

CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC

NGÀNH ĐÀO TẠO: TẤT CẢ CÁC NGÀNH
CHUYÊN NGÀNH 1:....
CHUYÊN NGÀNH 2:....

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN GT01015: BƠI (SWIMMING)

I. Thông tin về học phần

- Học kì:
- Tín chỉ: **Tổng số tín chỉ (Lý thuyết: 00 – Thực hành: 01)**
- **Tự học: 02**
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động học tập
 - + Học lý thuyết trên lớp: 08 tiết
 - + Làm bài tập trên lớp: 01 tiết
 - + Thảo luận trên lớp: 01 tiết
 - + Tập luyện trên sân: 20 tiết
- Tự học: 60 tiết (theo kế hoạch cá nhân hoặc hướng dẫn của giảng viên)
- Đơn vị phụ trách:
 - + Bộ môn Giáo dục thể chất
 - + Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao, Học viện Nông nghiệp Việt Nam - Trâu Quỳ - Gia Lâm - Hà Nội
- Học phần thuộc khối kiến thức:

Đại cương <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>					
Bắt buộc	Tự chọn	Cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên sâu <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Bắt buộc	Tự chọn	Bắt buộc	Tự chọn	Bắt buộc	Tự chọn
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Học phần học song hành: *Không*
- Học phần học trước: *Không*
- Học phần tiên quyết: *Không*
- Ngôn ngữ giảng dạy: tiếng Anh ☐ Tiếng Việt ☒

II. Mục tiêu và kết quả học tập mong đợi

* **Mục tiêu:** Học phần nhằm trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về lịch sử ra đời và phát triển; *những kiến thức cơ bản* về: nguyên lý và thực hành kỹ – chiến thuật, luật, phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu và trọng tài môn Bơi; phát triển các tố chất thể lực trong quá trình học tập rèn luyện và lao động nghề nghiệp sau khi ra trường.

- Về kiến thức: sau khi học xong, sinh viên cần:
 - + Hiểu được sơ lược lịch sử, đặc điểm tác dụng, Luật Bơi;
 - + Vận dụng được những kỹ thuật cơ bản của môn Bơi.
- Về kỹ năng: sau khi học xong, sinh viên cần:
 - + Thực hiện được các kỹ thuật đạt hiệu quả cao trong quá trình học tập;
 - + Có thể tự tập luyện và hướng dẫn được người khác tham gia;
 - + Thực hiện được phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài.
- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện TDTT; rèn luyện thể chất và vận động, lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thường xuyên.

*** Kết quả học tập mong đợi của học phần:**

Học phần đóng góp cho Chuẩn đầu ra (CĐR) sau đây của Chương trình đào tạo (CTĐT) theo mức độ sau: *(GV lấy từ ma trận)*

I – Giới thiệu (Introduction); P – Thực hiện (Practice); R – củng cố (Reinforce); M – Đạt được (Master)

Mã HP	Tên HP	Mức độ đóng góp của học phần cho CĐR của CTĐT										
		CĐR1	CĐR2	CĐR3	CĐR4	CĐR5	CĐR6	CĐR7	CĐR8	CĐR9	CĐR10	CĐR11
GT01015	Bơi	I	P	P	R	R						

Kỹ hiệu	Kết quả học tập mong đợi (KQHTMD) của học phần Hoàn thành học phần này, sinh viên thực hiện được	CĐR của CTĐT
Kiến thức		
K1	Biết, nhớ (Remembering) sơ lược lịch sử, nguyên lý kỹ – chiến thuật, điều luật, phương pháp cơ bản. Chương trình môn học GDTC. Quy định dạy và học môn GDTC của Học viện	CĐR1
K2	Hiểu (Understanding) được ý nghĩa của kỹ – chiến thuật cơ bản, một số phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu	CĐR3
K3	Ứng dụng, vận dụng (Applying) các kỹ thuật vào các bài tập, bài kiểm tra – thi, các bài tập phát triển thể lực vào thực tế	CĐR3
K4	Phân tích (Analyzing) các giai đoạn cụ thể của các kỹ thuật cơ bản, các phương pháp tổ chức tập luyện.	CĐR3
K5	Đánh giá (Evaluating) được tính chính xác, tính hiệu quả, tính thẩm mỹ của kỹ thuật hay tổ hợp kỹ thuật trong các bài kiểm tra – thi kết thúc học phần	CĐR3
Kỹ năng		
K6	Làm được (Manipulation) các kỹ thuật thực hành cơ bản bóng rổ	CĐR2
K7	Làm chính xác (Precision), nhịp nhàng, đúng kỹ thuật di chuyển, dẫn, chuyền, bắt bóng, ném rổ	CĐR3
K8	Phối hợp (Articulation) được các bài tập tổ hợp các kỹ thuật theo thứ tự chính xác, nhịp nhàng và ổn định	CĐR3
Thái độ		
K9	Hình thành phẩm chất (Characterizing) đạo đức con người mới, có niềm tin, tư tưởng và thái độ tích cực.	CĐR3
Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
K10	Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện TDTT	CĐR3
K11	Vận động lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thể chất thường xuyên	CĐR3

