

## CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO

Trình độ đào tạo: Đại học    Ngành: Giáo dục thể chất    Mã số: 5140206

### ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

#### 1. Thông tin chung

<b>1.1. Tên học phần: Bơi lội và phương pháp giảng dạy</b>	<b>1.2. Tên tiếng Anh: SWIMMING AND TEACHING METHODS</b>
<b>1.3. Mã học phần: TQBOLO.113</b>	<b>1.4. Số tín chỉ: 04</b>
<b>1.5. Phân bố thời gian:</b>	
- Lý thuyết:	15 tiết
- Bài tập và Thảo luận nhóm:	45 tiết
- Tự học:	90 tiết
<b>1.6. Các giảng viên phụ trách học phần:</b>	
- Giảng viên phụ trách chính:	ThS. Nguyễn Quang Hòa
- Danh sách giảng viên cùng giảng dạy:	TS. Trần Thủy ThS. Nguyễn Anh Tuấn ThS. Nguyễn Xuân Hải TS. Cao Phương ThS. Nguyễn Thế Thành
<b>1.7. Điều kiện tham gia học phần:</b>	
- Học phần tiên quyết:	Thể dục và PPGD 1
- Học phần học trước:	
- Học phần song hành:	Không có

#### 2. Mục tiêu

##### 2.1. Mục tiêu chung

Sinh viên hiểu được những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển môn bơi lội, nắm được những điều luật cơ bản và phương pháp trọng tài; hình thành kỹ năng thực hiện động tác cơ bản của bơi trườn sấp, hình thành kỹ năng động tác của kỹ thuật xuất phát và quay vòng đơn giản và các bài tập phát triển thể lực.

##### 2.2. Mục tiêu cụ thể

###### 2.2.1. Về kiến thức

Trang bị cho người học có được sự hiểu biết chung về nguồn gốc, sự phát triển, đặc điểm và ý nghĩa tác dụng của môn bơi lội; biết được những kỹ thuật cơ bản môn bơi lội, nắm được những điều luật cơ bản trong luật bơi lội, cách thức tổ chức thi đấu và trọng tài; biết được phương pháp giảng dạy môn bơi lội đối với học sinh.

### 2.2.2. Về kỹ năng

Có khả năng làm mẫu ở mức độ tương đối chính xác các động tác kỹ thuật; thực hành biên soạn giáo án, năng lực giảng dạy, tổ chức thi đấu trọng tài. Đồng thời phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo. Nâng cao ý thức phát triển thể lực chuyên môn, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể.

### 2.2.3. Về thái độ

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Hình thành phẩm chất cơ bản của người giáo viên, huấn luyện viên, người cán bộ thể dục thể thao cơ sở trong thời kỳ đổi mới với 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
CLO1	Hiểu về các kiến thức chung về môn học, phân tích được lợi ích tác dụng của môn bơi
CLO2	Thực hiện tương đối thành thạo các kỹ thuật cơ bản của kiểu bơi trườn sấp, các bài tập rèn luyện các tố chất thể lực
CLO3	Nắm vững nguyên lý kỹ thuật và phân tích chi tiết các nội dung trong chương trình. Có kiến thức cơ bản về Luật - phương pháp giảng dạy và tổ chức thi đấu – trọng tài môn bơi lội
CLO4	Có năng lực tổ chức hướng dẫn tập luyện, tổ chức thi đấu, làm trọng tài
CLO5	Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ
CLO6	Hiểu biết về các giá trị đạo đức và nghề nghiệp, có thái độ tích cực, 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	I	M	I	R	M	I	R	M	I	M	I	R	M
CLO 2	I	R	R	R	R	R	R	R	M	R	M	R	R
CLO 3	I	R	R	R	R	R	R	R	M	R	M	M	R
CLO 4		R	R		M	I		I	I	R	I	R	R
CLO 5	I	R	M	R	I	I		M	I	I	M	R	I
CLO 6	I	M	M	R	M	M	R	M	I	R	R	R	I
Tổng hợp học phần	I	R	R	R	M	I	R	M	I	R	M	R	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 CDR nào ở bảng 1	Hướng dẫn phương pháp đánh giá
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
A1. Chuyên cần, thái độ (CCTĐ)	5%	Đánh giá theo tiêu chí sau: + Tham gia đầy đủ, tích cực + Hoàn thành nội dung bài tập theo yêu cầu của giảng viên	50% 50%		CLO 1 đến CLO 6	Điểm danh Theo dõi tập luyện
A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX)	20%	A2.1. Kỹ thuật động tác chân tròn sấp	50%		CLO 2	Đáp ứng đáp án, thang điểm
		A2.2. Thực hiện bài tập phát triển thể lực	50%		CLO 2	
A3. Kiểm tra giữa kỳ (KTGK)	20%	A3.1. Kỹ thuật bơi tròn sấp	50%		CLO 2	Đáp ứng đáp án, thang điểm
		A3.2. Thực hiện bài tập phát triển thể lực	50%		CLO 2	
A4. Đánh giá cuối kỳ	55%	Bài ktra cuối kỳ: Thi vấn đáp + thực hành	100%		CLO 1 CLO 2 CLO 3	Đáp ứng đáp án, thang điểm

*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  $\geq 65\%$  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**

