

**BỘ CÔNG THƯƠNG  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ  
\*\*\*\*\***

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1**

**Số tín chỉ: 01**

**Trình độ đào tạo: Đại học**

**Ngành: Dùng chung cho các ngành**

**Năm 2019**

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

**Trình độ đào tạo:** Đại học

**Ngành đào tạo:** Dùng chung cho các ngành

- Tên học phần:** Giáo dục thể chất 1
- Mã học phần:** GDTC 101
- Số tín chỉ:** 01 (0,1)
- Trình độ cho sinh viên:** Năm thứ nhất
- Phân bổ thời gian:**
  - Lên lớp: 30 tiết
- Điều kiện tiên quyết:** Không
- Giảng viên:**

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1	ThS. Hà Đình Soát	0936678105	hdsoat@gmail.com
2	ThS. Phạm Anh Dũng	0395594865	phamanhdungsd@gmail.com
3	ThS. Vũ Tiến Hiếu	0789259568	tienhieuhd86@gmail.com
4	ThS. Nguyễn Đức Thuấn	0989246030	thuansdhd@gmail.com
5	ThS. Quán Thanh Tùng	0966781269	quanthanhtungcl@gmail.com
6	ThS. Nguyễn Thanh Tuấn	0977366365	tuanpro@gmail.com

### 8. Mô tả nội dung của học phần:

- Giáo dục thể chất 1 là học phần thuộc nhóm các học phần đại cương.
- Nhiệm vụ của học phần Giáo dục thể chất 1 là nhằm trang bị những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết trong cuộc sống và tri thức chuyên môn tương ứng.
- Thông qua quá trình học tập và rèn luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Người học phát triển tốt các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

### 9. Mục tiêu và chuẩn đầu ra học phần:

#### 9.1. Mục tiêu

Mục tiêu học phần thỏa mãn mục tiêu của chương trình đào tạo:

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
MT1	<b>Kiến thức</b>		
MT1.1	Có kiến thức cơ bản về điện kinh và các nội dung trong môn điện kinh.	2	[1.2.1.1a]
MT1.2	Có kiến thức cơ bản về kỹ thuật chạy cự ly	2	

<b>Mục tiêu</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Mức độ theo thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT</b>
	ngắn.		
MT1.3	Biết các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
<b>MT2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
MT2.1	Có kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Thực hành được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	4	[1.2.2.3]
MT2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	
<b>MT3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
MT3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[1.2.3.1]
MT3.2	Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.	4	

## 9.2. Chuẩn đầu ra

Sự phù hợp của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo:

<b>CDR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ CDR học phần trong CTĐT</b>
<b>CDR1</b>	<b>Kiến thức</b>		
CDR 1.1	Hiểu được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Cách đóng bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy về đích.	2	[2.1.1]
CDR 1.2	Có kiến thức cơ bản về môn điền kinh, các nội dung thi đấu trong môn điền kinh.	2	
CDR 1.3	Hiểu được các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
<b>CDR2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
CDR 2.1	Thực hiện đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	4	[2.2.5]
CDR	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh	4	[2.2.6]

<b>CDR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bố CDR học phần trong CTĐT</b>
2.2	viên khác một cách tương đối chính xác.		
<b>CDR3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
CDR 3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[2.3.1]
CDR 3.2	Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.	4	

### 10. Ma trận liên kết nội dung với chuẩn đầu ra học phần:

<b>Bài</b>	<b>Nội dung bài</b>	<b>Chuẩn đầu ra của học phần</b>						
		<b>CDR 1</b>			<b>CDR 2</b>		<b>CDR 3</b>	
		<b>CDR 1.1</b>	<b>CDR 1.2</b>	<b>CDR 1.3</b>	<b>CDR 2.1</b>	<b>CDR 2.2</b>	<b>CDR 3.1</b>	<b>CDR 3.2</b>
<b>1</b>	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1.1. Nội dung chương trình. 1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. 1.3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.			X			X	
<b>2</b>	Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN (cự ly 50 <sup>m</sup> ) 2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp. 2.1.1. Cách đóng bàn đạp kiểu “thông thường”. 2.1.2. Cách đóng bàn đạp kiểu “làm gàn”. 2.1.3. Cách đóng bàn đạp kiểu “kéo dẫn”. 2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. 2.2.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.2.2. Kỹ thuật chân. 2.2.3. Cách khắc phục độ lao của cơ thể. 2.2.4. Luyện tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. 2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng. 2.3.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.3.2. Kỹ thuật chân 2.3.3. Cách duy trì tốc độ tối đa trong quãng đường dài. 2.3.4. Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng. 2.4. Kỹ thuật chạy về đích. 2.4.1. Kỹ thuật “đánh ngực”. 2.4.2. Kỹ thuật “đánh vai”.		X		X	X	X	X

Bài	Nội dung bài	Chuẩn đầu ra của học phần						
		CDR 1			CDR 2		CDR 3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 1.3	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
	2.4.3. Luyện tập kỹ thuật chạy về đích.							

