



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	田徑		
學科單元/科目名稱	PTAF1203		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	4	面授學時	60
教師姓名	關志濠	電郵	t1603@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P102	辦公室電話	85996828

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科目，共 60 學時，分 1、2 學期。本學科單元的教學內容包括技術和理論兩個部份。技術：田徑的 5 個重點項目(短跑、跨欄跑、跳遠、跳高、推鉛球) 和 1 個介紹項目(擲標槍)；理論：田徑的 7 個理論專題(田徑運動概論、短跑理論知識、跨欄跑理論知識、跳遠理論知識、跳高理論知識、推鉛球理論知識、田徑運動介紹、田徑比賽組織及裁判法)。本學科單元是使學生系統學習和掌握田徑運動的基本技術和基礎理論，發展他們的身體素質和實際技能，培養他們從事田徑運動教學工作、訓練工作和裁判工作的能力。

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.	認識和初步了解田徑運動的歷史概況和現今發展情況
M2.	較好的掌握田徑運動的基本技術和基礎理論
M3.	初步具備從事田徑運動教學工作和裁判工作的能力
M4.	基本具備一般中小學體育教學工作和訓練工作的能力



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
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	田徑運動介紹	2
2	跑的技術原理	2
3	學習田徑運動的專門性練習	2
4	學習途中跑技術及使用起跑器	2
5	強化途中跑能力及介紹接力跑	2
6	技術考試	2
7	鉛球理論知識	2
8	學習原地及側向滑步推鉛球技術	2
9	學習背向滑步推鉛球技術	2
10	改善及提高向滑步推鉛球技術	2
11	技術考試	2
12	澳門學界田徑賽的組織及相關的裁判法規則	2



13	標槍-重點在持槍助跑的安全及出手	2
14	標槍-重點在持槍助跑的安全及出手	2
15	跨欄理論知識	2
16	學習跨欄技術與過欄動作	2
17	強化欄間跑的節奏與起跑至第一欄技術	2
18	完整技術學習	2
19	技術考試	2
20	跳遠理論知識	2
21	學習和掌握空中動作與落地技術	2
22	學習和掌握助跑與正確起跳的技術	2
23	丈量步點及完整技術	2
24	技術考試	2
25	跳高理論知識	2
26	學習起跳技術及助跑與起跳結合的技術	2
27	學習過杆及完整的背越式跳高	2
28	丈量步點及完整技術	2
29	技術考試	2
30	理論筆試	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			✓	✓

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. 技評和達標	60	M1、M2
A2. 作業	10	M1、M2" M3、M4
A3. 期末理論考試(筆試)	30	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。

1. 平時分	技評和達標	60%
2. 平時分	作業	10%
3. 考試分	田徑理論期末考試	30%
		總百分比：100%

書單

杜和平 葛幸幸 主編《田徑運動專項理論與實踐》，中國科技出版社，ISBN 9787504674647

參考文獻

中國田徑協會審定，2008 年，《田徑競賽規則(2008)》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 091202 號，北京:人民體育出版社，ISBN 978-7-5009-3481-3

中國田徑協會著，1999 年，《中國田徑-教學訓練大綱》，成都科技大學出版社，ISBN 7-5616-3568-0

中國國家體育總局，1999 年，《中國體育教練員崗位培訓教材-田徑》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(98)第 28867 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1672-8

宗華敬, 楊善德 / 主編，2000 年，《中國優秀-田徑運動員-技術圖片選輯》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2000)第 46452 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-2030-X

莫雷主編，2002 年，《教育心理學》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 031200 號，廣州:廣東高等教育出版社，ISBN 7-5361-2677-8



文超主編，1996 年，《田徑熱點論》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(96)第 03260 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1304-4

袁作生,南仲喜/主編，1997 年，《現代田徑運動科學訓練法》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 05652 號，北京:人民體育出版社，ISBN 7-5009-1434-2

全國體育學院教材委員會審定，1991 年，《體育學院普修通用教材-田徑》，人民體育出版社，ISBN 7-5009-0634-X/G

中國體育報業總社，中國田徑協會主辦，《田徑》月刊，ISSN1000-3509

北京市教育委員會主管，首都體育學院主辦，《體育教學》月刊，ISSN1005-2410

張貴敏主編，全國體育學院教材委員會審定，2008 年，《體育院校通用教材-田徑運動教程》，中國版本圖書館 CIP 數據核字(2007)第 147707 號，北京:人民體育出版社，ISBN 9787500932895

文超 主編《田徑運動高級教程》，人民體育出版社，ISBN 9787500942801

網站

<http://www.aamc.org.mo>

<https://worldathletics.org/>

www.aamc.org.mo

www.hkaaa.com

www.athletics.org.cn

www.worldathletics.org

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/。