規則裁判法。通過此門學科單元的學習，不僅可以使學生掌握手球基本技、戰術，培養學生教學能力，還可以培養學生集體主義精神，促進身體素質的全面提高及改善神經和呼吸系統的功能。

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.	初步掌握手球運動的基本理論.
M2.	初步掌握手球運動的基本技、戰術.
M3.	初步掌握手球運動的規則裁判法.
M4.	達到會講解、示範、教學.
M5.	能勝任一般比賽的裁判工作和組織比賽的能力



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
1-3	理論部份： 手球運動發展概述 手球運動技、戰術的分類 手球運動規則與裁判法 手球運動競賽組織與編排	4 課時
4	基本姿勢、站位、移動和各種擋球技術。	2 課時
5	基本姿勢、起動、急停、側身跑、變向跑、轉身、撤步、滑步、跨步、交叉步、墊步。	2 課時
6-7	單手肩上傳球、單手體側傳球、甩傳、翻腕傳球、背後傳球，接胸前球、接低球、接頭上球。	4 課時
8-9	基本射門技術、支撐射門、原地射門、跳起射門。	4 課時
10	同側步突破、異側步突破、轉身突破、跳步突破。	4 課時
10	防持球球員、防無球球員。	4 課時
11	關門、換防、補防。	2 課時
12	傳切、突分、交叉换位、掩護、策應。	4 課時



13	身體訓練：速度力量、力量耐力	4 課時
13	戰術部份 6-0,5-1,4-2,3-3,3-2-1	4 課時
14	教學比賽	3 課時
15	考試（技評、理論）	4 課時

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. 理論教學	✓				
T2. 實踐訓練		✓	✓	✓	
T3. 短片播放	✓	✓	✓		

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. 理論	30	M1、M2、M3
A2. 技評	30	M3、M4
A3. 出勤	20	M4、M5
A4. 平時	20	M4、M5

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

邵天諾、楊華照，2006，基礎手球，澳門理工學院

參考文獻

現代手球，人民體育出版社

1992，體育教育計劃與教學大綱，北京體育學院

參考期刊

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

我國高校女子手球運動的發展 中國體育教練員 2001.2

手球遊戲十則 山東體育科技 1995 第三期

我國手球運動技術水平初探 體育科學 1997.5 17 卷

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/。