TRƯỜNG ĐH NÔNG LÂM TP.HCM CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
KHOA/BM:KHOA KH - GDTC **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2018

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC ĐẠI HỌC

NGÀNH/CHUYÊN NGÀNH: CHĂN NUÔI THÚ Y

I. Thông tin chung về học phần

- Tên học phần: Giáo dục thể chất 1
- Tên tiếng Anh: PHYSICAL EDUCATION 1
- Mã học phần: 202501
- Số tín chỉ: 01
- Điều kiện tham gia học tập học phần:

Môn học tiên quyết:
Môn học trước:

- *Bộ môn*: Giáo dục thể chất
- *Khoa*: Khoa Học
- Phân bố thời gian: 10 tuần
- Học kỳ: 1 (năm thứ 1)

Học phần thuộc khối kiến thức:

Cơ bản X		Cơ sở ngành □		Chuyên ngành □	
Bắt buộc X	Tự chọn □	Bắt buộc □	Tự chọn □	Bắt buộc□	Tự chọn □

Ngôn ngữ giảng dạy: tiếng Anh □ Tiếng Việt X

II.Thông tin về giảng viên:

- Họ và tên: Bùi Minh Tâm
- Chức danh, học hàm, học vị: Giảng viên – Thạc sĩ
- Thời gian, địa điểm làm việc: Nhà thi đấu Đại học Nông Lâm – TP.HCM
- Địa chỉ liên hệ: 02837242520
- Điện thoại, email: bmtam@hcmuaf.edu.vn
- Các hướng nghiên cứu chính:
- Thông tin về trợ giảng/ giảng viên cùng giảng dạy: Toàn thể Giảng viên bộ môn GDTC và thỉnh giảng.

III.Mô tả học phần:

Học phần trang bị cho sinh viên kiến thức khái quát về lịch sử phát triển thể thao và phong trào Olimpic, lợi ích của việc tập luyện TDTT và các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT. Kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân và chạy cự ly trung bình. Các bài test kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục đào tạo.

IV.Mục tiêu và chuẩn đầu ra

1/ Mục tiêu

Mục tiêu	Mô tả
G1	Cung cấp kiến thức cơ bản về ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc tập luyện TDTT và các nguyên tắc phương pháp tập luyện TDTT.
G2	Củng cố, nâng cao các tố chất thể lực cần thiết trong cuộc sống, trong các hoạt động TDTT như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.
G3	Duy trì thường xuyên, tích cực tự giác tập luyện, đáp ứng yêu cầu chỉ tiêu rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ Giáo dục đào tạo.

Mã HP	Tên HP	Mức độ đóng góp của học phần cho CĐR của CTĐT															
202501	GDTC 1	PLO 1	PLO 2	PLO 3	PLO 4	PLO 5	PLO 6	PLO 7	PLO 8	PLO 9	PLO 10	PLO 11	PLO 12	PLO 13	PLO 14	PLO 15	PLO 16
		H	N	N	N	N	N	S	N	S	N	N	N	N	S	H	H

Ghi chú:

N : Không đóng góp/không liên quan

S : Có đóng góp/liên quan nhưng không nhiều

H : Đóng góp nhiều/liên quan nhiều

2.Chuẩn đầu ra của học phần (*theo thang đo năng đo năng lực của Bloom*):

Ký hiệu	Chuẩn đầu ra HP *(Sau khi học xong môn học này, người học có thể:)*	Chuẩn đầu ra CTĐT
	Kiến thức	
CLO1	Hiểu được ý nghĩa, lợi ích, tác dụng của việc luyện tập TDTT.	PLO1
	Vận dụng phương pháp tập luyện các bài tập phát triển thể chất, nhằm nâng cao sức khỏe phát triển thể chất toàn diện.	

CLO2	Mô phỏng được động tác kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân. Thực hiện đúng kỹ thuật và phương pháp tập luyện chạy cự ly trung bình, phát triển sức bền nâng cao sức khỏe.	PLO1
Kỹ năng		
CLO3	Hoàn thành các bài tập phát triển thể lực đáp ứng các chỉ tiêu rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục đào tạo quy định.	PLO1,PLO7,PLO9 PLO14,PLO15,PLO16
	Có khả năng tự tìm kiếm các tài liệu liên quan đến môn học và thực hiện được nội dung của tài liệu.	
Thái độ và phẩm chất đạo đức		
CLO4	Có thái độ học tập tích cực, có tổ chức kỷ luật, hình thành thói quen rèn luyện thân thể phục vụ cho học tập, đời sống và bảo vệ tổ quốc.	PLO1,PLO7,PLO9 PLO14,PLO15,PLO16

V. Phương pháp giảng dạy và học tập

1.Phương pháp giảng dạy:
- *Thuyết giảng kết hợp thị phạm*
- *Thực hành tổ, nhóm, đội*

