|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** |
| **KHOA GDTC - QP** | **Độc Lập - Tự Do - Hạnh Phúc** |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO** | | |
| **Trình độ đào tạo: Đại học** | **Ngành: …………………..** | **Mã số: ………….** |

|  |  |
| --- | --- |
| **ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**   1. **Thông tin chung** | |
| **1.1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 3 – Bơi lội tự chọn 1** | **1.2. Tên tiếng Anh:** PHYSICAL EDUCATION 3 – SWIMMING ELECTIVE 1 |
| **1.3. Mã học phần:** TQGDTC.003 | **1.4. Số tín chỉ: 01** |
| **1.5. Phân bố thời gian:** |  |
| **-** Lý thuyết: | 04 tiết |
| - Bài tập và Thảo luận nhóm: | 26 tiết |
| - Tự học: | 60 tiết |
| **1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:** |  |
| - Giảng viên phụ trách chính: | ThS. Nguyễn Quang Hòa |
| - Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: | TS. Trần Thủy  ThS. Nguyễn Anh Tuấn  ThS. Nguyễn Xuân Hải  TS. Cao Phương  ThS. Nguyễn Thế Thành |
| **1.7. Điều kiện tham gia học phần:** |  |
| **-** Học phần tiên quyết: |  |
| - Học phần học trước: |  |
| - Học phần song hành: | Không có |

**2. Mục tiêu**

**2.1. Mục tiêu chung**

Sinh viên hiểu được kiến thức cơ bản môn học, biết lịch sử hình thành và phát triển môn bơi lội, nắm được nguyên lý kỹ thuật môn bơi; hình thành kỹ năng thực hiện động tác cơ bản của bơi trườn sấp, hình thành kỹ năng động tác của kỹ thuật xuất phát và quay vòng đơn giản, các bài tập phát triển thể lực.

**2.2. Mục tiêu cụ thể**

**2.2.1. Về kiến thức**

Trang bị cho người học có được sự hiểu biết chung về nguồn gốc, sự phát triển, đặc điểm và ý nghĩa tác dụng của môn bơi lội; nắm được nguyên lỹ kỹ thuật bơi, biết được kỹ thuật bơi trườn sấp, biết được kỹ thuật xuất phát và quay vòng đơn giản.

**2.2.2. Về kỹ năng**

Có khả năng làm mẫu ở mức độ tương đối chính xác các động tác kỹ thuật bơi trườn sấp; thực hành năng lực giảng dạy, tổ chức thi đấu trọng tài. Đồng thời phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo. Nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể.

**2.2.3. Về thái độ**

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Sinh viên tự học, tập luyện ngoại khóa ngoài giờ để thực hiện tốt các nội dung được xây dựng trong chương trình.

**3. Chuẩn đầu ra (CLO)**

**Bảng 1. Chuẩn đầu ra của HP**

Sau khi học xong học phần, SV có khả năng:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ký hiệu CLO** | **Nội dung CLO** |
| CLO1 | Hiểu được kiến thức chung môn học, nắm được các nguyên lý kỹ thuật bơi. |
| CLO2 | Thực hiện cơ bản các kỹ thuật của bơi trườn sấp như động tác quạt tay, động tác đập chân, động tác thở; động tác xuất phát và quay vòng đơn giản và các bài tập phát triển thể lực |
| CLO3 | Vận dụng kiến thức đã học để áp dụng các phương pháp tập luyện vào thực tiễn để rèn luyện nâng cao sức khoẻ |
| CLO4 | Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ |
| CLO5 | Hiểu biết về các giá trị đạo đức và nghề nghiệp, có thái độ tích cực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục. |

**4. Mối liên hệ giữa chuẩn đầu ra học phần (CLO) và chuẩn đầu ra chương trình đào tạo (PLO)**

Mức độ đóng góp, hỗ trợ của CLO để đạt được PLO được xác định cụ thể qua bảng sau:

**Bảng 2. Mối liên hệ giữa CLO và PLO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLO** | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) |
| CLO 1 | I | R | R | R | R | R | R | I | I |
| CLO 2 | I | I |  | M | I | R | R | R | R |
| CLO 3 | I | R | R | R | M | R | R | R | R |
| CLO 4 | I |  | I | R | M | I | I | R | I |
| CLO 5 | I | R | R | M | M | I | R | I | R |
| Tổng hợp học phần | I | R | R | R | M | R | R | R | R |

