|  |  |
| --- | --- |
| 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: Giáo dục thể chất** | **Mã số: 7140206** |

|  |
| --- |
| **ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN****1. Thông tin chung** |
| **1.1. Tên học phần: Vệ sinh học thể dục thể thao** | **1.2. Tên tiếng Anh:** Celebrating sports cultural exercise  |
| **1.3. Mã học phần:** TQVSTD.102 | **1.4. Số tín chỉ: 02** |
| **1.5. Phân bố thời gian: [[1]](#footnote-1)** |  |
| **-** Lý thuyết:  | 27 tiết |
| - Thực hành:  | 03 tiết |
| - Bài tập: | 0 tiết |
| - Tự học:  | 60 tiết |
| **1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:** |  |
| - Giảng viên phụ trách chính:  | TS. Cao Phương |
| - Danh sách giảng viên cùng giảng dạy: | TS. Trần Thuỷ, ThS. Nguyễn Anh Tuấn |
| **1.7. Điều kiện tham gia học phần:** |  |
| **-** Học phần tiên quyết: | Đã học xong học phần Sinh lý học thể dục thể thao |
| - Học phần học trước: |  |
| - Học phần song hành: |  |

**2. Mục tiêu**

**2.1. Mục tiêu chung**

Kết thúc học phần sinh viên sẽ hiểu được các nội dung cơ bản về vệ sinh học thể dục thể thao; vệ sinh môi trường; bệnh truyền nhiễm và phòng ngừa bệnh truyền nhiễm; vệ sinh cá nhân; vệ sinh dinh dưỡng; nguyên tắc và phương pháp rèn luyện cơ thể và vệ sinh trong tập luyện, huấn luyện thi đấu thể thao.

**2.2. Mục tiêu cụ thể**

**2.2.1. Về kiến thức**

Sinh viên nắm được những kiến thức cơ bản nhất về vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện và thi đấu thể thao trên cơ sở đó phòng ngừa và lợi dụng các điều kiện thiên nhiên trong tập luyện và thi đấu, kéo dài tuổi thọ và các điều kiện sống tối ưu cho con người.

**2.2.2. Về kỹ năng**

Biết cách sắp xếp hợp lý chế độ sinh hoạt hàng ngày, nhằm duy trì và nâng cao sức khoẻ, tăng cường thể lực, nâng cao thành tích thể thao. Hình thành lối sống lành mạnh, biết cách ứng dụng các biện pháp vệ sinh và yếu tố môi trường vào quá trình giáo dục thể chất

**2.2.3. Về thái độ**

Kính trọng, yêu quý giảng viên, hình thành phẩm chất cơ bản của người giáo viên, huấn luyện viên, người cán bộ thể dục thể thao cơ sở, tác phong mẫu mực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp, đáp ứng được yêu cầu ngày càng phát triển giáo dục.