III. Nội dung tóm tắt của học phần (Không quá 100 từ)

Mã GT01015 Tên học phần Bơi (Tổng số tín chỉ 01: Tổng số tín chỉ lý thuyết 00 – Tổng số tín chỉ thực hành 01 – Tổng số tín chỉ tự học 02).

Mô tả vắn tắt nội dung: Học phần này gồm: Sơ lược lịch sử ra đời và phát triển môn Bơi. Đặc điểm, tác dụng của tập luyện Bơi. Luật Bơi. Các kỹ thuật cơ bản: tư thế thân người, kỹ thuật động tác – chân – thở... Phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu. Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

IV. Phương pháp giảng dạy và học tập

1. Phương pháp giảng dạy

- Tổ chức học tập theo nhóm (Group-based learning): Giảng viên (GV) tổ chức lớp học theo nhóm và chuẩn bị các nhiệm vụ học tập.
- Giảng dạy thông qua thực hành, tập luyện (Teaching through practical work): GV chuẩn bị các yêu cầu tập luyện, thực hành các kỹ chiến thuật, bài tập thể lực của môn học.

2. Phương pháp học tập

- Phương pháp học tập theo nhóm, mỗi nhóm nhận một nhiệm vụ học tập và cùng hợp tác để thực hiện
- Sinh viên (SV) thực hành lặp lại trên cơ sở phát huy và rèn luyện các khả năng cá nhân hoặc nhóm. Vận dụng kiến thức lý thuyết, phát hiện và giải quyết vấn đề trong thực tế tập luyện.
- Phương pháp tự học, tự rèn luyện thông qua buổi học chính khoá và ngoại khoá.
- Phương pháp thi đấu để kiểm tra khả năng ứng dụng các kỹ chiến thuật, tâm lý và thể lực của bản thân.

V. Nhiệm vụ của sinh viên

- Chuyên cần: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải có mặt trên lớp tối thiểu 75% số tiết theo quy định.
- Chuẩn bị cho bài giảng: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải đọc tài liệu tham khảo môn Bơi và Luật Bơi trước khi đến lớp học).
- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất một vấn đề liên quan đến môn học cho buổi thảo luận phần lý thuyết chuyên môn trước khi vào kiểm tra giữa kỳ.
- Thực hành tập luyện: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải tham gia tập luyện ít nhất 12 buổi tập luyện trên lớp.
- Kiểm tra giữa kì: tất cả các sinh viên phải tham gia buổi kiểm tra giữa kỳ vào buổi thứ 10 của học phần.
- Thi cuối kì: tất cả các sinh viên phải tham gia buổi thi kết thúc học phần vào buổi thứ 16 của học phần.

VI. Đánh giá và cho điểm

1. Thang điểm: 10

2. Điểm cuối kì là điểm trung bình cộng của những điểm thành phần sau:

- Điểm chuyên cần: 10 %
- Điểm quá trình/Điểm kiểm tra giữa kì: 30%
- Điểm kiểm tra cuối kì: 60%

(Lưu ý: theo quy định dạy và học.

