

Trang bị cho sinh viên một số kiến thức cơ bản về y - sinh học Thể dục thể thao để từ đó sinh viên biết cách phòng ngừa chấn thương trong tập luyện bằng phương tiện thể dục thể thao

2.2.2. Về kỹ năng

Sinh viên phải biết các kỹ thuật động tác của môn Thể dục như thể dục nhào lộn, nhảy dây, 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 các kiến thức chung của môn học, hiểu được kiểm tra và tự kiểm tra y học, cách phòng ngừa và loại trừ chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao, có khả năng kiểm tra được về hình thái, chức năng và tố chất vận động
CLO2	Thực hiện cơ bản các kỹ thuật của bài liên hoàn nhào lộn, kỹ thuật nhảy dây ngắn, dài, các bài tập rèn luyện các tố chất thể lực
CLO3	Vận dụng kiến thức đã học để sơ cứu các chấn thương thể thao trong tập luyện, tổ chức các cuộc thi nhào lộn, nhảy dây hiện đại
CLO4	Ý thức được sự cần thiết phải thường xuyên học tập nâng cao trình độ
CLO5	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)
CLO 1	I	I	R	M	R	I	R	I	R
CLO 2	I	R	R	R	R	R	R	I	I
CLO 3	I	I		M	I	R	R	R	R

CLO 4	I	R	R		M	R	R		R
CLO 5	I	R	I	M	R	I	I	I	R
Tổng hợp học phần	I	R	R	M	R	I	R	I	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 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%	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 5	Điểm danh Theo dõi tập luyện
A2. Kiểm tra thường xuyên (KTTX)	25%	A2.1. Kỹ thuật bài nhào lộn	50%		CLO 2	Đáp ứng đáp án, thang điểm
		A2.2. Kỹ thuật nhảy dây ngắn	50%		CLO 2	
A3. Đánh giá cuối kỳ	70%	Bài ktra cuối kỳ: Thi thực hành	100%		CLO 2	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 $\geq 60\%$ 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 (3 tiết/b)	Các nội dung cơ bản của bài học (chương) (đến 3 số)	Số tiết (LT/TH/TT)	CDR của bài học (chương)/ chủ đề	Lquan đến CDR nào ở bảng 1	PP giảng dạy, tài liệu và cơ sở vật chất, thiết bị cần thiết để đạt CDR	Hoạt động học của SV(*)	Tên bài đánh giá (ở cột 3 bảng 3)
-----------------------------	---	--------------------	----------------------------------	----------------------------	---	-------------------------	-----------------------------------

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	<p>Chương 1. Kiểm tra và tự kiểm tra y học Thể dục thể thao</p> <p>1.1. Khái niệm và nhiệm vụ của kiểm tra và tự kiểm tra y học TĐTT</p> <p>1.2. Hình thức của kiểm tra y học TĐTT</p> <p>1.3. Nội dung của kiểm tra y học TĐTT</p> <p>1.4. Kiểm tra và đánh giá sự phát triển thể lực</p> <p>1.5. Kiểm tra chức năng của các hệ cơ quan</p> <p>1.6. Theo dõi y học sự phạm</p> <p>1.7. Tự kiểm tra</p>	2 (2/0/0)	<p>Biết được các hình thức và nội dung của kiểm tra y học TĐTT và tự kiểm tra y học TĐTT</p> <p>Tự kiểm tra các chức năng của cơ thể như: tần số mạch đập, hệ vận động, hệ hô hấp</p>	CLO1 CLO3 CLO4 CLO5	<p>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn</p> <p>- Bài giảng của giảng viên</p>	<p>- Đọc tài liệu</p> <p>- Ghi chép</p> <p>- Nghe giảng</p> <p>- Thảo luận</p>	A1
2	<p>Chương 2. Đề phòng và loại trừ chấn thương bằng phương tiện TĐTT</p> <p>2.1. Khái niệm chấn thương</p> <p>2.2. Nguyên nhân sự xuất hiện sai lệch chức năng cơ thể người</p> <p>2.3. Đề phòng chấn thương</p> <p>2.4. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TĐTT</p> <p>2.5. Một số quy định sơ cứu chấn thương</p>	2 (2/0/0)	<p>Biết được cách đề phòng chấn thương trong hoạt động TĐTT</p> <p>Biết được cách sơ cứu các chấn thương thường gặp trong hoạt động TĐTT</p>	CLO1 CLO3 CLO4 CLO5	<p>- Thuyết trình, đàm thoại gợi mở, phỏng vấn</p> <p>- Bài giảng của giảng viên</p>	<p>- Đọc tài liệu</p> <p>- Ghi chép</p> <p>- Nghe giảng</p> <p>- Thảo luận</p>	A1

