

**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**

**GT01018: THỂ DỤC AEROBIC (AEROBIC GYMNASTICS)**

**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: 04 tiết
  - + Làm bài tập trên lớp: 01 tiết
  - + Thảo luận trên lớp: 01 tiết
  - + Tập luyện trên sân: 24 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 <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input checked="" type="checkbox"/>	Cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên sâu <input type="checkbox"/>	
		Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <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 thuật, luật, phương pháp tổ chức tập luyện môn Thể dục Aerobic; 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 Thể dục Aerobic;
  - + Hiểu được những nét đặc trưng của thể dục về đội hình đội ngũ;
  - + Vận dụng được 7 bước cơ bản và bài tập Thể dục Aerobic.

- 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;
  - + Thực hiện kỹ năng điều khiển phối hợp các bộ phận của cơ thể để thực hiện 7 bước cơ bản, các động tác riêng lẻ của Thẻ dục Aerobic và thực hiện toàn bộ bài tập Thẻ dục Aerobic;
  - + 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:

*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
GT01018	Thẻ dục Aerobic	I	P	P	R	R						

Ký hiệu	Kết quả học tập mong đợi (KQHTMD) của học phần Hoàn thành học phần này, sinh viên thực hiện được	CĐR của CTĐT
<b>Kiến thức</b>		
K1	Biết, nhớ (Remembering) sơ lược lịch sử, nguyên lý kỹ thuật, điều luật, phương pháp cơ bản. Chương trình môn học GDTC. Quy định dạy và học môn GDTC của Học viện	ELO1
K2	Hiểu (Understanding) được ý nghĩa của kỹ thuật cơ bản, một số phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu	ELO3
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	ELO3
K4	Phân tích (Analyzing) các kỹ thuật cơ bản, các phương pháp tổ chức tập luyện.	ELO3
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	ELO3
<b>Kỹ năng</b>		
K6	Làm được (Manipulation) các kỹ thuật cơ bản, liên kết các kỹ thuật của Thẻ dục Aerobic	ELO2
K7	Làm chính xác (Precision), nhịp nhàng, đúng kỹ thuật các động tác	ELO3
K8	Phối hợp (Articulation) được tổ hợp các kỹ thuật theo thứ tự chính xác, nhịp nhàng ổn định và đúng nhạc	ELO3
<b>Thái độ</b>		
K9	Hình thành phẩm chất (Characterizing) đạo đức con người mới, có niềm tin, tư tưởng và thái độ tích cực.	ELO3
<b>Năng lực tự chủ và trách nhiệm</b>		
K10	Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện TDTT	ELO3
K11	Vận động lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thể chất thường xuyên	ELO3

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

Mã GT01018 Tên học phần Thể dục Aerobic (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: Lịch sử phát triển, vị trí, khái niệm, đặc điểm, ý nghĩa của Thể dục Aerobic; Đội hình đội ngũ; 7 bước cơ bản của Thể dục Aerobic; Bài tập thể dục Aerobic; Phát triển tố chất sức mạnh, khả năng phối hợp vận động.

### V. Phương pháp giảng dạy và học tập

#### 1. Phương pháp giảng dạy

- Tổ chức học tập theo nhóm (Group-based learning)  
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 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
- 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.

### 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 Thể dục Aerobic trước khi đến lớp học).
- Thảo luận: Tất cả sinh viên tham dự học phần này phải chuẩn bị ít nhất 1 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
<b>Đánh giá quá trình</b>			
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
<b>Đánh giá cuối kì</b>	K7, K8, K10		<b>16 (Ngoài giờ)</b>
Rubric 3: Thực hành bài tập Thể dục Aerobic 15 động tác kết hợp âm nhạc	K7, K8, K10	<b>60</b>	<b>16 (Ngoài giờ)</b>

#### **Rubric 1: Đánh giá tham dự lớp (chuyên cần và ý thức học tập)**

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 $\geq 7$ 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 $\leq 2$ 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	$\leq 4$ 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)**

- Hình thức: Trắc nghiệm 10 câu hỏi trong vòng 10 phút.
- Nội dung: Lí thuyết kỹ thuật chuyên môn và điều luật cơ bản Thể dục Aerobic

#### **Rubric 3: Đánh giá thi kết thúc học phần**

Mức điểm	Yêu cầu cần đạt được đối với bài tập
<b>9-10</b>	- Thuộc bài. - Kỹ thuật và tư thế chuẩn xác. - Tính nhịp điệu, nghệ thuật cao, khớp nhạc tốt.
<b>7-8</b>	- Thuộc bài. - Kỹ thuật và tư thế ở mức khá. - Tính nhịp điệu, nghệ thuật khá.
<b>5-6</b>	- Thuộc bài. - Kỹ thuật và tư thế ở mức trung bình. - Tính nhịp điệu, nghệ thuật trung bình.
<b>3-4</b>	- Cho phép mắc 3 lỗi nhịp. - Kỹ thuật và tư thế ở mức trung bình yếu. - Tính nhịp điệu, nghệ thuật trung bình yếu.
<b>1-2</b>	- Không thuộc bài. - Kỹ thuật và tư thế ở mức kém. - Tính nhịp điệu, nghệ thuật kém.

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

- Bỏ một số động tác;
- Làm bài chuyên đề: với sinh viên tim mạch loại 5, khuyết tật không hoạt động thể lực được.
- Kiểm tra bài tập có giảm độ khó ở các động tác khó, theo thang điểm dưới đây:  
Hạ một nấc thang điểm cho SV sức khỏe yếu, yêu cầu ít nhất phải thuộc bài  
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. Đồng phục môn Giáo dục thể chất, giày thể thao phù hợp. Thực hiện đúng các chuẩn mực đạo đức người học.

