

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 đào tạo: Dành chung cho các ngành

Năm 2020

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: Dùng chung cho các ngành

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 1.
2. Mã học phần: GDTC 001.
3. Số tín chỉ: 01 (0,1).
4. Trình độ cho sinh viên: Năm thứ nhất.
5. Phân bổ thời gian: 30 tiết thực hành.
6. Điều kiện tiên quyết: Không
7. Giảng viên

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1	ThS. Hà Đình Soát	0936.678.105	hdsoat@gmail.com
2	ThS. Phạm Anh Dũng	0395.594.865	phamanhdungsd@gmail.com
3	ThS. Vũ Tiến Hiếu	0789.259.568	tienhieuhd86@gmail.com
4	ThS. Nguyễn Đức Thuấn	0989.246.030	thuansdhd@gmail.com
5	ThS. Quán Thanh Tùng	0966.781.269	quanthanhtungcl@gmail.com

8. Mô tả nội dung của học phần

Nội dung học phần bao gồm những kiến thức cơ bản về giáo dục thể chất, vai trò, ý nghĩa của học phần Giáo dục thể chất đối với sinh viên. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên. Các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Phương pháp và nội dung tập luyện kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn của kỹ thuật chạy ngắn.

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	Kiến thức		
MT1.1	Trình bày được hệ thống khái niệm, thuật ngữ cơ bản của học phần Giáo dục thể chất.	2	[1.2.1.1a]
MT1.2	Mô tả được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	2	

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
MT2	Kỹ năng		
MT2.1	Thực hành thuần thục các kỹ thuật cơ bản trong từng nội dung của học phần Giáo dục thể chất.	4	[1.2.2.2]
MT2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	3	[1.2.2.2]
MT3	Mức tự chủ và trách nhiệm		
MT3.1	Có năng lực làm việc độc lập, sáng tạo, làm việc theo nhóm.	3	[1.2.3.1]
MT3.2	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:

CDR học phần	Mô tả	Thang đo Bloom	Phân bổ CDR học phần trong CTĐT
CDR1	Kiến thức		
CDR1.1	Trình bày được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật chạy cự ly ngắn: Cách đóng bàn đạp, các giai đoạn của kỹ thuật chạy ngắn.	2	[2.1.1]
CDR1.2	Trình bày được kiến thức cơ bản về môn điền kinh, các nội dung thi đấu trong môn điền kinh.	2	
CDR1.3	Mô tả được các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
CDR2	Kỹ năng		
CDR2.1	Thao tác đúng kỹ thuật chạy cự ly ngắn.	3	[2.2.4]
CDR2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	3	
CDR3	Mức tự chủ và trách nhiệm		
CDR3.1	Sinh viên có năng lực: Tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	3	[2.3.1]
CDR3.2	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

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
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1.1. Nội dung chương trình 1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần 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	
2	Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỤ LY NGẮN (cụ ly 50 m) 2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp 2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát 2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng 2.4. Kỹ thuật chạy về đích	x	x		x	x	x	x

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	Kiểm tra thúc học phần.
CDR2	Kiểm tra thúc học phần.
CDR3	Kiểm tra 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	Kiểm tra thúc học phần.	1 điểm Kiểm tra thực hành	100%	

11.3. Phương pháp đánh giá

Kiểm tra kết thúc học phần: Kiểm tra thực hành.

12. Yêu cầu học phần

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

- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ trang phục thể thao 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 kiểm tra kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

13. 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 (2018), *Luật thi đấu điền kinh*, NXB Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

14. Nội dung chi tiết học phần và phương pháp dạy-học

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần 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. Nội dung cụ thể: 1.1. Nội dung chương trình 1.2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 1.3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho SV	02 (0 LT, 2 TH)	Phương pháp thuyết trình, dạy học dựa trên vấn đề, vấn đáp - Giảng viên: + Trình bày các nội dung của bài học. + Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề. + Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm. + Nhận xét, đánh giá bài học. - Sinh viên: + Đọc trước tài liệu: [2]: Trang 264 đến 322. + Chuẩn bị trang phục học tập. + Tích cực khởi động tránh chấn thương. + Chú ý lắng nghe và giải quyết các vấn đề.	CĐR1.3, CĐR3.1.
2	Bài 2: KỸ THUẬT CHẠY CỰ LY NGẮN (cự ly 50 m) Mục tiêu bài: 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	28 (0 LT, 28 TH)	Phương pháp thuyết trình, vấn đáp, trực quan - Giảng viên: + Trình bày các nội dung của bài học. + Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề. + Giao bài tập cho cá	CĐR1.1, CĐR1.2, CĐR2.1, CĐR2.2, CĐR3.1, CĐR3.2.

TT	Nội dung giảng dạy	Số tiết	Phương pháp dạy-học	CĐR học phần
	<p>thức luyện tập và thực hiện được các kỹ thuật.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <p>2.1. Kỹ thuật xuất phát thấp</p> <p>2.1.1. Cách đóng bàn đạp kiểu “thông thường”</p> <p>2.1.2. Cách đóng bàn đạp kiểu “làm gàn”</p> <p>2.1.3. Cách đóng bàn đạp kiểu “kéo dẫn”</p> <p>2.2. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>2.2.1. Kỹ thuật đánh tay</p> <p>2.2.2. Kỹ thuật chân</p> <p>2.2.3. Cách khắc phục độ lao của cơ thể</p> <p>2.2.4. Luyện tập kỹ thuật chạy lao sau xuất phát</p> <p>2.3. Kỹ thuật chạy giữa quãng</p> <p>2.3.1. Kỹ thuật đánh tay</p> <p>2.3.2. Kỹ thuật chân</p> <p>2.3.3. Cách duy trì tốc độ tối đa trong quãng đường dài</p> <p>2.3.4. Luyện tập kỹ thuật chạy giữa quãng</p> <p>2.4. Kỹ thuật chạy về đích</p> <p>2.4.1. Kỹ thuật “đánh ngực”</p> <p>2.4.2. Kỹ thuật “đánh vai”</p> <p>2.4.3. Luyện tập kỹ thuật chạy về đích</p>		<p>nhân, các nhóm.</p> <p>+ Nhận xét, đánh giá bài học.</p> <p>- Sinh viên:</p> <p>+ Đọc trước tài liệu: [1]: Trang 73 ÷ 96. [2]: Trang 264 đến 322.</p> <p>+ Chuẩn bị dụng cụ học tập.</p> <p>+ Tích cực khởi động tránh chấn thương.</p> <p>+ Chú ý lắng nghe và giải quyết các vấn đề.</p> <p>+ Luyện tập tự giác, tích cực theo sự hướng dẫn của giảng viên.</p>	

Hải Dương, ngày 24 tháng 9 năm 2020

KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG KHOA

TRƯỞNG BỘ MÔN



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

Phạm Thị Hồng Hoa

Nguyễn Đức Thuận