**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** |
| CLO 1 | Hiểu được các kiến thức chung về vệ sinh học thể dục thể thao. Biết cơ bản về kiến thức vệ sinh môi trường, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh cá nhân và các bệnh truyền nhiễm và cách phòng ngừa bệnh truyền nhiễm trong cuộc sống hàng ngày |
| CLO 2 | Biết được khái niệm, nguyên tắc, phương pháp rèn luyện cơ thể và vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao. Hiểu được cách chăm sóc ban đầu và sơ cứu các chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao |
| CLO 3 | Biết cách sắp xếp hợp lý chế độ sinh hoạt hàng ngày, nhằm duy trì và nâng cao sức khoẻ, tăng cường thể lực, nâng cao thành tích thể thao |
| CLO 4 | Biết xây dựng lối sống lành mạnh, có năng lực ứng dụng các biện pháp vệ sinh và yếu tố môi trường vào quá trình giáo dục thể chất. Biết được cách chăm sóc ban đầu và sơ cứu các chấn thương xảy ra trong tập luyện thể dục thể thao  |
| CLO 5 | Có năng lực tự học, tự nhiên cứu trong việc cập nhật kiến thức mới nội dung chương trình môn học. Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên cập nhật các kiến thức, nâng cao trình độ chuyên môn – nghề nghiệp |
| CLO 6 | Kính trọng, yêu quý giảng viên, hình thành phẩm chất cơ bản của người giáo viên, huấn luyện viên, người cán bộ thể dục thể thao cơ sở, tác phong mẫu mực, 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) | (10) | (11) | (12) | (13) |
| CLO 1 |  | M | I | M | M | R | M | M |  | I |  |  |  |
| CLO 2 |  | M | I | M | M | R | M | M |  | I |  |  |  |
| CLO 3 |  | M | I | M | M | R | M | M |  | R |  | I |  |
| CLO 4 |  | M | I | M | M | R | M | M |  | R |  | I |  |
| CLO 5 |  | R | R | M | M | R | R | M |  | I |  | I |  |
| CLO 6 | I | R | I | R | R | R | R | R | I | I | R | R | R |
| Tổng hợp học phần | I | M | I | M | M | R | M | M | I | I | R | I | 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% | Theo dõi ý thức học trên lớp, thảo luận/thực hành và các hoạt động khác |  | X | CLO6 | Theo dõi lên lớp hàng ngày và quá trình trao đổi thảo luận |
| A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX) | 25% | A2.1: Khái quát chung về vệ sinh học thể dục thể thao; Vệ sinh môi trường; Bệnh truyền nhiễm và phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm. | 50% |  | CLO1CLO3CLO4 | Chấm theo đáp án/hướng dẫn chấm |
| A2.2: Vệ sinh dinh dưỡng; Vệ sinh cá nhân; Rèn luyện cơ thể; Vệ sinh học thể dục thể thao. | 50% |  | CLO2CLO3CLO4 |
| A3. Đánh giá cuối kỳ | 70% | Bài ktra cuối kỳ: Thi viết/vấn đáp |  |  | CLO1CLO2CLO3CLO4CLO5 | Chấm theo đáp án/hướng dẫn chấm  |

