



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	PRSO2103		
學科單元/科目名稱	球拍類項目 I		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	易永階、曾海華、黃煒	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P113	辦公室電話	8599-6822

學科單元/科目概述

通過本學科單元的學習，使學生能掌握球拍類項目之基本技術及技戰術，並建立及提高學生在比賽中運用有關技能及戰術能力，同時，學習和掌握基本教學方法，從而能勝任基礎教學和訓練工作，此外，提高學生理解球拍類項目競賽規則和掌握裁判方法，能勝任組織項目之競賽工作，為日後推動和發展球拍類項目體育教學範疇具備專項知識和技能。

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.	學生可以基本瞭解球拍類項目運動的歷史和現今發展方向及模式；
M2.	掌握球拍類項目之基本技術、包括正手擊球、反手擊球、發球、攔截、扣殺、步法等各項基本技術；
M3.	掌握球拍類項目基本進攻及防守技戰術，並建立及提高學生在比賽中運用上述技能及戰術能力；
M4.	掌握球拍類項目在教學、訓練和比賽中，應注意的原則、方法和技巧。



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

1 羽毛球

週	涵蓋內容	面授學時
1	1. 羽毛球運動介紹 1.1 詳述教學目的，綱要，基本要求 1.2 羽毛球運動發展史 1.3 澳門羽毛球發展過去及現狀 1.4 世界羽毛球運動發展趨勢-掌握了解現今羽毛球男子、女子、單打、雙打和混合雙打最新技戰術發展、概念及其相互關係 1.5 堂上觀看比賽錄像	2
1~2	2. 羽毛球場地及器材介紹 2.1 場地標準 2.2.1 單打和雙打場地區別認識 2.2 設施、器材-球拍、用球、球綫、衣服、球鞋、球場設備最新情況 2.3 球員、裁判及相關人員介紹	2
2	3. 世界羽毛球規則介紹 3.1 世界羽聯比賽規則 3.2 場地及設施標準 3.3 裁判工作及手勢演練-理解球例，按照場上不同情況有效運用 3.4 羽毛球常用比賽方法介紹-單淘汰和單循環制方法	2



3	4. 羽毛球單、雙打、混合雙打技、戰術介紹 4.1 單打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.2 雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 混合雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 通過觀看錄像了解單、雙打不同技術和戰術運用	2
3~4	5. 從 2019 年 ~ 2020 學年第一學期與澳門羽毛球總會合辦工作坊 講者：雷銘基先生/羽毛球總會指定代表 澳門羽毛球總會上訴委員會主席兼技術監督 澳門羽毛球總會裁判委員會顧問 前國際羽毛球裁判長(1999-2012) A、羽毛球的發展簡史。 B、羽毛球比賽的介紹。 C、羽毛球裁判員必備的素質。 D、羽毛球規則介紹。 E、羽毛球裁判員的臨場規範。	4
5~7	6. 羽毛球技術介紹- 拋球、握拍、揮拍、高遠球練習 6.1 技術特點 6.2 動作要領 6.3 練習和訓練技巧 6.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 6.5 常見問題	7
7~8	7. 羽毛球技術介紹- 搓球、撿球、控球和後退步法練習 7.1 技術特點 7.2 動作要領 7.3 練習和訓練技巧 7.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 7.5 常見問題	4
8~9	8. 羽毛球技術介紹- 前場左右移動步法、中場左右移動防守步法練習 8.1 技術特點 8.2 動作要領 8.3 練習和訓練技巧 8.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 8.5 常見問題	2



9	9. 羽毛球技術介紹- 吊球直線、斜線和後場左右移動步法練習 9.1 技術特點 9.2 動作要領 9.3 練習和訓練技巧 9.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 9.5 常見問題	2
10	10. 羽毛球技術介紹- 發前場短球、發後場高遠球練習 10.1 技術特點 10.2 動作要領 10.3 練習和訓練技巧 10.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 10.5 常見問題	2
10~11	11. 羽毛球技術介紹- 推球、抽球、勾對角球、扑球、挑球 11.1 技術特點 11.2 動作要領 11.3 練習和訓練技巧 11.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 11.5 常見問題	2
11	12. 羽毛球技術介紹- 殺球、接殺球 12.1 技術特點 12.2 動作要領 12.3 練習和訓練技巧 12.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 12.5 常見問題	2
12	13. 羽毛球戰術介紹- 單打、雙打和混雙戰術 13.1 技術特點 13.2 動作要領 13.3 練習和訓練技巧 13.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 13.5 常見問題	2