3	<p>Chương 3. Thể dục nhào lộn</p> <p>3.1. Các động tác lộn (xuôi, ngược và chống nghiêng)</p> <p>3.2. Các động tác thăng bằng (sấp, ngửa, nghiêng)</p> <p>3.3. Động tác chuỗi vai</p> <p>3.4. Các động tác bật nhảy, và quay thân</p> <p>3.5. Các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật và bài tập thể lực</p> <p>3.6. Hoàn thiện bài liên hoàn thể dục nhào lộn</p> <p>3.7. Ôn tập, kiểm tra</p>	14 (0/14/0)	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản bài liên hoàn thể dục nhào lộn (nam, nữ) - Thực hiện được các bài tập bổ trợ và các bài tập phát triển thể lực trong hoạt động TDDT 	CLO1 CLO2 CLO3	<ul style="list-style-type: none"> - Thuyết trình - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe giảng - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên 	A2.1
4	<p>Chương 4. Nhảy dây</p> <p>4.1. Các động tác cơ bản nhảy dây ngắn</p> <p>4.2. Bài liên kết nhảy dây ngắn</p> <p>4.3. Các động tác cơ bản nhảy dây dài</p> <p>4.4. Bài tập liên kết nhảy dây dài</p> <p>4.5. Một số động tác nhảy dây khó</p> <p>4.6. Các bài tập phát triển sức nhanh, sức bền</p> <p>4.7. Ôn tập, kiểm tra</p>	12 (0/12/0)	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện cơ bản bài nhảy dây ngắn và nhảy dây dài - Thực hiện được các bài tập phát triển thể lực trong hoạt động TDDT 	CLO1 CLO2 CLO3	<ul style="list-style-type: none"> - Thuyết trình - Hướng dẫn, làm mẫu kỹ thuật động tác 	<ul style="list-style-type: none"> - Nghe giảng - Nắm yếu lĩnh kỹ thuật động tác - Thực hiện theo hướng dẫn của giảng viên 	A2.2
Theo lịch thi	Kiểm tra cuối kì						A3

(*) 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
Giáo trình chính				
1	Trương Anh Tuấn	2004	Giáo trình Thể dục	NXB Đại học sư phạm, Hà Nội
Sách, giáo trình tham khảo				
2	Nguyễn Ngọc Đông	1998	Điền kinh và thể dục	NXB Thể dục thể thao; Hà Nội
3	Phạm Nguyên Phùng	2000	Thể dục nhào lộn và thể dục nghệ thuật	NXB Giáo dục; Hà Nội
4	Lê Văn Lâm và Phạm Xuân Thành	2008	Giáo trình thể dục thể thao trường học	NXB Thể dục thể thao; Hà Nội
5	Vũ Đức Thu và Nguyễn Trương Tuấn	1998	Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất	NXB Thể dục thể thao; Hà Nội
6	Vũ Thị Thanh Bình	2003	Sinh lý học Thể dục thể thao	NXB Giáo dục; Hà Nội
7	Đào Đức và Sơn Liên	2006	Ngân hàng trò chơi thanh thiếu niên	NXB Thanh niên, Hà Nội
8	Nông Thị Hồng, Lê Quý Phương	2010	Giáo trình y học thể dục thể thao	NXB Thể dục thể thao; 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	Projector, máy tính cá nhân	1	1,2
2	Nhà thi đấu	Dây nhảy, nệm, còi, đồng hồ...		3,4

9. Rubric đánh giá

Quảng Bình, ngày....tháng....năm 2021

Trưởng khoa

Trưởng bộ môn

Người biên soạn

TS. Trần Thủy

TS. Cao Phương

Ths. Nguyễn Quang Hòa