2.Phương pháp học tập
- *Sinh viên tự đọc tài liệu, pháp triển giả thuyết và câu hỏi liên quan*
- *Sinh viên tham gia nghe giảng*
- *Thực hành tổ, nhóm, đội*

VI. Nhiệm vụ của sinh viên

- *Chuyên cần: Sinh viên phải tham dự ít nhất 80% số lượng tiết giảng*
- *Chuẩn bị cho buổi hoc.: Sinh viên phải nắm kỹ thuật của buổi học trước liên quan do giảng viên cung cấp, phát triển các giả định và câu hỏi liên quan.*
- *Thái độ: tích cực tham gia tập luyện, đặt câu hỏi và cầu thị.*

VII.Đánh giá và cho điểm

1.Thang điểm: 10

2.Kế hoạch đánh giá và trọng số

- Kế hoạch kiểm tra như sau:

Hình thức KT	Nội dung	Thời điểm	Công cụ KT	Tỉ lệ (%)
Chuyên cần				**10**
KT giữa kỳ				
BT1	Chạy 30m xuất phát cao	Tuần 4	Bài tập trên lớp	20
BT2	Chạy con thoi 4x10m	Tuần 6	Bài tập trên lớp	
BT3	Bật xa tại chổ	Tuần 6	Bài tập trên lớp	
BT4	Nằm ngữa gập bụng	Tuần 8	Bài tập trên lớp	
Thi cuối kỳ				
Theo chuẩn Bộ GD&ĐT	Nội dung bao quát tất cả các chuẩn đầu ra quan trọng của môn học.	Theo kế hoạch của nhà trường	Thi thực hành	70

Bảng 1. Matrix đánh giá CĐR của học phần

Các CĐR của học phần	Chuyên cần	Thuyết trình	Thi giữa kỳ	Thi cuối kỳ
	(10%)	(….%)	(20%)	
CLO1	X		X	X
CLO2	X		X	X
CLO3	X		X	X
CLO4	X		X	X

Lưu ý: *Các hình thức tính điểm quá trình (chuyên cần, thuyết trình, thi giữa kỳ...) là ví dụ minh họa. GV chủ động áp dụng phương pháp đánh giá điểm quá trình và đảm bảo theo đúng quy định tại quy chế học vụ.*

Bảng 2. Rubric đánh giá học phần

Lưu ý*: Học phần giảng dạy có bao nhiêu hình thức đánh giá thì phải có hình thức đánh giá tương ứng (tham khảo bảng Rubric đánh giá học phần mẫu 5.8)*

VIII. Giáo trình/ tài liệu tham khảo

- *Sách giáo trình/Bài giảng:*
- *Tài liệu tham khảo khác:*

IX. Nội dung chi tiết của học phần :

X. Nội dung chi tiết học phần:

Tuần	Nội dung	CĐR chi tiết	Hoạt động dạy và học	Hoạt động đánh giá	CĐR học phần
1	***Chương 1:*** **Giới thiệu môn học- Lý luận và phương pháp GDTC**	Nắm bắt được khái quát nguyên lý môn học	Thuyết giảng Thảo luận	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	A/ **Các nội dung và PPGD chính trên lớp***: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:** - Giới thiệu môn học: Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, quy định chương trình môn học. - Khái quát lịch sử phát triển TDTT và phong trào Olimpic.				
	B/ **Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(3)* - Đọc và tìm hiểu về lịch sử TDTT và phong trào Olimpic.				
2	***Chương 2:*** **Chạy cư li trung bình**				
	A/ **Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp***: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:** - Tác dụng của tập luyện TDTT. - Cơ sở khoa học sinh học của GDTC. **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập khởi động chung và chuyên môn. - Kỹ thuật chạy cư ly trung bình giai đoạn chạy giữa quãng. - Bài tập phát triển thể lực	Nắm bắt được khái quát nguyên lý môn học, hoàn thiện các bài tập khởi động chung	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	B/ **Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(3)* - Đọc và tìm hiểu ý nghĩa, lợi ích tác dụng của TDTT và các quy luật phát triển của cơ thể. - Chạy bền và tập các bài tập phát triển thể lực.				
3	**Chương 3 : Kỹ thuật nhảy xa**				
	A/ **Các nội dung và PPGD chính trên lớp***: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:**	Nắm bắt được khái quát	Làm mẫu	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3