*Ghi chú: I: mức giới thiệu/bắt đầu; R: mức nâng cao hơn mức bắt đầu, có nhiều cơ hội được thực hành, thí nghiệm, thực tế,…; M: mức thuần thục/thông hiểu; A: hỗ trợ tối đa việc đạt được PLO, cần được thu thập minh chứng để đánh giá CĐR CTĐT.*

**5. Đánh giá**

*a. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá*

**Bảng 3. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập của SV**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thành phần**  **đánh giá** | **Trọng số** | **Bài đánh giá** | **Trọng số con** | **Rubric**  **(đánh dấu X nếu có)** | **Lquan đến CĐR nào ở bảng 1** | ***Hướng dẫn phương pháp đánh giá*** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | *(7)* |
| A1. Chuyên cần, thái độ (CCTĐ) | 5% | Đánh giá theo tiêu chí sau:  + Tham gia đầy đủ, tích cực  + Hoàn thành nội dung bài tập theo yêu cầu của giảng viên | 50%  50% |  | CLO 1 đến CLO 5 | Điểm danh  Theo dõi tập luyện |
| A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX) | 25% | A2.1. Thực hiện kỹ thuật bơi trườn sấp | 50% |  | CLO 2 | Đáp ứng đáp án, thang điểm |
| A2.2. Thực hiện bài tập phát triển thể lực | 50% |  | CLO 2 |
| A3. Đánh giá cuối kỳ | 70% | Bài ktra cuối kỳ: Thi thực hành | 100% |  | CLO 2 | Đáp ứng đáp án, thang điểm |

*Ghi chú: Tùy theo yêu cầu, đặc điểm của từng học phần, bộ môn có thể điều chỉnh thành phần và trọng số, trọng số con của các thành phần đánh giá. Tuy nhiên, phải đảm bảo đánh giá cuối kỳ không dưới 50%.*

***b. Yêu cầu đối với học phần***

*Sinh viên phải tham dự >=60% số buổi của HP. Nếu nghỉ >40% số buổi sẽ không được dự thi kết thúc HP.*

**6.Kế hoạch và nội dung giảng dạy**

**Bảng 4. Kế hoạch và nội dung giảng dạy theo tuần**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần/**  **Buổi**  (3 tiết/b) | **Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)** | **Số tiết (LT/TH/TT)** | **CĐR của bài học (chương)/ chủ đề** | **Lquan đến CĐR nào ở bảng 1** | PP giảng dạy , tài liệu và cở sở vật chất, thiết bị cần thiêt để đạt CĐR | Hoạt động học của SV(\*) | Tên bài  đánh giá  (ở cột 3 bảng 3) |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
| 1 | Chương 1. Lịch sử phát triển môn bơi lội  1.1. Khái niệm về môn bơi lội thể thao  1.2. Lợi ích tác dụng của môn bơi lội  1.3. Lịch sử bơi lội Thế giới  1.3.1. Khái quát lịch sử phát sinh và phát triển môn bơi lội trên Thế giới  1.3.2. Lịch sử bơi lội qua các chế độ xã hội của loài người  1.4. Lịch sử bơi lội Việt Nam  1.4.1. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ cổ đại  1.4.2. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ cận đại  1.4.3. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ Pháp thuộc  1.4.4. Bơi lội Việt Nam trong thời kỳ chống Pháp và chống Mỹ  1.4.5.Bơi lội Việt Nam từ 1975 tới nay | 2  (2/0/0) | - Hiểu được lợi ích tác dụng của tập luyện môn bơi lội  - Hiểu được lịch sử phát triển môn bơi lội ở trên thế giới và trong nước | CLO1  CLO4 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn  - Bài giảng của giảng viên | - Đọc tài liệu  - Ghi chép  - Nghe giảng  - Thảo luận | A1 |
| 2 | Chương 2. Nguyên lý kỹ thuật bơi  2.1. Khái niệm chung  2.2. Đặc tính vật lý của môi trường nước có liên quan đến kỹ thuật bơi  2.2.1. Tính khó ép nhỏ  2.2.2. Tính bán dính của nước  2.2.3. Tính lưu động  2.3. Lý luận lực học chất lỏng có liên quan đến kỹ thuật bơi  2.3.1. Lực nổi  2.3.2. Hiện tượng chìm nổi  2.3.3. Hiện tượng thăng bằng tĩnh  2.3.4. Ứng dụng nguyên lý lực nổi trong khi bơi  2.3.5. Lực thăng  2.3.6. Lực cản  2.3.7. Lực đẩy tiến  2.3.8. Kỹ thuật bơi hợp lý | 2  (2/0/0) | Biết được nguyên lý kỹ thuật bơi và các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ thuật bơi | CLO1  CLO4 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn  - Bài giảng của giảng viên | - Đọc tài liệu  - Ghi chép  - Nghe giảng  - Thảo luận | A1 |
| 3 | Chương 3. Kỹ thuật bơi trườn sấp  3.1. Khái quát chung về bơi trườn sấp  3.2. Phân tích kỹ thuật bơi trườn sấp  3.2.1. Tư thế thân người  3.2.2. Kỹ thuật động tác chân  3.2.3. Kỹ thuật động tác tay  3.2.4. Kỹ thuật phối hợp tay và thở  3.3. Tổ chức tập luyện  3.3.1. Tập luyện ở trên cạn  3.3.2. Tập luyện dưới nước  3.3.3. Các bài tập phát triển thể lực | 20  (0/20/0) | - Nắm và thực hiện cơ bản kỹ thuật bơi trườn sấp (động tác chân, động tác tay và thở)  - Nắm và thực hiện được các bài tập bổ trợ kỹ thuật động tác và các bài tập phát triển thể lực | CLO1  CLO2  CLO3  CLO5 | - Thuyết trình  - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác | - Nghe giảng  - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác  - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên | A2.1  A2.2 |
| 4 | Chương 4. Kỹ thuật xuất phát và quay vòng  4.1. Xuất phát  4.1.1. Khái niệm  4.1.2. Kỹ thuật xuất phát  4.2. Quay vòng  4.2.1. Khái niệm  4.2.2. Kỹ thuật quay vòng bơi trườn sấp (quay vòng vung tay)  4.3. Tổ chức tập luyện | 6  (0/6/0) | Nắm và thực hiện được kỹ thuất xuất phát và quay vòng đơn giản | CLO1  CLO2  CLO3  CLO5 | - Thuyết trình  - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác | - Nghe giảng  - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác  - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên | A2.2 |
| Theo lịch thi | Kiểm tra cuối kì |  |  |  |  |  | A3 |

