

澳門理工學院
藝術高等學校
設計學士學位課程

學科單元大綱

2021 / 2022 學年 第 1 學期

學科單元	大學體育		班別編號	PEDU0101-211	
先修要求	沒有				
授課語言	中文			學 分	3
理論課課時	3 課時	實踐課課時	42 課時	總 課 時	45 課時
教師姓名	健康科學及體育高等學校委派		電 郵	tlsiu@ipm.edu.mo	
辦 公 室	總部，體育館，P113 室		電 話	8599-6822	

學 科 單 元 概 論

本學科單元旨在使學生認識體適能概念，學習如何促進體適能，並且讓學生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。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。本學科單元配合實踐活動，提供學生基本的體育常識，包括體適能、運動功能系統和運動安全等知識。

學 習 目 標

修習完此學科單元後，學生將能夠：

1. 認識有關體適能的知識和概念，再配合正確的運動操作技巧及遵守的運動安全守則，進行有效益地運動，建立適合自己的個人鍛鍊計劃
2. 瞭解正確的運動方法，促進身心均衡發展，提升身體健康、心理健康和社會適應
3. 認識控制體重的知識，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
4. 養成體育運動的意識、興趣和習慣，建立「終生運動」的觀念，以延續日後規律的運動習慣及對生活有正面的影響，並改善個人生活素質

教學內容

1. 環山跑的基本概念與運動安全守則
2. 籃球技術與戰術；掌握籃球技術、技能
3. 健美操項目的基礎理論；掌握健美操技巧、技能
4. 乒乓球活動比賽基本知識；掌握乒乓球技術、技能
5. 君子球活動比賽基本知識；掌握君子球技術、技能
6. 健身氣功比賽基本知識；掌握君子球技術、技能

教學方法

課堂教學、討論、技術指導、練習

考勤要求

按《澳門理工學院學士學位課程教務規章》規定執行。

評分標準

採用 100 分制評分：100 分爲滿分、50 分爲合格。

	項目	說明	百分比
1.	籃球	籃球基本知識及技能	20%
2.	健美操	健美操基本知識及技能	20%
3.	乒乓球	乒乓球基本知識及技能	20%
4.	君子球	君子球基本知識及技能	20%
5.	環山跑	環山跑基本知識及技能	10%
6.	健身氣功	健身氣功基本知識及技能	10%

總百分比： 100%

*本學科單元不設補考。

教材

參考材料

大學體育(自定教材)

教師派發講義