	- Các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT. **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập bổ trợ chuyên môn - KT giậm nhảy bước bộ - Các bài tập phát triển thể lực chung.	nguyên lý môn học, hoàn thiện các bài tập khởi động chung	Thực hành theo nhóm/tổ		CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* - Đọc và tìm hiểu các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT. - Tập các bài tập phát triển thể lực.			Chuyên cần, thi cuối kỳ	
4	**Chương 4: Các bài tập bổ trợ**				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:** - Đề phòng chấn thương trong TDTT. **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập bổ trợ chuyên môn. - KT xuất phát cao chạy cự ly trung bình. - KT giậm nhảy bước bộ. - KT nhảy xa ưỡn thân giai đoạn trên không, rơi xuống. - Các bài tập phát triển thể lực.	Nắm bắt được khái quát nguyên lý môn học, hoàn thiện các bài tập khởi động chung,	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* - Đọc và tìm hiểu về kiểm tra y học trong tập luyện TDTT. - Các bài tập phát triển thể lực.				
5	***Chương 2,4 &3***				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:** - Nguyên lý Kỹ thuật nhảy xa. **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập bổ trợ chuyên môn. - KT nhảy xa ưỡn thân giai đoạn giậm nhảy, trên không, rơi xuống. - KT về đích chạy cư ly trung bình. - Các bài tập phát triển thể lực.	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4

	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* - Các bài tập phát triển thể lực.				
6	***Chương 2, 4&3***				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* **Nội dung GD lý thuyết:** - Nguyên lý KT chạy cư ly trung bình. **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập bổ trợ chuyên môn. - KT nhảy xa ưỡn thân: giai đoạn giậm nhảy, trên không, rơi xuống - Giai đoạn chuẩn bị và chạy đà - Hoàn thiện KT chạy cư ly trung bình. - Các bài tập phát triển thể lực	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* 5.3 Các bài tập phát triển thể lực.				
7	***Chương 5 &6***				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* - Các bài tập bổ trợ chuyên môn. - Hoàn thiện KT nhảy xa ưỡn thân - Hoàn thiện KT chạy cư ly trung bình. - Các bài tập phát triển thể lực.	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* - Các bài tập phát triển thể lực				
8	***Chương 4 &3***				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* - Bài tập phát triển thể lực: - Chạy 30m xuất phát cao - Chạy con thoi 4 x 10m	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(6)* - Các bài tập phát triển thể lực.				
9	***Chương 3 &4***				

	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* **Nội dung GD thực hành:** - Bài tập phát triển thể lực: - Bật xa tại chổ - Nằm ngữa gập thân	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(3)* - Bài tập phát triển thể lực.				
10	***Chương 2-3 &4***				
	A/* Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)* **Nội dung GD thực hành:** - Các bài tập bổ trợ chuyên môn. - Hoàn thiện KT nhảy xa ưỡn thân - Hoàn thiện KT chạy cự ly trung bình. - Các bài tập phát triển thể lực.	Hoàn thiện các KT nhảy xa, KT chạy TB	Làm mẫu Thực hành theo nhóm/tổ	Chuyên cần, thi cuối kỳ	CLO1 CLO2 CLO3 CLO4
	***B/* Các nội dung cần tự học ở nhà**: *(3)* - Bài tập phát triển thể lực.				

Tiêu chuẩn kiểm tra cuối kỳ:

Số điểm	Chạy cự ly TB		Nhảy xa(mét)	
	Nam (1.500m)	Nữ (800 m)	Nam	Nữ
10	< 05'40	< 03'44	> 05 mét	> 4m
09	05'41- 05'50	03'45- 04'04	05 m – 04m 50	4m - 03m50
08	05'51- 06'00	04'05- 4'14	04m50 – 04m00	3 m50 - 03m
07	06'01- 06'10	04'15- 04'24	04m - 03m50	03m - 02m800
06	06'11- 06'20	04'24- 04'34	03m50 - 30m	02m80 - 02m40
05	06'21- 06'50	04'35- 05'30	03m – 02m 75	02m40 - 02m00
	>06' 50 (không đạt)	>05'50 (không đạt)	< 02m75 (không đạt)	< 02m00 (không đạt)

XI. Hình thức tổ chức dạy học :

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học môn học (tiết)					Tổng
	Lý thuyết	Bài tập	Thảo luận	TH/TT	Tự học	
Chương 1	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	4.0
Chương 2	3.0	4.5	0.5	4.5	1.0	13.5
Chương 3	3.0	4.5	0.5	4.5	1.0	13.5
Chương 4	3.0	4.5	0.5	4.0	2.0	13.5
TỔNG	10.0	14.0	2	14.0	5.0	45.0

X. Yêu cầu của giảng viên đối với học phần:

- Phòng học, thực hành: sân bãi, nhà thi đấu …
- Phương tiện phục vụ giảng dạy: các loại dụng cụ hỗ trợ

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng ... năm 2018

TRƯỞNG KHOA	**TRƯỞNG BỘ MÔN**	**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**
(Đã Ký)	*(Đã Ký)*	*(Đã Ký)*
TS. Nguyễn Thị Mai	ThS. Bùi Minh Tâm	ThS. Nguyễn Lưu Nguyễn