## 11. Đánh giá học phần

### 11.1. Kiểm tra và đánh giá trình độ

Chuẩn đầu ra	Mức độ thành thạo được đánh giá
CDR1	Thi kết thúc học phần.
CDR2	Thi kết thúc học phần.
CDR3	Thi kết thúc học phần.

**11.2. Cách tính điểm học phần:** Tính theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Thi kết thúc học phần	1 điểm	100%	

### 11.3. Phương pháp đánh giá

- Thi kết thúc học phần theo kế hoạch, tiến độ đào tạo. Sinh viên thực hành các kỹ thuật động tác được trang bị theo từng nội dung mà sinh viên đã đăng ký học tập có trong chương trình đào tạo học phần Giáo dục thể chất của nhà trường.

- Điểm học phần được chấm theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4 (mỗi học phần một điểm).

## 12. Phương pháp dạy và học

- Phương pháp dạy: Đối với giảng dạy lý thuyết giảng viên kết hợp linh hoạt các phương pháp giảng dạy: thuyết trình, trực quan, đàm thoại,... để làm rõ các khái niệm, lấy ví dụ và liên hệ thực tiễn; nêu vấn đề, trả lời các câu hỏi của sinh viên và tóm tắt bài học. Đối với giảng dạy thực hành giảng viên phân tích, thị phạm động tác mẫu cho sinh viên quan sát.

- Phương pháp học: Đối với học lý thuyết sinh viên cần lắng nghe, ghi chép và được khuyến khích nêu lên các câu hỏi, giải quyết các tình huống đặt ra trong thực tiễn. Đối với các nội dung thực hành sinh viên chú ý quan sát, luyện tập tự giác, tích cực và luân phiên theo tổ, nhóm.

## 13. Yêu cầu học phần

- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ thể lực trước khi đến lớp. Thực hiện tốt nhiệm vụ được giảng viên phân công.

- Yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ về nhà: Sinh viên thực hiện nghiêm túc các nội dung tự học, tự tập luyện ngoại khóa theo sự hướng dẫn của giảng viên

- Yêu cầu về chuyên cần: Sinh viên tham dự ít nhất 80% thời lượng học phần theo quy chế.

- Yêu cầu về thi kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

#### 14. Tài liệu phục vụ học phần

**- Tài liệu bắt buộc:**

[1]- Phạm Khắc Học (2004), *Giáo trình Điền kinh*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

**- Tài liệu tham khảo:**

[2]- Tổng cục TDTT (2013), *Luật thi đấu Điền kinh*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

#### 15. Nội dung chi tiết học phần:

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<p><b>Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN</b></p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <p>1.1. Nội dung chương trình. 1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. 1.3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho SV.</p>	02		[1] [2]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu [1].</li> <li>- Chuẩn bị trang phục học tập.</li> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
2	<p><b>Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỤ LY NGẮN (cự ly 50<sup>m</sup>)</b></p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Kỹ thuật xuất phát thấp, kỹ thuật chạy lao sau xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, kỹ thuật chạy về đích. Sinh viên vận dụng kiến thức luyện tập và thực</p>		02	[1] [2]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu [1]</li> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	hiện được các kỹ thuật. <b>Nội dung cụ thể:</b> 2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp. 2.1.1. Cách đóng bàn đạp kiểu “thông thường”. 2.1.2. Cách đóng bàn đạp kiểu “làm gàn”. 2.1.3. Cách đóng bàn đạp kiểu “kéo dãn”.				
3	2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. 2.2.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.2.2. Kỹ thuật chân. 2.2.3. Cách khắc phục độ lao của cơ thể. 2.2.4. Luyện tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát.		02	[1] [2]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng. 2.3.1. Kỹ thuật đánh tay. 2.3.2. Kỹ thuật chân 2.3.3. Cách duy trì tốc độ tối đa trong quãng đường dài. 2.3.4. Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	2.4. Kỹ thuật chạy về đích. 2.4.1. Kỹ thuật “đánh ngực”. 2.4.2. Kỹ thuật “đánh vai”. 2.4.3. Luyện tập kỹ thuật chạy về đích.		02	[1] [2]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Luyện tập thể lực chuyên môn		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Luyện tập thể lực chuyên môn		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.



TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
12	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Luyện tập thể lực chuyên môn		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích.		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	Luyện tập kỹ thuật chạy cự ly ngắn. - Kỹ thuật xuất phát thấp. - Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát. - Kỹ thuật chạy giữa quãng. - Kỹ thuật về đích. Kiểm tra thử ngẫu nhiên đánh giá thành tích của sinh viên		02	[1] [2]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[1] [2]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Hải Dương, ngày 02 tháng 8 năm 2019

**KT. HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG KHOA**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên**

**Phạm Thị Hồng Hoa**

**Vũ Tiến Hiếu**