BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ SÀI GÒN**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
**Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

# ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT MÔN HỌC

## 1. Thông tin về môn học:

[1] Tên môn học: **Giáo dục thể chất 1 (Điền kinh – Thể dục)**
Tên tiếng Anh: Physical Education (Athletics - Fitness)
Mã môn học: [GS99001]

[2] Môn học thuộc khối kiến thức:

| Kiến thức giáo dục đại cương | | | | Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Khoa học tự nhiên | | Khoa học xã hội | | Cơ sở ngành | | Chuyên ngành | |
| Bắt buộc ☑ | Tự chọn ☐ | Bắt buộc ☐ | Tự chọn ☐ | Bắt buộc ☐ | Tự chọn ☐ | Bắt buộc ☐ | Tự chọn ☐ |

[3] Đối tượng sinh viên: (trình độ/ngành/năm học/học kỳ)
+ Trình độ: Đại học ☑ Cao đẳng ☑ Liên thông đại học ☐
+ Ngành: Tất cả các ngành
+ Học kỳ (HK): Tùy ngành

Khóa học: 2017 - 2021
Năm học: 1

[4] Số tín chỉ: 0[0.1.1]
Phân bổ thời gian:
+ Lý thuyết trên lớp (15 tiết/tín chỉ): ---------- 00 tiết
+ Thực tập/Thí nghiệm/Thực hành (30 tiết/tín chỉ): ---------- 30 tiết

[5] Yêu cầu của môn học về địa điểm học, trang thiết bị dụng cụ cần thiết để giảng dạy:
+ Địa điểm học: Sân học thực hành + lý thuyết
+ Tổ chức thi: Phòng Đào tạo tổ chức ☐ Khoa/Ban tổ chức ☑
+ Trang thiết bị cần thiết: Dụng cụ tập luyện TDTT
+ Yêu cầu đặc biệt khác: Không

[6] Các môn học liên quan (nếu có):
+ Môn học tiên quyết: Không
+ Môn học trước: Không
+ Môn học song hành: Không
+ Môn học sau: Giáo dục thể chất 2 (Bóng chuyền)

## 2. Thông tin về đơn vị phụ trách chuyên môn, giảng viên giảng dạy:

[1] Khoa/Ban: Ban Khoa học Cơ bản
Tổ bộ môn: Bộ môn Giáo dục thể chất

[2] Giảng viên biên soạn đề cương:
+ Họ tên: Lương Tuấn Phương
+ Học hàm – Học vị: Giảng viên - Thạc sĩ
+ Địa chỉ cơ quan: 180 Cao Lỗ, Phường 4, Quận 8, TP. Hồ Chí Minh
+ Điện thoại liên hệ: 0938703003
+ Hộp thư điện tử: phuong.luongtuan@stu.edu.vn

[3] Giảng viên phụ trách giảng dạy: ----------
+ Học hàm – Học vị: ----------
+ Địa chỉ cơ quan: ----------
+ Điện thoại liên hệ: ----------
+ Hộp thư điện tử (emai): ----------
+ Thời gian và địa điểm làm việc: ----------

[4] Giảng viên trợ giảng: ----------

+ Học hàm – Học vị: ----------
+ Địa chỉ cơ quan:----------
+ Điện thoại liên hệ: ----------
+ Hộp thư điện tử (emai): ----------
+ Thời gian và địa điểm làm việc: ----------

[5] Cách liên lạc với giảng viên: Trực tiếp trong giờ làm việc tại Ban KHCB hoặc qua địa chỉ email, qua số điện thoại ở trên.

## 3. Mô tả tóm tắt nội dung môn học:

Phần lý thuyết: Một số vấn đề về quan điểm, đường lối và chủ trương của Đảng và nhà nước về công tác TDTT trong giai đoạn mới, mục đích, nhiệm vụ và yêu cầu của GDTC với sinh viên, các nguyên tắc và phương pháp tập luyện TDTT.