*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 >=65% số buổi của HP. Nếu nghỉ >35% 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**(4 tiết/b) | **Các nội dung cơ bản của bài học (chương)** | **Số tiết (LT/TH/BT/TL)** | **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** |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) |
|  | **Chương 1. Khái quát chung về vệ sinh học thể dục thể thao**1.1. Khái niệm vệ sinh học thể dục thể thao1.2. Nhiệm vụ và yêu cầu môn học 1.3. Đối tượng nghiên cứu vệ sinh học | **2**2/0/0/0 | - Hiểu được khái niệm vệ sịnh TDTT- Nắm được yêu cầu, nhiệm vụ môn học. Biết được đối tượng nghiên cứu vệ sinh | CLO1CLO6 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.1 |
|  | **Chương 2. Vệ sinh môi trường**2.1. Định nghĩa2.2. Ô nhiễm nước và giữ gìn nguồn nước sạch2.2.1 Vai trò của nước đối với sức khỏe con người2.2.2. Ô nhiễm nước2.2.3. Ảnh hưởng của ô nhiễm nước đến môi trường sống2.2.4. Giữ gìn nguồn nước sạch2.3. Ô nhiễm và vệ sinh không khí2.3.1. Không khí và nguyên nhân gây ô nhiễm không khí2.3.2. Tác hại đến sức khỏe con người2.3.3. Hạn chế tác hại2.4. Ô nhiễm đất và nguyên nhân2.4.1. Ô nhiễm đất và nguyên nhân2.4.2. Bảo vệ môi trường đất2.4.3. Rác thải nguồn ô nhiễm2.5. Các vấn đề khác liên quan đến ô nhiễm môi trường2.5.1. Nhiễm bẩn thực phẩm2.5.2. Ô nhiễm tiếng ồn2.5.3. Ô nhiễm môi trường nơi ở | **5**5/0/0/0 | - Hiểu được vệ sinh môi trường là gì.- Hiểu được vai trò của nguồn nước đối với sức khoẻ con người. Biết được như thế nào là ô nhiễm nước, ảnh hưởng của ô nhiễm nước đến môi trường sống, thông qua đó để có ý thức giữ gìn nguồn nước sạch - Biết được nguyên nhân gây ô nhiễm không khí, tác hại của ô nhiễm không khí đến sức khoẻ con người và cách hạn chế ô nhiễm không khí.- Biết được nguyên nhân ô nhiễm đất. Biết cách bảo vệ môi trường đất- Năm được các vấn đề khác liên quan đến ô nhiễm môi trường | CLO1CLO4CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.1 |
|  | **Chương 3. Bệnh truyền nhiễm và phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm**3.1. Khái niệm chung về bệnh truyền nhiễm3.2. Nguồn gốc gây bệnh truyền nhiễm3.3. Cách thức truyền nhiễm3.4. Người có khả năng bị nhiễm bệnh3.5. Các biện pháp phòng ngừa bệnh truyền nhiễm | **4**4/0/0/0 | - Hiểu được khái niệm bệnh truyền nhiễm, nguồn gốc gây bệnh truyền nhiễm, cách thức truyền nhiễm và người có khả năng bị nhiễm bệnh.- Biết được các biện pháp phòng ngừa bệnh truyền nhiễm. | CLO1CLO4CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.1 |
|  | **Chương 4. Vệ sinh dinh dưỡng**4.1. Khái niệm về dinh dưỡng4.2. Năng lượng của thức ăn4.3. Chất lượng của thức ăn4.3.1. Đạm (Prôtít) 4.3.2. Đường (Gluxít) 4.3.3. Lipít (Mỡ) 4.3.4. Vitamin, muối khoáng, nước 4.4. Khả năng tiêu hoá của thức ăn và chế độ dinh dưỡng hợp lý4.4.1. Khả năng tiêu hoá của thức ăn 4.4.2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý4.5. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của thực phẩm4.6. Đặc điểm dinh dưỡng vận động viên4.6.1. Đặc điểm dinh dưỡng vận động viên trước thi đấu4.6.2. Đặc điểm dinh dưỡng vận động viên trong thi đấu4.6.3. Đặc điểm dinh dưỡng vận động viên sau thi đấu4.7. Thực hành chế biến một số món ăn giàu năng lượng | **7**4/3/0/0 | - Hiểu được khái niệm dinh dưỡng.- Hiểu được năng lượng và chất lượng của thức ăn- Biết được khả năng tiêu hoá của thức ăn và chế độ dinh dưỡng hợp lý- Biết được giá trị dinh dưỡng và đặc điểm vệ sinh của thực phẩm. Đặc điểm dinh dưỡng vận động viên.- Có kỹ năng chế biến một số món ăn giàu năng lượng | CLO1CLO3CLO4CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi. Thực hành chế biến món ăn nhiều dinh dưỡng | A2.2 |
| 5 | **Chương 5. Vệ sinh cá nhân**5.1. Vệ sinh thân thể và các giác quan5.1.1. Vệ sinh da5.1.2. Vệ sinh và đề phòng các bệnh về mắt5.1.3. Giữ gìn tai và vệ sinh tai5.1.4. Vệ sinh mũi5.1.5. Vệ sinh họng5.1.6. Vệ sinh răng miệng5.2. Nội dung vệ sinh cá nhân 5.2.1. Thời gian biểu 5.2.2. Vệ sinh giấc ngủ 5.2.3. Vệ sinh thân thể 5.2.4. Vệ sinh trang phục thể thao5.2.5. Tác hại của các thói quen độc hại | **3**3/0/0/0 | - Nắm được phương pháp vệ sinh thân thể và các giác quan- Nắm được các nội dung vệ sinh cá nhân | CLO1CLO3CLO4 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.2 |
| 6 | **Chương 6. Rèn luyện cơ thể**6.1. Khái niệm và các nguyên tắc rèn luyện cơ thể6.1.1. Khái niệm về rèn luyện cơ thể6.1.2. Các nguyên tắc rèn luyện cơ thể6.2. Các phương pháp rèn luyện cơ thể 6.2.1. Rèn luyện cơ thể bằng không khí6.2.2. Rèn luyện cơ thể bằng nước6.2.3. Rèn luyện cơ thể bằng mặt trời6.3. Rèn luyện cơ thể trong tập luyện thể dục thể thao | **4**4/0/0/0 | - Hiểu được khái niệm và các nguyên tắc rèn luyện cơ thể.- Biết được các phương pháp rèn luyện cơ thể.- Biết được phương pháp rèn luyện cơ thể trong tập luyện thể dục thể thao | CLO2CLO3CLO4 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.2 |
| 7 | **Chương 7. Vệ sinh học thể dục thể thao**7.1. Nguyên tắc vệ sinh chung trong một buổi tập luyện TDTT7.1.1. Khởi động 7.1.2. Trọng động và thi đấu 7.1.3. Hồi tĩnh 7.2. Vệ sinh sân bãi, dụng cụ TDTT7.2.1. Ý nghĩa tác dụng của dụng cụ sân bãi TDTT7.2.2. Những nguyên tắc vệ sinh sân bãi dụng cụ TDTT7.3. Một số nguyên tắc vệ sinh riêng trong tập luyện và thi đấu các môn TDTT7.3.1. Môn điền kinh7.3.2. Môn thể dục dụng cụ7.3.3. Các môn bóng7.4. Tác dụng chung của tập luyện TDTT lên hệ thống các cơ quan cơ thể7.4.1. Đối với hệ thần kinh7.4.2. Đối với hệ tuần hoàn (tim mạch)7.4.3. Đối với hệ hô hấp7.4.4. Đối với hệ tiêu hóa7.4.5. Điều hòa thân nhiệt7.5. Chăm sóc ban đầu trên sân bãi tập luyện TDTT7.5.1. Bong gân cổ chân7.5.2. Bong gân đầu gối7.5.3. Bong gân ngón tay7.5.4. Chấn thương gân – cơ7.5.5. Chấn thương xương7.5.6. Những điều lưu ý cần nên tránh7.6. Cách đề phòng, sơ cấp cứu chấn thương trong khi tập luyện và thi đấu TDTT7.6.1. Cách đề phòng các tổn thương cơ quan vận động7.6.2. Cách xử lý các tổn thương trong tập luyện các môn TDTT | **5**5/0/0/0 | - Hiểu được nguyên tắc vệ sinh chung trong tập luyện TDTT- Biết được ý nghĩa tác dụng và nguyên tắc vệ sinh sân bãi dụng cụ TDTT- Biết được một số nguyên tắc vệ sinh riêng trong tập luyện và thi đấu các môn TDTT- Hiểu được tác dụng của tập luyện TDTT lên cơ thể- Biết cách chăm sóc ban đầu trên sân bãi tập luyện TDTT. Cách đề phòng, sơ cấp cứu chấn thương trong khi tập luyện và thi đấu TDTT.  | CLO2CLO3CLO4CLO5 | - Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn, bài tập- Bài giảng của giảng viên- Sử dụng máy tính và projector | Thảo luận, trao đổi | A2.2 |
| Theo lịch thi | Kiểm tra cuối kì |  |  |  |  |  | A3 |