**(\*) Ghi chú:­**

*- (3) Số tiết (LT/TH/TT): Xác định số tiết lý thuyết, thực hành, thực tập của từng chương*

*- (6) PP giảng dạy đạt CĐR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CĐR*

*- (7) Hoạt động học của SV: Xác định các nội dung SV cần chuẩn bị tại nhà (đọc tài liệu nào, từ trang thứ mấy, LVN để giải quyết BT, làm dự án ……..); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm BT thường xuyên số.…).*

**7. Học liệu**

**Bảng 5. Sách, giáo trình, tài liệu tham khảo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tên tác giả** | **Năm XB** | **Tên sách, giáo trình,**  **tên bài báo, văn bản** | **NXB, tên tạp chí/**  **nơi ban hành VB** |
|  | **Giáo trình chính** | | | |
| 1 | Nguyễn Văn Trạch | 2004 | Giáo trình bơi lội | NXB Đại học sư phạm |
|  | **Sách, giáo trình tham khảo** | | | |
| 2 | Tổng cục thể dục thể thao | 2006 | Luật bơi | NXB Thể dục thể thao |
| 3 | Nguyễn Lương Lợi | 2007 | Bơi lội: Tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ CĐ và ĐHSP | NXB Giáo dục |
| 4 | Hồ Đắc Sơn | 2014 | Bài tập bơi và phòng chống đối với tiểu học | NXB Thể dục thể thao |
| 5 | Nguyễn Viết Minh | 2007 | Đổi mới phương pháp dạy – học theo hướng tích cực hóa hoạt động người học các môn: lí luận và phương pháp giáo dục thể chất, thể dục, điền kinh, bơi lội và đá cầu | NXB Đại học sư phạm |

**8. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy**

**Bảng 6. Cơ sở vật chất phục vụ giảng dạy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TT** | **Tên giảng đường, PTN, xưởng, cơ sở TH** | **Danh mục trang thiết bị, phần mềm chính phục vụ TN,TH** | | **Phục vụ cho nội dung Bài học/Chương** |
| **Tên thiết bị, dụng cụ, phần mềm,…** | **Số lượng** |  |
| *1* | Giảng đường A | Projector, máy tính cá nhân | 1 | 1,2 |
| *2* | Bể bơi | Phao tim, còi, đồng hồ… |  | 3,4 |

**9. Rubric đánh giá**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Quảng Bình, ngày….tháng….năm 2021*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Trưởng khoa** | **Trưởng bộ môn** | **Người biên soạn** | |
|  |

TS. Trần Thủy TS. Cao Phương Ths. Nguyễn Quang Hòa