Phần thực hành: Nhằm trang bị cho sinh viên những hiểu biết về kỹ năng vận động, thể lực chung của môn điền kinh (chạy 5 phút tùy sức) và môn thể dục (bài tập thể dục phát triển chung 9 động tác)

## 4. Mục tiêu và kết quả dự kiến của môn học (CĐR)

[1] Mục tiêu của môn học:

Môn học cung cấp cho sinh viên những hiểu biết cơ bản về tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe để đảm bảo phương pháp tập luyện khoa học, xây dựng nếp sống cân bằng, hài hòa giữa hoạt động trí lực và hoạt động thể lực, giữa nghỉ ngơi tích cực và hoạt động gắng sức. Phần thực hành tiếp tục hoàn thiện về thể lực và nhân cách người sinh viên theo yêu cầu và chương trình mục tiêu đào tạo.

[2] Chuẩn đầu ra môn học (CĐR):

+ CĐRa: Sử dụng được các lý thuyết cơ bản của môn học thể dục, điền kinh
+ CĐRb: Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn thể dục, điền kinh
+ CĐRc: Tự giác, tích cực tập luyện thể dục thể thao, thể hiện tinh thần thể thao trung thực, cao thượng

## 5. Quan hệ giữa chuẩn đầu ra môn học (CĐR môn học) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (CĐR CTĐT):

[1] Chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (Giáo dục thể chất)

Căn cứ Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 Ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (Giáo dục thể chất) được xây dựng như sau:

+ Đối với Nam:

| Tuổi | Phân loại | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CĐR_G01 | CĐR_G02 | CĐR_G03 | CĐR_G04 |
| 18 | Tốt | > 21 | > 222 | < 11,80 | > 1050 |
| | Đạt | ≥ 16 | ≥ 205 | ≤ 12,50 | ≥ 940 |
| 19 | Tốt | > 22 | > 225 | < 11,75 | > 1060 |
| | Đạt | ≥ 17 | ≥ 207 | ≤ 12,40 | ≥ 950 |
| 20 trở lên | Tốt | > 23 | > 227 | < 11,70 | > 1070 |
| | Đạt | ≥ 18 | ≥ 209 | ≤ 12,30 | ≥ 960 |

+ Đối với Nữ:

| Tuổi | Phân loại | Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây) | Bật xa tại chỗ (cm) | Chạy con thoi 4 x 10m (giây) | Chạy tùy sức 5 phút (m) |
|---|---|---|---|---|---|
| | | CĐR_G01 | CĐR_G02 | CĐR_G03 | CĐR_G04 |
| 18 | Tốt | > 18 | > 168 | < 12,10 | > 930 |
| | Đạt | ≥ 15 | ≥ 151 | ≤ 13,10 | ≥ 850 |
| 19 | Tốt | > 19 | > 169 | < 12,00 | > 940 |
| | Đạt | ≥ 16 | ≥ 153 | ≤ 13,00 | ≥ 870 |
| 20 trở lên | Tốt | > 20 | > 170 | < 11,90 | > 950 |
| | Đạt | ≥ 17 | ≥ 155 | ≤ 12,90 | ≥ 890 |

[2] Ma trận giữa CĐR môn học và CĐR CTĐT (Giáo dục thể chất):

| Chuẩn đầu ra CTĐT | Chuẩn đầu ra môn học | | |
|---|---|---|---|
| | CĐRa | CĐRb | CĐRc |
| CĐR_G01 | X | X | X |
| CĐR_G02 | X | X | X |
| CĐR_G03 | X | X | X |
| CĐR_G04 | X | X | X |

[3] Quan hệ giữa CĐR môn học và CĐR CTĐT:

| CĐR môn học | Các hoạt động dạy và học (theo từng phần, chương, …) | | Phương pháp kiểm tra đánh giá (quá trình, giữa kỳ, cuối kỳ) | | CĐR CTĐT |
|---|---|---|---|---|---|
| | Hoạt động dạy | Hoạt động học | Phương pháp | Tỷ trọng | |
| CĐRa | - Khái niệm, nhiệm vụ và tác dụng của môn thể dục trong giáo dục thể chất.<br>- Tác dụng của tập luyện TDTT.<br>- Phương pháp tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe. | - Thảo luận nhóm | - Giảng viên giảng dạy | 70% | CĐR_G01<br>CĐR_G02<br>CĐR_G03<br>CĐR_G04 |
| CĐRb | - Các tư thế cơ bản của các vị trí cơ thể trong môn thể dục.<br>- Bài khởi động chung<br>- Giới thiệu bài Thể dục phát triển chung 9 động tác<br>- Biên soạn theo nhóm bài Thể dục phát triển chung 9 động tác<br>- Trò chơi vận động<br>- Các bài tập thể lực chung<br>- Khái niệm kỹ thuật Chạy cự ly trung bình, hướng dẫn các bài tập bổ trợ.<br>- Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng<br>- Kỹ thuật xuất phát cao<br>- Kỹ thuật tăng tốc sau xuất phát<br>- Kỹ thuật chạy giữa quãng<br>- Kỹ thuật về đích và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật.<br>- Hướng các bài tập chạy nâng cao sức khỏe. | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm<br>- Sinh viên tập luyện và thực hành biên soạn theo nhóm<br>- Sinh viên tập luyện và thực hành | - Giảng viên giảng dạy và thị phạm động tác | | |
| CĐRc | - Tự giác, tích cực tập luyện thể dục thể thao, thể hiện tinh thần thể thao trung thực, cao thượng | - Sinh viên đi học đầy đủ<br>- Tập luyện chăm chỉ siêng năng<br>- Ý thức, tổ chức, kỷ luật | - Giảng viên quan sát, điểm danh | 30% | |

## 6. Giáo trình và tư liệu:

Tài liệu tham khảo chính:

[1] Bài tập thể dục liên hoàn – Khoa GDTC trường ĐH Sư phạm TP. HCM năm 2010

[2] UB TDTT – Luật điền kinh – NXB TDTT – 2003

## 7. Phương thức đánh giá môn học:

[1] Yêu cầu chung của môn học theo quy chế:

+ Sinh viên tham dự lớp học đầy đủ nắm được kiến thức cơ bản về phương pháp tập luyện TDTT, thường xuyên chăm chỉ tập luyện và chú ý nghe giảng, thị phạm động tác của giảng viên;
+ Sinh viên nghiêm túc thực hiện các yêu cầu của giảng viên đối với môn học;
+ Sinh viên nghiêm túc thực hiện thi kết thúc môn học;
+ Sinh viên vi phạm quy chế thi sẽ bị xử lý theo quy định.

[2] Để hoàn tất môn học, sinh viên phải "đạt":

+ Điểm tổng kết môn học ≥ 5,0 (năm) điểm theo thang điểm 10,0 (mười);
+ Thực hiện đầy đủ các yêu cầu đánh giá môn học theo trọng số (%) của các điểm thành phần như sau:
  - Điểm quá trình: ---------- chiếm 30 % (a)
  - Điểm kiểm tra giữa kỳ: ---------- chiếm 00 % (b)
  - Điểm thi cuối kỳ: ---------- chiếm 70 % (c)
  - Điểm tổng kết môn học: ---------- (a) + (b) + (c) = 100%
+ Xếp loại đánh giá của môn học: Theo thang điểm 10,0 điểm

| Xếp loại | Thang điểm 10,0 điểm | Đáp ứng chuẩn đầu ra môn học |
|---|---|---|
| **Đạt yêu cầu tích lũy** | | *Đạt CĐR môn học theo cấp độ* |
| - Xuất sắc | Từ 9,0 đến 10,0 | |
| - Giỏi | Từ 8,0 đến cận 9,0 | |
| - Khá | Từ 7,0 đến cận 8,0 | |
| - Trung bình khá | Từ 6,0 đến cận 7,0 | |
| - Trung bình | Từ 5,0 đến cận 6,0 | |
| **Không đạt yêu cầu tích lũy** | | *Chưa đạt CĐR môn học, phải học lại* |
| - Yếu | Từ 3,0 đến cận 4,0 | |
| - Kém | Từ 0,0 đến cận 3,0 | |

[3] Hình thức, nội dung, thời lượng và tiêu chí chấm điểm của các bài thi:

+ Kiểm tra đánh giá bài thể dục tay không theo thang điểm 10,0
  - Yêu cầu: Chia lớp từ 5 đến 8 tổ (6 đến 8 sinh viên/tổ) chấm điểm theo tổ. Mỗi tổ tự sáng tác và soạn 1 bài riêng dựa trên bài mẫu đã được hướng dẫn.
+ Kiểm tra đánh giá nội dung chạy 5 phút tùy sức.
  - Yêu cầu: Chạy hết cự ly đạt yêu cầu về nội dung kiểm tra và thành tích chuyên môn theo thang điểm quy định.
+ Tiêu chí chấm điểm đối môn điền kinh:

| Điểm | Chạy 5 phút tùy sức (m) | |
|---|---|---|
| | Nam | Nữ |
| 1 | 860 | 780 |
| 2 | 880 | 800 |
| 3 | 900 | 810 |
| 4 | 920 | 830 |
| 5 | 940 | 850 |
| 6 | 960 | 870 |
| 7 | 980 | 890 |
| 8 | 1000 | 910 |

| Điểm | Chạy 5 phút tùy sức (m) | |
|---|---|---|
| | Nam | Nữ |
| 9 | 1020 | 930 |
| 10 | 1040 | 950 |

[4] Tiêu chí đánh giá/chấm điểm cụ thể:

+ Điểm 30% quá trình:
  - Tham gia học đầy đủ: 30%
  - Tập luyện chăm chỉ, siêng năng: 30%
  - Ý thức tổ chức kỷ luật: 40%
+ Điểm 70% thi cuối kỳ: Điểm học phần GDTC1 = (Kiểm tra bài thể dục tay không + chạy 5 phút tùy sức)/2

## 8. Nội dung môn học (đề cương chi tiết của môn học):

**Chương 1:**

- Khái niệm, nhiệm vụ và tác dụng của môn thể dục trong giáo dục thể chất.
- Tác dụng của tập luyện TDTT.
- Phương pháp tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe.

**Chương 2:**

- Các tư thế cơ bản của các vị trí cơ thể trong môn thể dục.
- Bài khởi động chung
- Giới thiệu bài Thể dục phát triển chung 9 động tác
- Biên soạn theo nhóm bài Thể dục phát triển chung 9 động tác
- Trò chơi vận động
- Các bài tập thể lực chung
- Khái niệm kỹ thuật Chạy cự ly trung bình, hướng dẫn các bài tập bổ trợ.
- Kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng
- Kỹ thuật xuất phát cao
- Kỹ thuật tăng tốc sau xuất phát
- Kỹ thuật chạy giữa quãng
- Kỹ thuật về đích và hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật.
- Hướng các bài tập chạy nâng cao sức khỏe.

**Chương 3: Kiểm tra và đánh giá**

- Kiểm tra bài thể dục phát triển chung 9 động tác.
- Chạy 5 phút tùy sức dành cho cả nam và nữ.

## 9. Hình thức tổ chức dạy học:

[1] Hình thức tổ chức giảng dạy môn học:

| Nội dung | Hình thức tổ chức giảng dạy môn học | | | | | Tổng cộng |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Giờ lên lớp | | | Thực hành | Tự học/ nghiên cứu | |
| | Lý thuyết | Bài tập | Thảo luận | | | |
| Chương 1 | 2 | | | 0 | | 2 |
| Chương 2 | 2 | | | 22 | | 24 |
| Chương 3 | 0 | | | 4 | | 4 |
| Tổng | 4 | | | 26 | | 30 |

[2] Kế hoạch giảng dạy và học tập cụ thể:

| Tuần | Tiết học | Nội dung chính | Yêu cầu sinh viên chuẩn bị | Hình thức tổ chức giảng dạy | Tài liệu tham khảo |
|---|---|---|---|---|---|
| Tuần 1 | 2 | Lý thuyết:<br>Giới thiệu về môn học | - Trang phục<br>- Thảo luận nhóm | Thầy/Cô:<br>- Tự giới thiệu, phổ | - Bài tập thể dục liên hoàn |