**(\*) Ghi chú:**

*- (3) Số tiết (LT/TH/BT/TL): 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, làm việc nhóm để giải quyết bài tập, làm dự án ……..); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm bài tập,…)*

**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 Anh Tuấn  | 2017 | Giáo trình Vệ sinh học thể dục thể thao (Tài liệu lưu hành nội bộ) | Trường Đại học Quảng Bình |
| 2 | Trịnh Hữu Lộc, Nguyễn Phước Thọ, Nguyễn Phước Toàn  | 2013 | Giáo trình vệ sinh học thể dục thể thao | Nxb Đại học quốc gia TPHCM |
|  | **Sách, giáo trình tham khảo** |
| 3 | Lưu Quang Hiệp  | 2001 | Vệ sinh thể dục thể thao | Nxb Thể dục thể thao; Hà Nội |
| 4 | Nông Thị Hồng | 2005 | Vệ sinh và y học thể dục thể thao | Nxb Đại học sư phạm; Hà Nội |
| 5 | Nông Thị Hồng | 1998 | Vệ sinh và y học thể dục thể thao | Nxb Giáo dục; Hà Nội |

**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** |  |
|  | Giảng đường A | Projector, máy tính cá nhân | 1 | Chương 1 đến chương 7 |

**9. Rubric đánh giá**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Quảng Bình, ngày 25 tháng 8 năm 2021*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Trưởng khoa****TS. Trần Thuỷ** | **Phụ trách bộ môn****TS. Trần Thủy** |  **Người biên soạn** **TS. Cao Phương** |

 |
|  |

1. Một tín chỉ được quy định tối thiểu bằng 15 giờ học lý thuyết và 30 giờ tự học, chuẩn bị cá nhân có hướng dẫn hoặc bằng 30 giờ thực hành, thí nghiệm, thảo luận và 15 giờ tự học, chuẩn bị cá nhân có hướng dẫn hoặc bằng 45 giờ thực tập tại cơ sở, làm tiểu luận, bài tập lớn, đồ án, khóa luận tốt nghiệp. [↑](#footnote-ref-1)