12	14.羽毛球比賽組織和實踐技術練習 14.1 組織比賽 14.2 比賽規則 14.3 比賽人數和隊數 14.4 競賽方法 14.5 常見問題	1
13	15.羽毛球裁判法介紹- 單打、雙打和混雙比賽 15.1 比賽規則 15.2 單打站位計分 15.3 雙打站位計分 15.4 單、雙打場區區分 15.5 常見問題	1
13~15	16.羽毛球技術和裁判考核 16.1 高遠球，對打後場壓底線 20 個 16.2 網前搓球，對搓高質量網前帶旋轉靠近球網或中前半場雙打平抽擋技術練習考核 16.3 發高遠球兩次，每次十個，要求高拋物線壓底線 發網前短球十個，發球靠近網頂和接近發球線 16.4 正手後場吊球十個，吊球快速接近網頂和不可越過發球線 16.5 場上米字步法 30 次前後左右來回跑動，步法要到位和動作協調，其中力量和速度要展現 16.6 場上裁判計分考核，場上雙打比賽裁判考核並配上計分紙	6
15	17. 理論筆試-閉卷 17.1 學期考試	2

2 乒乓球

週	涵蓋內容	面授學時
1	1. 乒乓球運動介紹 1.1 詳述教學目的，綱要，基本要求 1.2 乒乓球運動發展史 1.3 澳門乒乓球發展過去及現狀 1.4 世界乒乓球運動發展趨勢-最新技戰術發展、概念及其相互關係 1.5 堂上觀看比賽錄像	2



1~2	2. 乒乓球場地及器材介紹 2.1 場地標準 2.2 器材設施-了解乒乓球拍、用球、衣服、球鞋、球場設備最新情況 2.3 球員、裁判及相關人員介紹	2
2	3. 世界乒乓球規則介紹 3.1 世界乒聯比賽規則 3.2 場地及設施標準 3.3 裁判工作及手勢演練-理解基本球例之概念及其關係，並按照場上不同情況有效理解運用 3.4 乒乓球常用比賽方法介紹--了解單淘汰和單循環制之方法合理地運用於不同比賽	2
3	4. 乒乓球單、雙打、混合雙打技、戰術介紹 4.1 單打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.2 雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 混合雙打發球及接發球和站位結合戰術運用 4.3 通過觀看錄像了解單、雙打不同技術和戰術運用	2
3~6	5. 乒乓球技術介紹 - 握拍、正反手攻球動作框架、揮拍練習 5.1 技術特點 5.2 動作要領 5.3 多球練習和訓練技巧 5.4 多球練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 5.5 常見問題	10
7~8	6. 乒乓球技術介紹 – 不同類型和旋轉的發球講解、發球練習 6.1 技術特點 6.2 動作要領 6.3 練習和訓練技巧 6.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用) 6.5 常見問題	6
9~10	7. 乒乓球球技術介紹- 并步、小碎步、前後步法練習 7.1 技術特點 7.2 動作要領 7.3 練習和訓練技巧 7.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用)	4



10~11	8. 乒乓球技術介紹 – 接發球練習、如搓球、挑球 8.1 技術特點 8.2 動作要領 8.3 練習和訓練技巧 8.4 練習方法 (理解基本技術動作結構、概念及其相互關係，並按照不同情況有效地使用)	4
12~13	9. 乒乓球裁判法介紹- 單打、雙打和混雙比賽 9.1 比賽規則 9.2 單打計分 9.3 雙打計分 9.4 常見問題	4
13	10. 乒乓球比賽組織和實踐技術練習 10.1 組織比賽 10.2 比賽規則 10.3 比賽人數和隊數 10.4 競賽方法 10.5 常見問題	2
13~15	11. 乒乓球技術和裁判考核 11.1 正反手攻球來回 10 板 11.2 發球不同旋轉或不同落點 10 個球內要成功 6 個及以上 11.3 摸台角并步 45 秒內 30 次以上跑動，步法要到位和動作協調，其中力量和速度要展現 11.4 多球訓練法(掌握發多球的技巧及注意事項) 11.5 比賽裁判考核並配上計分紙	5
15	12. 理論筆試-閉卷 12.1 學期考試	2

3 網球

週	涵蓋內容	面授學時
1	1. 網球運動介紹 1.1 詳述教學目的，綱要，基本要求 1.2 網球運動起源以及發展史 1.3 澳門澳門網球發展現狀 1.4 世界網球發展現狀及職業賽現狀 1.5 堂上觀看比賽錄像	2



1	2. 網球場地及器材介紹 2.1 場地標準 2.2 器材設施介紹-網球拍、球、著裝、球鞋、場地知識 2.3 網球的規則	2
2	3. 握拍教學 3.1 正手的握拍方法及準備姿勢 3.2 反手的握拍方法及準備姿勢 3.3 簡單的步伐 3.4 正手及反手的球感練習	2
2	4. 正手揮拍練習 4.1 正手的揮拍拆解練習 4.2 每個動作的要求及要領 4.3 身體的協調及拍面的控制	2
3	5. 正手擊球的訓練 5.1 原地多球擊球訓練 5.2 擊球位置 (身體側前方) 5.3 擊球的高度 5.4 擊球時身體的協調 (轉身、重心轉移)	4
4-5	6. 正手擊球鞏固練習 6.1 教師餵球多球練習 6.2 提前做好分腿墊步，側身引拍，腳步判斷球的落點 6.3 擊球時拍面角度的控制 (上旋) 6.4 隨揮時留意拍頭的軌跡，手臂與肩膀的延伸，穩定收拍的位置 (肩上)	8
6	7. 反手揮拍練習 (雙反) 7.1 反手擊球的握拍方法及技術特點 7.2 動作要領 7.3 擊球的位置 7.4 擊球時身體的協調 7.5 隨揮	2