### VII. Giáo trình/ tài liệu tham khảo

#### \* Sách giáo trình/Bài giảng:

1. Lương Thanh Hoa (2017). Tài liệu môn Thể dục Aerobic, NXB ĐH Nông nghiệp.

#### \* Tài liệu tham khảo khác:

1. Đặng Đức Hoàn (2019) chủ biên, Nguyễn Xuân Cừ, Trần Văn Hậu, Hoàng Văn Hưng, Nguyễn Đăng Thiện, Nguyễn Văn Toàn. Giáo trình Giáo dục thể chất đại cương, NXB Học viện Nông nghiệp, Hà Nội.
2. Luật Thể dục Aerobic, Nhà xuất bản TĐTT, 2008.
3. Thể dục, Nhà xuất bản TĐTT, 2002.

### VIII. Nội dung chi tiết của học phần

Tuần	Nội dung	KQHTMD của học phần
1	<b>Chương 1: SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN, ĐẶC ĐIỂM VÀ Ý NGHĨA TÁC DỤNG CỦA MÔN THỂ DỤC AEROBIC</b>	
	<b>A/ Các nội dung chính trên lớp: (1 tiết)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Sơ lược lịch sử phát triển môn Thể dục Aerobic, đặc điểm, phân loại, ý nghĩa tác dụng của Thể dục Aerobic	K1, K2, K3, K4
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (02 tiết)</b> Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn Thể dục	K9, K10
1 đến 15	<b>Chương 2: KHÁI QUÁT VÀ KHÁI NIỆM THỂ DỤC AEROBIC</b>	
	<b>A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (25 tiết)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết: (1 tiết)</b> 2.1. Định nghĩa Thể dục Aerobic 2.2. Định nghĩa về cấu trúc chuyển động Thể dục Aerobic 2.3. Phát triển tố chất thể lực trong Thể dục Aerobic 2.4. Khái quát về hệ thống thi đấu môn Thể dục Aerobic	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10

<b>Tuần</b>	<b>Nội dung</b>	<b>KQHTMD của học phần</b>
	<b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (22 tiết)</b> 7 bước cơ bản của thể dục Aerobic Tổ hợp các động tác từ 1-15 Phối hợp bài Thể dục Aerobic với âm nhạc <b>Làm bài tập thể lực trên lớp: (2 tiết)</b>	
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (50 tiết)</b> 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
11 đến 15	<b>Chương 3: MỘT SỐ THUẬT NGỮ CƠ BẢN VÀ CÁC ĐỘNG TÁC KHÓ CỦA THỂ DỤC AEROBIC</b>	
	<b>A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (02 tiết)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết: (1 tiết)</b> 3.1. Một số thuật ngữ cơ bản của Thể dục Aerobic 3.2. Các động tác khó tiêu biểu của Thể dục Aerobic <b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (01 tiết)</b> <i>Tập luyện bài tập theo nhóm 6 người hoặc 8 người</i>	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (04 tiết)</b> Tìm hiểu các nguyên lý kỹ thuật cơ bản trong Thể dục Aerobic	K9, K10, K11
11 đến 15	<b>Chương 4: KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA THỂ DỤC AEROBIC</b>	
	<b>A/ Tóm tắt các nội dung chính trên lớp: (2 tiết)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết: (0.5 tiết)</b> 4.1. Tư thế cơ bản của bàn tay 4.2. Các bước chân cơ bản <b>Nội dung semina/thảo luận: (0.5 tiết)</b> Sơ lược lịch sử ra đời; các điều luật cơ bản môn Thể dục Aerobic <b>Nội dung giảng dạy thực hành tập luyện: (0.5 tiết)</b> Minh họa bằng các nhóm thi <b>Làm bài tập (kiểm tra giữa kỳ): (0,5 tiết)</b>	K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (04 tiết)</b> Nghiên cứu Luật Thể dục Aerobic, các kỹ thuật động tác cơ bản của Thể dục Aerobic	K9, K10, K11

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

- Phòng học tập, sân tập: sân tập an toàn, thoáng mát, vệ sinh...
- Phương tiện phục vụ giảng dạy: băng đĩa, loa đài đầy đủ.
- Các phương tiện khác: đồng phục môn học giáo dục thể chất, giày thể thao phù hợp.
- 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).

**TRƯỞNG BỘ MÔN**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

Hà Nội, ngày 20 tháng 4 năm 2020  
**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

**Nguyễn Văn Toàn**

**Lương Thanh Hoa**

**GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

**GIÁM ĐỐC**  
(Ký và ghi rõ họ tên)

**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: <b>Lương Thanh Hoa</b>	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: 0983.154.676
Email: lthoa@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm <a href="http://www.gdte.vnua.edu.vn">http://www.gdte.vnua.edu.vn</a>
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: <b>Lê Thị Kim Lan</b>	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: 0912.06.1978
Email: ltklan@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm <a href="http://www.gdte.vnua.edu.vn">http://www.gdte.vnua.edu.vn</a>
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: <b>Phan Thị Điều</b>	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: 0932.32.72.72
Email: ptdieu@vnua.edu.vn	Trang web website của Trung tâm <a href="http://www.gdte.vnua.edu.vn">http://www.gdte.vnua.edu.vn</a>
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	