



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	PTRS3121		
學科單元/科目名稱	傳統體育課（花式跳繩）		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	1 學分	面授學時	15
教師姓名	練慧填	電郵	T1580@ipm.edu.mo
辦公室	體育館 102 室	辦公室電話	85996828

學科單元/科目概述

本學科單元是為健康科學及體育學院體育教育學士學位課程的學生開設的任意選修課，15 學時，1 學分。課程包括花式跳繩運動的發展概述，基本技術和規則裁判法。通過此課程的學習，不僅可以使學生掌握花式跳繩基本技術能力，並培養學生教學能力，還可以提高學生對花式跳繩自編教材能力，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.	初步掌握花式跳繩運動的基本理論、基本技術、規則裁判法。
M2.	達到能勝任一般跳繩教學、跳繩速度裁判工作和組織比賽的能力。
M3.	根據跳繩運動訓練理論，理解和輔助制訂運動訓練計畫。

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. 學術內容：對體育理論的認識與理解	✓	✓	✓
P2. 學術內容：解決運動中問題和運動管理技巧的相關知識	✓	✓	✓
P3. 學術內容：對體育產業的批判性理解	✓	✓	
P4. 學科技能：提升各跳繩運動項目的專項技能	✓	✓	✓



P5. 學科技能：發展服務於體育組織的能力和素質	✓	✓	✓
P6. 學科技能：將理論應用於體育實踐的能力		✓	
P7. 特質：具備組織、領導和評估體育項目的能力		✓	✓
P8. 特質：具備體育相關領域的專業知識	✓	✓	✓
P9. 特質：具備體育科研能力			✓
P10. 特質：具備有效的口頭和書面溝通能力	✓	✓	
P11. 特質：擁有全球視野，具備從不同的角度理解問題的能力		✓	✓
P12. 特質：展現體育精神，鼓勵年輕一代對生活有積極的態度	✓		
P13. 特質：鼓勵學生和身邊的人踐行健康的生活方式	✓		✓

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1	個人繩花式基礎教學：(3 課時) 1. 握繩方法、測量適合繩長度、手/腳部動作姿勢教學 2. 前/後繩及節奏轉換基礎教學 3. 腳部花式、交叉/跨下花式及多重跳花式教學	3
2	第一套繩操 + 個人花式教學：(3 課時) 1. 第一套繩操教學 2. 個人花式教學 1：腳部花式、交叉/跨下花式及多重跳花式教學 3. 個人花式教學 2：雙重跳(OO、OC)、跨下(跨 1、跨 2)、交叉 (EB、AS、CL、TS、交叉轉換) 及放柄花式 4. 個人繩速度跳教學：基礎訓練法、教學及裁判法 熟識掌握：通過速度跳教學，使學生體驗速度跳教學流程，更具體掌握教學手段及裁判法應用	3
3	二人一繩 + 二人二繩 + 大繩教學：(3 課時) 1. 二人一繩教學：朋友跳、不同方位套繩教學 2. 二人二繩教學：連鎖跳、車輪跳花式教學 熟識掌握：透過花式跳繩各項目學習，讓學生除掌握花式跳繩運動技能外，更容易掌握教學組織運用的知識、概念、理論等等	3
4	大繩 + 交互繩花式教學 + 技評 + 跳繩跳繩論理課：(3 課時) 1. 大繩：繩中繩、十字繩及三角繩等花式教學 2. 交互繩：繩內花式及握繩者等基礎花式教學 3. 交互繩速度跳教學：基礎訓練法、教學及裁判法	3



	<p>4. 跳繩運動發展概述</p> <p>5. 跳繩運動分類及技術的分析</p> <p>6. 跳繩運動規則與裁判法 (學生了解當代跳繩運動發展背景、分類及競賽規則。)</p> <p>7. 技評：第一套繩操、個人花式動作及二人二繩花式</p> <p>熟識掌握：通過速度跳教學，使學生體驗速度跳教學流程，更具體掌握教學手段及裁判法應用</p>	
5	<p>技評 + 跳繩跳繩論理課 + 論理考試：(3 課時)</p> <p>1. 複習跳繩理論課內容</p> <p>2. 跳繩課技評</p> <p>3. 理論課考試</p>	3

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
T1. 課程出席率及練習內容參與度	✓	✓	✓
T2. 跳繩專項技評測驗	✓	✓	
T3. 結課考核 (閉卷筆試)	✓	✓	✓

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. 出席/參與度：整個學程出席率及課堂練習積極參與度	20	M1、M2、M3
A2. 技評測驗：學習過程中各項目 (花式跳繩) 評核測驗	40	M1、M2
A3. 考試：課程結束時閉卷式理論考試	40	M1、M2、M3



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

教師自編教材

參考書：

林文忠（1980）。最新跳繩技巧。臺南市：綜合出版社。

許樹淵（1999）。運動科學導論。臺北市：偉彬體育研究社。

胡亦海（2006）。運動訓練方法與手段。載於田麥久、劉健、延烽、胡亦海、徐本力、董國珍（編），運動訓練學（頁137~183）。北京：人民體育出版社。

網站：

<https://ijru.sport>

<http://www.fisac-irsf.org>

參考文獻

Pitreli J, & O' Shea P. (1986). Sports performance series: Rope jumping: biomechanics, techniques of and application to athletic conditioning. Strength and Conditioning Association Journal, 8 (4): 5-11.

馬宣健（1999）。澳門的體育發展及其前景。體育科學，19（5），1-5。

Lee, B. N. (2003). Jump rope training. Champaign, IL: Human Kinetics, Publisher, Canada, 29-47.

林漢龍（2009）。跳繩訓練對國小田徑選手運動能力的影響（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。

謝明達、邱文信（2007）。跳繩運動之動作協調探討。中華體育季刊，21（4），98 – 105。

謝明達、陳五洲、邱文信（2008）。“跳繩”動作關鍵因素之探討。中華體育季刊，22（1），97 – 105。

謝明達、陳五洲、邱文信（2008）。“跳繩”動作關鍵因素之探討。中華體育季刊，22（1），97 – 105。

李鳳珠（2011）。四十週跳繩運動介入對國小學童身體適能之影響（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學體育學系，屏東。

澳門印務局（2011，November，11）。澳門特別行政區公證署公告及其他公告。3/17/2013，資料引自http://bo.io.gov.mo/bo/ii/2011/47/anotariais_cn.asp#726。

練慧填（2014）。高速與均速間歇訓練介入對青少年業餘跳繩運動員身體機能的影響（未出版之碩士論文）。澳門大學，澳門。



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/。