



[學術單位名稱]

[課程名稱]

學科單元/科目大綱

學年	2025-2026	學期	2
學科單元/科目編號	PGYM2106		
學科單元/科目名稱	體操 II		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	2	面授學時	30 課時
教師姓名	張海莉	電郵	hlzhang@mpu.edu.mo
辦公室	總部・體育館・P305 室	辦公室電話	85996-825

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學科單元，本科教學包括技術和理論二個部分，以技能教學為主，以技巧和跳馬二個項目基礎動作技術、動作保護與幫助手法、動作教學方法等為教學重點，並結合相應的體操基礎理論知識。通過技能和理論教學結合，使學生能夠理解知識和掌握技能，具有開展學校體操和大眾體操的教學實踐的基本能力。

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.	瞭解體操的概念和分類，認識體操動作內容、特點、功能和價值。
M2.	基本理解和掌握技巧和跳躍項目的基礎理論知識
M3.	基本掌握技巧和跳躍項目基礎動作和基本技術
M4.	基本掌握技巧和跳躍項目基礎動作教法和動作保護與幫助的技能



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. 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：提升各運動項目的技能			✓	✓
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	技術教學： <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹體操動作教學特點及本學期教學的目的、內容、要求 2. 教授一套柔韌拉伸練習（站姿拉伸、弓步拉伸、體前屈、體側屈、劈叉） 3. 教授一套墊上腿部姿態練習（勾腳、腳尖、吸腿、擡腿、踢腿等） 4. 基本動作學習及練習（支撐、滾動、仰臥起坐、仰臥舉腿等） 	2



2-3	技術、技能教學： 1. 技巧項目：支撐、大跳、前滾翻、後滾翻、肩倒立、手倒立動作學習、練習 2. 技巧項目：前滾翻、後滾翻、肩倒立、手倒立動作的教法、保護與幫助手法學習和操練 3. 跳馬項目（一般跳躍）：直體跳、圖身跳、分腿跳、屈腿跳學習、練習 4. 相應柔韌和力量練習	4
4-5	技術、技能教學： 1. 技巧項目：前滾翻分腿起、後滾翻分腿起、手倒立前滾翻學習、練習 2. 技巧項目：前滾翻分腿起、後滾翻分腿起、手倒立前滾動作的教法、保護與幫助手法學習和操練 3. 跳馬項目（一般跳躍）：直體跳、圖身跳、分腿跳、屈體跳學習、練習（跳板） 4. 相應柔韌和力量練習	4
6-7	技術、技能教學： 1. 技巧項目：側手翻、頭手倒立學習、練習 2. 技巧項目：側手翻、頭手倒立滾動作的教法、保護與幫助手法學習和操練 3. 跳馬項目（水平騰躍）：介紹分腿騰躍學習、練習、教法 4. 相應柔韌和力量練習	4
8	理論教學：體操概述	2
9	技術、技能教學：考試動作練習	2
10	技術考評：技巧項目的動作技術保護與幫助技能	2
11	技術考評：技巧項目的動作技術	2
12	技術考評：跳馬項目（重點一般跳躍）、（個別支撐騰躍）動作技術	2
13	理論教學：體操動作教學方法（技巧和跳馬）	2
14	理論教學：體操課的教學組織	2
15	結課理論考試	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（講授、討論、提問、課堂練習）	✓	✓		
T2. 技術、技能教學（講介、示範、觀察、分析、表述、練習、操作）			✓	✓
T3. 技術、技能考核：			✓	✓
T4. 結課考核（理論）	✓	✓		

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
<p>A1. 技術、技能考評</p> <p>內容：1) 技巧和跳馬項目：重點掌握的動作技術； 2) 技巧項目：重點掌握動作保護與幫助技能</p> <p>要求：</p> <p>-- 根據學生技術程度分獨立完成動作和助力下完成動作</p> <p>-- 按完成體操動作質量程度，助力下完成最高分 8.5 分 獨立完成最高分 10 分。</p> <p>技術評分細則：</p> <p>-- 動作技術：動作的穩定性、技術的正確性、 動作幅度大、動力強、節奏好等 40%</p> <p>-- 動作姿勢：姿勢正確、姿態優美 5 分</p> <p>技能評分細則：</p> <p>-- 動作保護與幫助手法熟練、方法正確 20%</p>	65%	M3、M4



<p>A2. 課堂表現</p> <p>評分細則</p> <p>--課堂練習 3%</p> <p>--參與程度、努力勤奮的學習態度 7%</p>	10%	M1、M2、M3、M4
A3. 結課理論考核 (閉卷)	25%	M1、M2

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

教材：

1. 自編講義

參考文獻

1. 全國體育學院普修課程教材，2007，《體操》，人民體育出版社
2. 呂萬剛等，全國體育院系普修課程教材，2017 年，《體操》，北京體育大學出版社
3. 張涵勁，普通高等學校體育教育專業主幹課教材，2015 年，《體操》，高等教育出版社
4. 張予南等，2011，《體操初級教程》，北京體育大學出版社

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。



澳門理工大學
Universidade Politécnica de Macau
Macao Polytechnic University

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/。