7-8	8.反手擊球訓練 8.1 教師餵球多球練習 8.2 預判來球與腳步的調整 8.3 上下肢的配合，肩膀與髖部的轉動 8.4 擊球時身體的穩定與重心的轉移	4
9	9. 發球練習 9.1 上手發球及下手發球的技術要領 9.2 發球的規則及注意事項 9.3 常見問題	2
10-13	11. 分組對打練習 11.1 正反手攻球來回 10 次 11.2 對打中最少包括 7 次正手 3 次反手 11.3 動作要求必須要有分腿墊步，側身引拍及隨揮為之有效擊球 11.5 對打示範及考核演示	12
14	技術考核	4
15	12. 理論筆試-閉卷 12.1 學期考試	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
T1. 理論教學	✓	✓	✓	✓
T2. 技術教學		✓	✓	✓

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. 筆試	40	M1、M4
A2. 實踐	60	M2、M3、M4

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 羽毛球

- 1.1 宋迎東、黃宏，羽毛球入門技巧一月通，北京理工大學出版社，2014
- 1.2 林建成，羽毛球技、戰術訓練與運用，人民體育出版社，2009
- 1.3 易永階，羽毛球補充材料，2023

2 乒乓球

- 2.1 劉建和、岳海鵬主編，乒乓球教學與訓練(第 6 版)，人民體育出版社，2024 年 6 月
- 2.2 中國乒乓球協會審定，乒乓球競賽規則，北京體育大學出版社，2022 年 10 月



3 網球

3.1 趙贊，高校網球教程，東華大學出版社，2021 年 3 月

參考書

1 羽毛球

- 1.1 中華人民共和國國家體育運動委員會，中國體育教練員崗位培訓教材—羽毛球，人民體育出版社，1995
- 1.2 陸宜山、金廣江，羽毛球入門，安徽科學技術出版社，1990
- 1.3 黃志遠，羽毛球技術與戰術，廣東科技出版社，1980
- 1.4 牟達維，青少年奧林匹克羽毛球基礎知識及訓練技巧，中國友誼出版公司，1994
- 1.5 ENGLISH SCHOOL BADMINTON ASSOCIATION, PLAY THE GAME-BADMINTON，WARD LOCK，1988
- 1.6 張博、邵年，體育運動入門叢書—羽毛球，人民體育出版社，1997
- 1.7 郁鴻駿、戴金彪，羽毛球競賽—裁判手冊，1999
- 1.8 陳莉琳，羽毛球，福建科學技術出版社，2013
- 1.9 肖杰、湯仙虎羽毛球技術解析，中國世紀出版集團有限公司/中國社科文獻出版社，2011（東莞市李永波羽毛球學校教材）
- 1.10 楊敏麗，羽毛球教學與訓練，北京體育大學出版社，2012
- 1.11 中國體育報業總社，羽毛球 Badminton，中國國際圖書貿易總公司，月刊
- 1.12 張健、孫國友，羽飛鳳舞—羽毛球，鳳凰出版傳媒集團，江蘇科學技術出版社，2006
- 1.13 肖杰，羽毛球運動理論與實踐 - 人民體育出版社，2005
- 1.14 楊東升、蔡毅、吳大才，羽毛球入門與提高-北京化學工業出版社，2013
- 1.15 牛清梅，羽毛球理論與實踐--西北工業大學出版社，2012



1.16 林建成，羽毛球技，戰術訓練與運用--人民體育出版社，2009

1.17 田儿賢一著、張世响譯，超級羽毛球技術--北京人民體育出版社，2014

2 乒乓球

2.1 丁文、曹漢明主編，乒乓球競賽組織和裁判基本知識，人民體育出版社，2022 年 8 月

2.2 施之皓、王艷主編，現代乒乓球運動教程-基本理論與技戰術，高等教育出版社，2018 年 2 月

2.3 李榮芝、顧楠主編，乒乓球運動的歷史與文化，同濟大學出版社，2016 年 7 月

3 網球

3.1 柯克。安德森，網球技術與戰術的執教技巧，人民體育出版社，2012 年 7 月

3.2 E 保羅。勒特爾，網球運動系統訓練，人民郵電出版社，2015 年 1 月

3.3 謝成超、楊學明主編，大學網球教程，化學工業出版社，2016 年 6 月

3.4 陳德志、陳祺，網球運動教程，中山大學出版社，2017 年 8 月

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/。