3. Phương pháp đánh giá

Rubric đánh giá	KQHTMD được đánh giá	Trọng số (%)	Thời gian/Tuần học
Đánh giá quá trình		40	15/15
Rubric 1. Tham dự lớp	K1, K2, K9, K11	10	15/15
Rubric 2. Kiểm tra giữa kỳ	K3, K4, K5, K6	30	10/15
Đánh giá cuối kì	K7, K8, K10	60	16 (Ngoài giờ)
Rubric 3: Bơi tính thành tích (nam: 50m, nữ 35m)	K7, K8, k10	60	16 (Ngoài giờ)

Rubric 1: Đánh giá tham dự lớp

Tiêu chí	Trọng số (%)	Tốt 100%	Khá 75%	Trung bình 50%	Kém 0%
Thái độ tham dự và kết quả bài thi	50	Luôn chú ý và tham gia tích cực, kết quả thi đạt ≥ 7 điểm	Khá chú ý, có tham gia, kết quả thi đạt 5-6 điểm	Có chú ý, ít tham gia, kết quả thi đạt 3-4 điểm	Không chú ý/không tham gia, kết quả thi đạt ≤ 2 điểm
Thời gian tham dự	50	15/15 buổi học	14/15 buổi học	13/15 buổi học	13/15 buổi học
Tổng	100	9-10 điểm	7-8 điểm	5-6 điểm	≤ 4 điểm

Yêu cầu: Thời gian học tập (có mặt trên lớp $\geq 75\%$ tổng số tiết của môn học mới được tham gia thi cuối kỳ.

Rubric 2: Đánh giá kiểm tra (giữa kỳ)

- Thẻ lực: bật cóc 50m (nam) ; 30m (nữ).
- Hình thức: Trắc nghiệm 10 câu hỏi trong vòng 10 phút.
- Nội dung: Lí thuyết kỹ thuật chuyên môn và điều luật cơ bản môn Bơi

Rubric 3: Đánh giá thi kết thúc học phần

Điểm Nội dung	Giới tính	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bơi ếch (m) (**)	Nam	<20	20-24	25-29	30-34	35	36-40	41-45	46-50	>50	
	Nữ	<15	15-17	18-20	21-24	25	26-28	29-31	32-34	>34	
<i>Tiêu chí đánh giá kỹ thuật</i>		Động tác xấu, loạn nhịp, không lướt nước		Động tác bị giật cục, không liên tục		Động tác còn thiếu tính nhịp điệu		Động tác có tính nhịp điệu		Động tác có tính thẩm mỹ	

Yêu cầu:

Bơi 1 lần tính thành tích 50m (nam), 35m (nữ) liên tục.

(**) Đối với sinh viên nhóm sức khỏe yếu, bệnh, tật có xác nhận của y tế Học viện và xác nhận của bệnh viện cấp quận huyện trở lên; *tham gia đầy đủ, tích cực các buổi học và thực tế theo dõi quá trình học tập của giảng viên thì áp dụng 1* trong các hình thức sau:

- Làm bài chuyên đề: với SV tim mạch loại 5, khuyết tật không hoạt động thể lực được. Nếu thực hiện đủ, đúng yêu cầu nêu trên thì sinh viên đạt 5 điểm thi cuối kỳ.

4. Các yêu cầu, quy định đối với học phần

Tham dự các bài thi: Không tham gia bài thi giữa kì sẽ nhận điểm 0 (Không) và đánh giá vào điểm chuyên cần.

Yêu cầu về đạo đức: chấp hành đúng các quy định về tổ chức và kỷ luật giờ học, thảo luận, kiểm tra và thi. Thực hiện đúng các chuẩn mực đạo đức người học.

VII. Giáo trình/ tài liệu tham khảo

* Sách giáo trình/Bài giảng:

1. Ủy ban TDTT (1999). Giáo trình Bơi. NXB TDTT, Hà Nội.

* Tài liệu tham khảo khác:

1. Tập thể Bộ môn GDTC (2019). Bài giảng Lý thuyết GDTC. NXB ĐH Nông nghiệp, Hà Nội.

2. Ủy ban TDTT (2001). Luật Bơi. NXB TDTT, Hà Nội.

