



### 2.2.2. Về kỹ năng

Hướng dẫn, luyện tập cho sinh viên các kỹ thuật của môn Điền kinh như chạy cự ly ngắn, nhảy xa, chạy cự ly trung bình, bước đầu bồi dưỡng cho họ những phương pháp tập luyện trên lớp cũng như ngoại khoá đồng thời sử dụng tốt trong việc rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp phần xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng.

### 2.2.3. Về thái độ

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên đang giảng dạy môn học. Sinh viên tự học, luyện tập ngoại khoá ngoài giờ để thực hiện tốt các nội dung được xây dựng trong chương trình.

## 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 được nội dung của Giáo dục thể chất trong Trường học; Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất.
CLO2	Nắm vững các kỹ thuật trong điền kinh: chạy cự ly ngắn, nhảy xa kiểu uốn thân, chạy cự ly trung bình và phương pháp tập luyện,
CLO3	Thực hiện tốt các kỹ thuật và hoàn thiện các giai đoạn của kỹ thuật.
CLO4	Có khả năng thực hiện thành thạo các kỹ thuật, các bài tập bổ trợ và rèn luyện các tố chất thể lực.
CLO5	Ý thức được sự quan trọng của sức khỏe và tập luyện để duy trì và nâng cao sức khỏe.
CLO6	Kính trọng, yêu quý giảng viên giảng dạy môn học, xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng

## 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)
CLO 1	R	M	I	R	R	I	I	M	I
CLO 2	I	M	R	R	M	R	I	R	R
CLO 3		I	R	M	M	M	R	M	R
CLO 4		I	R	M	M	M	R	M	M
CLO 5	R	R	R	R	M	M	I	M	M

CLO6	R	I	I	R	I	I	R	R	M
Tổng hợp học phần	R	R	R	R	M	M	R	M	M

*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 CDR 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%			X		Theo dõi lên lớp hàng ngày và trao đổi thảo luận
A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX)	25%	A2.1. Kỹ thuật chạy 100m	50%		CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	Chấm theo đáp án/ hướng dẫn chấm
		A2.2. Kỹ thuật nhảy xa kiểu uốn thân	50%		CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	
A3. Đánh giá cuối kỳ	70%	Bài ktra cuối kỳ: Thực hành	100%		CLO2 CLO3 CLO4 CLO5 CLO6	

*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  $\geq 60\%$  số buổi của HP. Nếu nghỉ  $> 40\%$  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**

Tuần/ Buổi (4 tiết/b)	Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)	Số tiết (LT/TH/ TT)	CĐR của bài học (chương)/ chủ đề	Lquan đến CĐR nào ở bảng 1	PP giảng dạy , tài liệu và cơ sở vật chất, thiết bị cần thiết để đạt CĐR	Hoạt động học của SV(*)	Tên bài đánh giá (ở cột 3 bảng 3)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<b>CHƯƠNG 1. GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG ĐẠI HỌC</b> 1. Giáo dục thể chất trong trường Đại học. 2. Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất	4/0/0	1.1. Nắm được lịch sử ra đời và phát triển của TĐTT; Khái niệm giáo dục thể chất – Giáo dục thể chất trong trường Đại học 1.2. Nắm được cơ sở khoa học của GDTC	CLO1 CLO5 CLO6	- Thuyết trình, đàm thoại, gợi mở - Bài giảng của giảng viên - Sử dụng máy tính, Projector	Thảo luận, trao đổi theo kế hoạch của giảng viên	
2	<b>CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT CHẠY CỤ LY NGẮN</b> 1. Các giai đoạn của kỹ thuật chạy cự ly ngắn 2. Các nội dung tập luyện chạy 60m, 80m, 100m 3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực	0/10/0	2.1. Nắm được các giai đoạn trong chạy cự ly ngắn 2.2. Thực hiện tốt kỹ thuật chạy cự ly ngắn 2.3. Thực hiện được các bài tập bổ trợ thể lực	CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	- Giảng viên làm mẫu động tác - Cờ, còi, bàn đạp, thước dây, đồng hồ, và các dụng cụ bổ trợ khác	Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập theo yêu cầu của giảng viên	A2.1
3	<b>CHƯƠNG 3. KỸ THUẬT NHẢY XA KIỂU ƯỠN THÂN</b>	0/10/0	3.1. Nắm được các giai đoạn trong nhảy xa	CLO2 CLO3 CLO4	- Giảng viên làm mẫu động tác	Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập	A2.2

	1. Các giai đoạn của kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân 2. Hoàn thiện kỹ thuật 3. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực		3.2. Thực hiện tốt thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân 3.3. Thực hiện được các bài tập bổ trợ thể lực	CLO5	- Bộ dụng cụ nhảy cao, cò, còi và các dụng cụ bổ trợ khác	theo yêu cầu của giảng viên	
4	<b>CHƯƠNG 4. KỸ THUẬT CHẠY CỤ LY TRUNG BÌNH</b> 1. Các giai đoạn của kỹ thuật 2. Các yếu tố quan trọng của chạy cự ly trung bình 3. Các bài tập phát triển thể lực	0/6/0	4.1. Nắm được các giai đoạn trong chạy cự ly trung bình 4.2. Nắm được các yếu ảnh hưởng đến quá trình chạy cự ly trung bình – cự ly dài 4.3. Thực hiện được các bài tập thể lực cũng như hoàn thành quãng đường chạy cự ly trung bình.	CLO2 CLO3 CLO4 CLO5	- Giảng viên làm mẫu động tác - Dụng cụ: còi, đồng hồ, cò, và các dụng cụ khác cho bổ trợ...	Quan sát, thực hiện các kỹ thuật, bài tập theo yêu cầu của giảng viên	
Theo lịch thi	<b>Kiểm tra cuối kì</b>						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 CĐR: Nêu tên các PP giảng dạy sử dụng trong từng chương để đạt CĐR
- (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 Kim Minh	2004	<b>Giáo trình Điền kinh</b>	Nxb ĐHSP/ Hà Nội
2	Tổng cục TDTT	2015	<b>Luật thi đấu Điền kinh</b>	Nxb TDTT/ Hà Nội
<b>Sách, giáo trình tham khảo</b>				
3	Nguyễn Ngọc Đông	1998	<b>Điền kinh và Thể dục</b>	Nxb TDTT/ Hà Nội
4	Trần Đồng Lâm	1998	<b>Chạy cự ly ngắn</b>	Nxb Giáo dục/ Hà Nội
5	Nguyễn Văn Thới	2014	<b>Giáo trình Điền kinh</b>	Nxb TDTT/ Hà Nội

## 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	<i>Máy tính, projector,</i>	1	<i>Chương 1,</i>
2	Sân tập, Nhà thi đấu	<i>Còi, cờ, đồng hồ, thước dây, bàn đập và các dụng cụ tập luyện khác</i>	05	<i>Chương 2,3,4</i>

Quảng Bình, ngày....tháng....năm 2021

**Trưởng khoa**

**PT. Bộ môn**

**Người biên soạn**

**TS. Trần Thủy**

**TS. Cao Phương**

**Ths. Nguyễn Xuân Hải**