



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	2
學科單元/科目編號	PMAT3124		
學科單元/科目名稱	武術		
先修要求	--		
授課語言	中文		
學分	1	面授學時	15
教師姓名	尤俊賢	電郵	t1833@mpu.edu.mo
辦公室	體育館 P102	辦公室電話	85996885

學科單元/科目概述

本學科單元包括中國武術套路基礎教學理論和實踐兩個方面相結合的教學，以及武術項目的概論。著重圍繞武術基礎教學和訓練實踐中基礎動作、傳統武術套路的學習和掌握，培養學生對武術的知識和技能。

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.	技能與體能層面：掌握基礎技法，提升綜合身體素質
M2.	認知與理論層面：理解武術文化內涵，建立運動科學觀念
M3.	心理與品格層面：鍛鍊意志品質，增強自信心與專注力
M4.	社交與實踐層面：培養團隊合作精神與禮儀規範

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	M6
P1. 流暢地演練至少一套指定武術套路（如初級長拳），展現正確的動作規格、勁力與節奏。	✓	✓	✓	✓		



P2. 具備與武術相關的基礎體能，包括柔韌性、協調性、爆發力及靜態肌耐力。	✓	✓	✓	✓		
P3. 理解所學動作的攻防含義，並能闡述武術「內外兼修、以德為先」的基本精神。	✓	✓	✓	✓		
P4. 運用基礎武術裁判知識，對套路演練進行要點分析與口頭評價，建立客觀的評鑑眼光。	✓	✓	✓	✓		
P5. 在模擬情境中，執行基礎的教練職責，包括帶領熱身、指導與糾正同學的基本動作。	✓	✓	✓	✓		
P6. 與團隊合作，共同規劃並完成一個簡短的武術組合編創與展示。	✓	✓	✓	✓		
P7. 在練習與挑戰中展現堅持不懈的意志力，並能於公開場合自信地進行個人或團隊演練。	✓	✓	✓	✓		
P8. 於課堂中主動遵守武術禮儀，體現尊師重道、友愛同儕的「武德」修養。	✓	✓	✓	✓		

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	武術運動基礎理論	1.5
2	基本功訓練（手、眼、身、法、步）	1.5
3	長拳、南拳套路節錄學習	1.5
4	太極拳套路節錄學習	1.5
5	棍術套路節錄學習	1.5
6	武術運動裁判法理論	1.5
7	完整套路演練與全面裁判模擬	1.5
8	教練實踐與訓練計劃制定	1.5
9	創編排練與裁判總結	1.5
10	綜合成果展示與考核	1.5



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	M6
T1. 到澳門青少年武術學校學習和模擬教練進行一堂訓練課	✓					
T2. 參訪澳門一個有歷史特色的傳統武館		✓				
T3. 前往廣東省內參加一場業餘的武術比賽			✓			
T4. 分組完成一場集體套路項目的公開展演活動				✓		

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. 技術表現	50	
A2. 理論與認知	20	
A3. 學習態度與武德	30	

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

一、 技術表現 - 總分 50%

此部分考核學生的實際演練能力，依照現行國際裁判法採用實作考試形式。

內容：課堂上各種套路的動作質量、規範等。



二、理論與認知 - 總分 20%

此部分考核學生對武術文化的理解與應用。

筆試或口頭測驗：10%

內容：武術禮儀（如抱拳禮的含義）、所學套路的名稱與風格、基本動作的攻防含義、運動保健知識（如熱身方法）。

形式：可採用選擇題、填空題、簡答題，或在課堂上進行隨機抽問。

武術欣賞與分析報告：10%

任務：觀看一段武術表演影片（由教師提供），撰寫一篇簡短的分析報告。

評分點：能否運用課堂所學，從動作規格、勁力、節奏、編排、精神表現等方面進行點評。

三、學習態度與武德 - 總分 30%

此部分為過程性評量，強調學習的投入度與品格的養成。

課堂參與與練習態度：15%

出勤率與遲到早退。

練習投入度：是否積極參與課堂練習與活動，不畏難、不怕累。

團隊合作：在小組活動中是否願意與同伴交流、互助，共同完成任務。

武德與禮儀表現：15%

禮儀規範：是否能自覺、標準地執行課堂禮儀（如開始與結束的抱拳禮）。

尊重與紀律：是否尊重師長和同學，認真聽講，遵守課堂紀律。

意志品質：在面對困難動作時，表現出堅持不懈、勇於挑戰的精神。



書單



參考文獻

無

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/。