3. Các hình ảnh Bơi, Các video clips Bơi trên mạng có tính tin cậy và kiểm duyệt không vi phạm pháp luật Việt Nam.

VIII. Nội dung chi tiết của học phần

Tuần	Nội dung	KQHTMD của học phần
1	Chương 1: KHÁI NIỆM, SƠ LƯỢC LỊCH SỬ RA ĐỜI, ĐẶC ĐIỂM TÁC DỤNG CỦA MÔN BƠI	
	A/ Các nội dung chính trên lớp: (01 tiết) Nội dung GD lý thuyết: 1.1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bơi 1.2. Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn Bơi	K1, K2, K3, K4
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (02 tiết) Đọc tài liệu và trả lời các câu hỏi cuối chương 1	K9, K10
1 đến 15	Chương 2: KỸ THUẬT BƠI CƠ BẢN	
	A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (18,5 tiết) Nội dung GD lý thuyết: (02 tiết) 2.1. Khái niệm kỹ thuật bơi 2.2. Nguyên lý kỹ thuật cơ bản của bơi 2.3. Phân loại kỹ thuật bơi 2.4. Kỹ thuật cơ bản trong bơi Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (16 tiết) Kỹ thuật di động không bóng: Tư thế cơ bản, chạy nghiêng (đường) Làm quen nước Tư thế thân người Kỹ thuật động tác chân Kỹ thuật động tác tay	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10

Tuần	Nội dung	KQHTMD của học phần
	Kỹ thuật phối hợp tay, thở Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật Làm bài tập thể lực trên lớp: (0,5 tiết)	
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (37 tiết) Hiểu các nguyên lý kỹ thuật cơ bản Vận dụng các kỹ thuật thực hành trên lớp vào tập luyện có hiệu quả	K9, K10, K11
1 đến 10	Chương 3: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU BƠI	
	A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (6,5 tiết) Nội dung GD lý thuyết: (03 tiết) 4.1. Quá trình phát triển của điều luật môn Bơi 4.2. Một số điều luật Bơi cơ bản 4.3. Các thể thức thi đấu Bơi Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (02 tiết) Minh họa bằng các tình huống trên lớp Thi đấu Nội dung semina/thảo luận: (01 tiết) Sơ lược lịch sử ra đời; các nguyên lý kỹ – chiến thuật; các điều luật cơ bản môn Bơi Làm bài tập (kiểm tra giữa kỳ): (0,5 tiết)	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10
	B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (13 tiết) Nghiên cứu Luật Bơi - Ủy ban TDTT (2001) – NXB TDTT.	K9, K10, K11

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

- Bể bơi: an toàn, thoáng mát, vệ sinh...
- Phương tiện phục vụ giảng dạy: bể bơi đạt tiêu chuẩn, các trang thiết bị hỗ trợ và bổ trợ đầy đủ.
- Các phương tiện khác: đồng phục môn học bơi (kính, mũ, quần áo bơi).
- E- learning (học trực tuyến): Máy tính kết nối mạng, đăng ký nhóm học trực tuyến theo Thời khóa biểu trực tuyến của Ban Quản lý đào tạo Học viện, Tài khoản MS Teams 365, (trong trường hợp thiên tai, dịch bệnh không thể đến trường).

Hà Nội, ngày tháng năm 20...

TRƯỞNG BỘ MÔN

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

Nguyễn Văn Toàn

Phạm Quốc Đạt

GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM

GIÁM ĐỐC

Nguyễn Đăng Thiện

PHỤ LỤC
THÔNG TIN VỀ ĐỘI NGŨ GIẢNG VIÊN GIẢNG DẠY HỌC PHẦN

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Phạm Quốc Đạt	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0963.426.555
Email: pqdat@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Nguyễn Xuân Cừ	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0915.253547
Email: nxcu@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Phan Thị Điều	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0913037480
Email: ptdieu@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Nguyễn Văn Toản	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0932.327272
Email: nvtoan@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	

Giảng viên phụ trách học phần

Họ và tên: Trần Văn Hậu	Học hàm, học vị: Thạc sỹ
Địa chỉ cơ quan: Học viện Nông nghiệp Việt Nam – Trâu Quỳ – Gia Lâm – Hà Nội	Điện thoại liên hệ: 0912093543
Email: tvhau@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm http://www.gdte.vnua.edu.vn
Cách liên lạc với giảng viên: Gặp mặt trực tiếp trong giờ hành chính tại Bộ môn Giáo dục thể chất – Trung tâm Giáo dục thể chất và Thể thao	