

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin chung

1.1 Tên học phần tiếng Việt: Giáo dục thể chất 1: Thể dục phát triển chung

1.2 Tên học phần tiếng Anh: Physical Education 1 – General developmental fitness

1.3 Mã học phần: PEDU0201

1.4 Khoa/Ban phụ trách: Ban Cơ bản

1.5 Số tín chỉ: 1,5

+ Số tiết lý thuyết: 0

+ Số tiết thực hành: 45

2. Mô tả

Học phần cung cấp những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Thể dục: Lịch sử hình thành và phát triển, ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện; đội hình đội ngũ và các bài tập phát triển thể lực, cách biên soạn bài tập thể dục phát triển chung.

3. Mục tiêu

3.1 Mục tiêu chung

Học phần cung cấp cho sinh viên các động tác cơ bản và phương pháp tập luyện, phương pháp xây dựng bài thể dục phát triển chung, giúp sinh viên biết sử dụng bài tập thể dục làm phương tiện để rèn luyện sức khỏe, phát huy khả năng phối hợp vận động và phát huy cái đẹp của cơ thể.

3.2 Mục tiêu cụ thể

3.2.1. Kiến thức

Sinh viên được trang bị một số hiểu biết cần thiết và nhận thức đúng đắn về môn học, ý nghĩa tác dụng của thể dục thể thao đối với con người

3.2.2. Kỹ năng

- Nắm vững các tư thế chuẩn của thể dục tay không qua các bài tập mẫu, các hình thức phát triển đội hình đội ngũ;
- Thực hiện được tổ hợp bài tập đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu;
- Hình thành được kỹ năng điều khiển phối hợp các bộ phận của cơ thể để thực hiện được các động tác riêng lẻ của thể dục và các động tác chuyển tiếp liên kết các động tác thành một bài liên hoàn;

3.2.3. Thái độ

- Hình thành được thói quen tự giác tập luyện thể dục thể thao; Tích cực thực hiện tốt nội dung học tập;
- Xây dựng được tinh thần đồng đội, biết tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học.

4. Nội dung

ST T	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
1.	Lý thuyết nhập môn	Ý nghĩa, tác dụng, vị trí của thể dục trong hệ thống giáo dục thể chất.	2			2	Tài liệu học tập Thể dục do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn
2.	Kỹ thuật căn bản	- Đội hình đội ngũ - Bài tập thể dục phát triển chung 40 động tác - Hướng dẫn cách biên soạn bài tập thể dục.	40			40	
3.	Thi kết thúc	Thi kết thúc.	3			3	
Tổng cộng			45			45	

5. Tài liệu tham khảo

5.1. Tài liệu chính: Tài liệu học tập Thể dục do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn – Lưu hành nội bộ.

5.2. Tài liệu tham khảo: Tài liệu giảng dạy Giáo dục thể chất – Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh – năm 2010.

6. Phương pháp giảng dạy

- Phương pháp thuyết giảng.
- Phương pháp thị phạm động tác kỹ thuật.
- Phương pháp phân chia và hoàn thiện động tác kỹ thuật.
- Phương pháp tập luyện theo nhóm, đặt vấn đề, thảo luận.
- Tổ chức các trò chơi vận động.

7. Đánh giá kết quả học tập

– Điểm đánh giá chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 1 chữ số thập phân theo quy định của Trường.

- Điểm kết thúc **học phần** được tính theo cơ cấu:

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
Điểm quá trình		50%	
1.	Điểm chuyên cần	20	Đánh giá mức độ chuyên cần, thái độ học tập của sinh viên.
2.	Kiểm tra giữa kỳ	30	Đánh giá kiến thức
Điểm cuối kỳ		50%	
3.	Thi cuối kỳ	50	Bài thi thực hành
Điểm toàn phần		100%	

Sinh viên được đánh giá “đạt” môn học Giáo dục thể chất khi điểm **trung bình của môn học** đạt từ 2,00 trở lên.

7.1. Điểm chuyên cần

Đánh giá điểm chuyên cần bao gồm đi học đầy đủ, đúng giờ và thái độ học tập.

- Vắng 1 buổi trừ 50% điểm;
- Vắng 2 buổi trừ 100% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 2 vì thái độ học tập trừ 50% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 3 vì thái độ học tập trừ 100% điểm.

7.2. Nội dung kiểm tra giữa kỳ

- Kiểm tra nhận thức về các vấn đề cơ bản trong thể dục thể thao.
- Hình thức kiểm tra : Thi viết.
- Giảng viên phụ trách học phần trực tiếp ra đề kiểm tra và cho điểm đánh giá.

7.3. Nội dung thi cuối kỳ

Sinh viên tự biên soạn bài tập thể dục, tập luyện và trình bày theo nhóm, chấm điểm căn cứ qua ba tiêu chuẩn:

- Cấu trúc bài tập;
- Kỹ thuật thực hiện các động tác;
- Đánh giá độ khó các bài tập.

8. Kế hoạch giảng dạy

STT	Buổi học	Nội dung	Ghi chú
1.	Buổi 1	Lý thuyết nhập môn: ý nghĩa, tác dụng môn học đối với sức khỏe con người	
2.	Buổi 2	Bài tập mẫu 40 động tác	
3.	Buổi 3	Đội hình đội ngũ, cách biến đổi đội hình	
4.	Buổi 4	Hướng dẫn biên soạn bài tập	
5.	Buổi 5	Hướng dẫn biên soạn bài tập (tiếp theo)	
6.	Buổi 6	Ôn tập, chỉnh sửa động tác	
7.	Buổi 7	Tổng duyệt, nhận xét đánh giá sơ bộ bài tập tự biên soạn	
8.	Buổi 8	Kiểm tra giữa kỳ	
9.	Buổi 9	Chỉnh sửa, hoàn thiện bài tập	
10.	Buổi 10	Thi kết thúc	

9. Quy định của học phần

- Sinh viên phải đi học đúng giờ quy định;
- Tích cực tập luyện các nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên;
- Sinh viên mặc đồng phục thể thao của trường, mang giày tập khi lên lớp.

10. Thông tin giảng viên

- Giảng viên 1: Trình Quốc Trung
- Email: trung.tq@ou.edu.vn
- Giảng viên 2: Trịnh Trung Dũng
- Email: dungtt@ou.edu.vn

**BAN CƠ BẢN
TRƯỞNG BAN**

**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT
TRƯỞNG BỘ MÔN**

Trình Quốc Trung