<b>Tuần/ Buổi</b> (3 tiết/b)	<b>Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)</b>	<b>Số tiết (LT/TH/TT)</b>	<b>CDR của bài học (chương)/ chủ đề</b>	<b>Lquan đến CDR nào ở bảng 1</b>	<b>PP giảng dạy , tài liệu và cỡ số vật chất, thiết bị cần thiết để đạt CDR</b>	<b>Hoạt động học của SV(*)</b>	<b>Tên bài đánh giá (ở cột 3 bảng 3)</b>
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<p>Chương 1. Lịch sử phát triển môn bơi lội</p> <p>1.1. Khái niệm về môn bơi lội thể thao</p> <p>1.2. Lợi ích tác dụng của môn bơi lội</p> <p>1.3. Lịch sử bơi lội Thế giới</p> <p>1.3.1. Khái quát lịch sử phát sinh và phát triển môn bơi lội trên Thế giới</p> <p>1.3.2. Lịch sử bơi lội qua các chế độ xã hội của loài người</p> <p>1.4. Lịch sử bơi lội Việt Nam</p> <p>1.4.1. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ cổ đại</p> <p>1.4.2. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ cận đại</p> <p>1.4.3. Lịch sử bơi lội Việt Nam thời kỳ Pháp thuộc</p> <p>1.4.4. Bơi lội Việt Nam trong thời kỳ chống Pháp và chống Mỹ</p> <p>1.4.5. Bơi lội Việt Nam từ 1975 tới nay</p>	6 (6/0/0)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được lợi ích tác dụng của tập luyện môn bơi lội</li> <li>- Hiểu được lịch sử phát triển môn bơi lội ở trên thế giới và trong nước</li> </ul>	CLO1 CLO5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu</li> <li>- Ghi chép</li> <li>- Nghe giảng</li> <li>- Thảo luận</li> </ul>	A1

2	<p>Chương 2. Phương pháp tổ chức thi đấu – Trọng tài và những điều cơ bản của luật bơi</p> <p>2.1. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài</p> <p>2.1.1. Ý nghĩa của công tác tổ chức thi đấu trong Bơi lội</p> <p>2.1.2. Công tác chuẩn bị tổ chức một cuộc thi đấu bơi lội.</p> <p>2.1.3. Công việc tiến hành</p> <p>2.1.4. Trọng tài thi đấu môn bơi lội</p> <p>2.2. Những điều luật cơ bản</p> <p>2.2.1. Sự điều hành của cuộc đấu</p> <p>2.2.2. Các thành viên của ban trọng tài</p> <p>2.2.3. Xuất phát</p> <p>2.2.4. Bơi tự do</p> <p>2.2.5. Bơi ngửa</p> <p>2.2.6. Bơi ếch</p> <p>2.2.7. Bơi bướm</p> <p>2.2.8. Bơi hỗn hợp</p> <p>2.2.9. Bơi trên đường bơi</p> <p>2.2.10. Bấm giờ</p>	4 (4/0/0)	<p>Nắm được luật và điều hành các cuộc thi đấu</p>	CLO1 CLO5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn</li> <li>- Bài giảng của giảng viên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu</li> <li>- Ghi chép</li> <li>- Nghe giảng</li> <li>- Thảo luận</li> </ul>	A1
3	<p>Chương 3. Kỹ thuật bơi trườn sấp và phương pháp giảng dạy</p> <p>3.1. Khái quát chung về bơi trườn sấp</p>	42 (3/39/0)	<p>- Nắm và thực hiện cơ bản kỹ thuật bơi trườn sấp (động tác</p>	CLO1 CLO2 CLO4 CLO6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình</li> <li>- Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghe giảng</li> <li>- Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác</li> </ul>	A2.1 A3.1

	<p>3.2. Phân tích kỹ thuật bơi trườn sấp</p> <p>3.2.1. Tư thế thân người</p> <p>3.2.2. Kỹ thuật động tác chân</p> <p>3.2.3. Kỹ thuật động tác tay</p> <p>3.2.4. Kỹ thuật phối hợp tay và thở</p> <p>3.3. Tổ chức tập luyện</p> <p>3.3.1. Tập luyện ở trên cạn</p> <p>3.3.2. Tập luyện dưới nước</p> <p>3.3.3. Các bài tập phát triển thể lực</p>		<p>chân, động tác tay và thở)</p> <p>- Nắm và thực hiện được các bài tập hỗ trợ kỹ thuật động tác và các bài tập phát triển thể lực</p>			<p>- Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên</p>	
Theo lịch thi	Kiểm tra cuối kì						A4

**(\*) Ghi chú:**

- (3) Số tiết (LT/TH/TT): Xác định số tiết lý thuyết, thực hành, thực tập của từng chương
- (6) PP giảng dạy đạt CDR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CDR
- (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, LVN để giải quyết BT, làm dự án .....); Hoạt động tại lớp (thảo luận nhóm, làm BT thường xuyên số....).

## 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
<b>Giáo trình chính</b>				
1	Nguyễn Văn Trạch	2004	Giáo trình bơi lội	NXB Đại học sư phạm
<b>Sách, giáo trình tham khảo</b>				
2	Tổng cục thể dục thể thao	2006	Luật bơi	NXB Thể dục thể thao
3	Nguyễn Lương Lợi	2007	Bơi lội: Tài liệu đào tạo giáo viên tiểu học trình độ CD và ĐHSP	NXB Giáo dục
4	Hồ Đắc Sơn	2014	Bài tập bơi và phòng chống đuối nước cho trẻ em	NXB Thể dục thể thao
5	Nguyễn Việt Minh	2007	Đổi mới phương pháp dạy – học theo hướng tích cực hóa hoạt động người học các môn: lí luận và phương pháp giáo dục thể chất, thể dục, điền kinh, bơi lội và đá cầu	NXB Đại học sư phạm

## 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	
1	Giảng đường	Projector, máy tính cá nhân	1	1,2,3
2	Bể bơi	Phao tim, còi, đồng hồ		3

## 9. Rubric đánh giá

Quảng Bình, ngày 25 tháng 8 năm 2021

**Trưởng khoa**

**Phụ trách Bộ môn**

**Người biên soạn**

TS. Trần Thủy

TS. Trần Thủy

Ths. Nguyễn Quang Hòa