



藝術及設計學院
媒體藝術學士學位課程
學科單元大綱

學年	2025 /2026	學期	2
學科單元編號	PEDU0101		
學科單元名稱	大學體育		
先修要求	沒有		
授課語言	中文		
學分	3	面授學時	45
教師姓名	由健康科學及體育學院安排老師	電郵	tlsiu@mpu.edu.mo
辦公室	---	辦公室電話	---

學科單元概述

本課程旨在使學員能夠認識體適能概念，學習如何促進體適能，並且讓學員能夠根據自己身體的狀況選擇適合的運動方式，培養終身體育的意識和習慣。課程除了開設流行的休閒健身運動項目外，將會根據學院的條件，以及較普遍和受歡迎的項目，配合學生的興趣，儘量讓學員能夠掌握各項目之基本知識和技能，同時，課程亦會配合實踐活動，提供學員基本的體育常識，包括體適能、運動供能系統和運動安全等知識。

學科單元預期學習成效

完成本學科單元，學生將能達到以下預期學習成效：

M1.	了解有關體適能的知識，並對其概念的基本認識
M2.	了解正確的運動方法，促進身心均衡發展，提升身體健康、心理健康和社會適應
M3.	認識對控制體重的知識，增強健康的意識，提高對運動的信心和興趣，並能享受運動樂趣
M4.	養成體育運動的意識、興趣和習慣，建立「終生運動」的觀念
M5.	讓體育運動能持續對學員的生活有正面的影響，最終改善個人生活素質



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
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				✓	✓

註：課程預期學習成效以英語版本為準，中文版本僅供參考。

教與學日程、內容及學習量

週	涵蓋內容	面授學時
1-2	健身氣功：了解健身氣功項目的基礎理論；掌握；健身氣功技巧、技能，培養對健身氣功運動的興趣	7
3-5	手球：掌握手球技術、戰術，培養對手球運動的興趣	10.5
6-7	劍擊：掌握劍擊技術、戰術，提高對劍擊運動的興趣	6.5
8-10	君子球：掌握君子球技術、技能，提高對君子球運動的興趣	10.5
11-13	健美操：了解健美操項目的基礎理論，掌握健美操技巧、技能，培養對健美操運動的興趣	10.5

教與學活動

修讀本學科單元，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
T1. 理論教學	✓				✓
T2. 實踐訓練		✓	✓	✓	✓
T3. 短片播放	✓	✓	✓		



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，本學科單元成績將被評為不合格（“F”）。

考評標準

修讀本學科單元，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. 健身氣功	20	M1, M2, M3, M4,M5
A2. 手球	20	M1, M2, M3, M4,M5
A3. 劍擊	20	M1, M2, M3, M4,M5
A4. 君子球	20	M1, M2, M3, M4,M5
A5. 健美操	20	M1, M2, M3, M4,M5

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。本學科單元不設補考。

若學生期末考試分數為 35 分以下，即使其總分達 50 分或以上，亦被視為不合格。

書單

大學體育(自定教材)

教師派發講義

參考文獻/網站

教師派發資料



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/。