| Tuần | Tiết học | Nội dung chính | Yêu cầu sinh viên chuẩn bị | Hình thức tổ chức giảng dạy | Tài liệu tham khảo |
|---|---|---|---|---|---|
| | | - Thông tin Thầy/Cô<br>- Các vấn đề liên quan đến môn học<br>- Khái niệm, nhiệm vụ và tác dụng của môn thể dục trong giáo dục thể chất.<br>- Tác dụng của tập luyện TDTT.<br>- Phương pháp tập luyện TDTT nâng cao sức khỏe | | biến<br>- Tổng hợp danh sách<br>Sinh viên:<br>- Tự giới thiệu và ghi nhớ. | – Khoa GDTC trường ĐH Sư phạm TP. HCM năm 2010<br>- UB TDTT – Luật điền kinh – NXB TDTT – 2003 |
| Tuần 2 | 2 | - Các tư thế cơ bản tay và chân<br>- Giới thiệu bài khởi động chung<br>- Dạy các bài tập bổ trợ trong điền kinh<br>- Trò chơi vận động "Người thừa thứ 3" | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | Thầy/Cô:<br>- Giảng và thị phạm động tác | - UB TDTT – Luật điền kinh – NXB TDTT – 2003<br>- Huỳnh Trọng Khải (2015), Chương 8, mục 8.2 |
| Tuần 3 | 2 | - Giới thiệu bài thể dục 09 động tác<br>- Ôn các bài tập bổ trợ điền kinh<br>- Thể lực chung | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 4 | 2 | - Ôn bài thể dục 09 động tác<br>- Dạy kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng<br>- Trò chơi vận động "Cướp cờ" | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 5 | 2 | - Ôn bài thể dục 09 động tác<br>- Ôn kỹ thuật đánh tay và chạy trên đường thẳng<br>- Dạy kỹ thuật chạy trên đường vòng | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 6 | 2 | - Biên soạn động tác 1,2, bài TDPTC<br>- Ôn kỹ thuật chạy trên đường vòng<br>- Thể lực chung | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thực hành | |
| Tuần 7 | 2 | - Biên soạn động tác 3,4 bài TDPTC<br>- Dạy kỹ thuật xuất phát cao | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 8 | 2 | - Biên soạn động tác 5,6 bài TDPTC<br>- Ôn kỹ thuật xuất phát cao.<br>- Trò chơi vận động "chia nhóm" | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 9 | 2 | - Biên soạn động tác 7,8 bài TDPTC<br>- Ôn kỹ thuật xuất phát cao<br>- Dạy kỹ thuật tăng tốc sau xuất phát | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |

| Tuần | Tiết học | Nội dung chính | Yêu cầu sinh viên chuẩn bị | Hình thức tổ chức giảng dạy | Tài liệu tham khảo |
|---|---|---|---|---|---|
| Tuần 10 | 2 | - Biên soạn động tác 9 bài TDPTC<br>- Ôn kỹ thuật tăng tốc sau xuất phát<br>- Thể lực chung | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 11 | 2 | - Ôn bài thể dục 9 động tác biên soạn<br>- Dạy kỹ thuật chạy giữa quãng<br>- Thể lực chung | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 12 | 2 | - Ôn bài thể dục 9 động tác biên soạn<br>- Ôn kỹ thuật chạy giữa quãng<br>- Dạy kỹ thuật về đích | - Sinh viên tập luyện và thực hành theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 13 | 2 | - Ôn bài thể dục 9 động tác biên soạn<br>- Ôn kỹ thuật về đích<br>- Trò chơi vận động "Đàn vịt nào nhanh hơn" | - Sinh viên tập luyện và tực hành ôn tập theo nhóm | - Giảng viên giảng và thị phạm động tác | |
| Tuần 14 | 2 | - Kiểm tra bài TDPTC 9 động tác biên soạn<br>- Ôn kỹ thuật về đích<br>- Hoàn thiện các giai đoạn kỹ thuật | - Sinh viên thực hiện bài kiểm tra và ôn kỹ thuật chạy | - Giảng viên kiểm tra | |
| Tuần 15 | 2 | - Kiểm tra chạy 5 phút tùy sức cho cả nam và nữ | - Sinh viên thực hiện nội dung kiểm tra | - Giảng viên kiểm tra | |

**10. Đề cương được biên soạn và cập nhật ngày:**---------- Tháng 04/2017

**11. Đề cương được thẩm định và thông qua ngày:**---------- Tháng 05/2017

Giảng viên biên soạn
(Ký và ghi rõ họ tên)

THS. Lương Tuấn Phương

Trưởng Khoa/Ban chuyên môn
(Ký và ghi rõ họ tên)

TS. Trần Ngọc Lân