

TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
Ban Cơ Bản

**ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC**

**I. Thông tin tổng quát**

1. Tên môn học tiếng Việt: Giáo dục thể chất 1 (PEDU0201)
2. Tên môn học tiếng Anh: Physical Education 1
3. Thuộc khối kiến thức/kỹ năng
  - Giáo dục đại cương
  - Kiến thức chuyên ngành
  - Kiến thức cơ sở
  - Kiến thức bổ trợ
  - Kiến thức ngành
  - Đồ án/Khóa luận tốt nghiệp
4. Số tín chỉ

Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Tự học
1.5		1.5	45 tiết

5. Phụ trách môn học
  - a. Bộ môn: Giáo dục thể chất
  - b. Giảng viên: Trình Quốc Trung
  - c. Địa chỉ email liên hệ: trung.tq@ou.edu.vn
  - d. Phòng làm việc: Phòng 502 số 35-37 Hồ Hào Hớn, Phường Cô Giang, Quận 1

**II. Thông tin về môn học**

1. Mô tả môn học

Môn học Giáo dục thể chất 1 trang bị cho sinh viên một số kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết giúp sinh viên biết sử dụng bài tập thể dục làm phương tiện để rèn luyện nâng cao sức khỏe, khả năng phối hợp vận động và phát huy cái đẹp của cơ thể.

2. Môn học điều kiện

STT	Môn học điều kiện	Mã môn học
1.	Môn tiên quyết	
	Không yêu cầu	
2.	Môn học trước	
	Không yêu cầu	
3.	Môn học song hành	
	Không yêu cầu	

### 3. Mục tiêu môn học

Sinh viên học xong môn học có khả năng:

Mục tiêu môn học	Mô tả	CDR CTĐT phân bổ cho môn học
CO1	Giải thích được ý nghĩa, tác dụng của thể dục, các phương pháp tập luyện và cách phòng tránh chấn thương trong tập luyện thể dục.	PLO2.2
CO2	Có kỹ năng vận động cơ bản trong môn thể dục.	PLO12.4
CO3	Tham gia tích cực vào việc trao đổi nhóm, ra quyết định trong nhóm	PLO13.1
	Có khả năng học hỏi và phát triển bản thân	PLO14.3

### 4. Chuẩn đầu ra (CDR) môn học

Học xong môn học này, sinh viên làm được (đạt được):

Mục tiêu môn học	CDR môn học (CLO)	Mô tả CDR
CO1	CLO1.1	- Trình bày được ý nghĩa tác dụng của thể dục đối với con người,
	CLO1.2	- Hiểu được nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện thể dục.
	CLO1.3	-Hiểu được cách phòng tránh chấn thương trong tập luyện thể dục.
CO2	CLO2.1	-Thực hiện được các tư thế chuẩn của thể dục tay không qua các bài tập mẫu
	CLO2.2	-Xây dựng được tổ hợp bài tập thể dục liên hoàn theo nhóm đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu.
	CLO2.3	-Hình thành được kỹ năng sinh hoạt nhóm TĐTT, kỹ năng tổ chức, điều hành sinh hoạt tập thể.
CO3	CLO3.1	- Xây dựng được ý thức tự giác tích cực
	CLO3.2	- Xây dựng được tinh thần đồng đội.

Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo

CLOs	PLO1	PLO2	.....	.....	.....	.....	.....	.....	PLO 12	PLO 13	PLO 14
1		x									
2									x		
3										x	x

### 5. Học liệu

a. *Giáo trình*

[1] Trình Quốc Trung ( chủ biên) 2019. *Tài liệu hướng dẫn học môn Thể dục*, Trường Đại học Mở TP HCM ( Lưu hành nội bộ), TP HCM [ .... ]

b. *Tài liệu tham khảo*

[2] Hướng dẫn học tập môn giáo dục thể chất, <http://ou.edu.vn/bancoban/Pages/bo-mon-giao-duc-quoc-phong.aspx>, 2019

6. **Đánh giá môn học**

Thành phần đánh giá	Bài đánh giá	Thời điểm	CDR môn học	Tỷ lệ %
(1)	(2)	(3)	(4)	
A1. Đánh giá quá trình	A.1.1. Đánh giá thái độ học tập dựa trên ghi nhận của giảng viên và ý kiến của sinh viên về: +Số buổi lên lớp +Thái độ,tinh thần học tập (tính tự giác tích cực, hòa đồng trong làm việc nhóm)	Mỗi buổi học	CLO3.1, CLO3.2	20%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>20%</b>
A2. Đánh giá giữa kỳ	A.2.1. - Bài viết cá nhân	Buổi học thứ 6	CLO1.1, CLO1.2, CLO1.3	20%
	A2.2. - Nộp bài báo cáo thảo luận	Buổi học thứ 9	CLO1.1, CLO1.2, CLO1.3 CLO3.1 CLO3.2	10%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>30%</b>
A3. Đánh giá cuối kỳ	A.3.1 - Thực hành theo nhóm.	Buổi học thứ 10	CLO2.1, CLO2.2, CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	50%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>50%</b>
<b>Tổng cộng</b>				<b>100%</b>

7. **Kế hoạch giảng dạy**

Tuần/buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	1.1. Lý thuyết nhập môn:	CLO1.1 CLO1.2	Giảng viên: + Thuyết giảng		[1],[2]

Tuần/buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu môn học: Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, quy định, chương trình môn học.</li> <li>- Vị trí, vai trò của môn Thể dục.</li> <li>- Ý nghĩa, tác dụng môn học đối với sức khỏe con người</li> <li>- Phương pháp tập luyện TDTT.</li> <li>1.2 Thực hành</li> <li>- Các tư thế chuẩn trong Thể dục.</li> <li>- Các động tác riêng lẻ của Thể dục.</li> </ul>	CLO2.1	<p>Sinh viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Học ở lớp:</li> <li>+ Học ở nhà: Tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clips về bài thể dục</li> </ul> <p>Giảng viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Làm mẫu, thị phạm</li> </ul> <p>Sinh viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hành tại lớp.</li> <li>+ Tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clips về bài thể dục ở nhà</li> </ul>	A.1.1	[1],[2]
2	<p>2.1 Phòng tránh chấn thương TDTT.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại chấn thương TDTT.</li> <li>- Cách sơ cấp cứu chấn thương TDTT</li> </ul> <p>2.2. Thực hành</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn bài tập Thể dục tay không</li> </ul>	<p>CLO1.3</p> <p>CLO2.1</p>	<p>Giảng viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Thuyết giảng</li> </ul> <p>Giảng viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Làm mẫu, thị phạm</li> </ul> <p>Sinh viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hành tại lớp.</li> <li>+ Ôn tập động tác và tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clips về bài thể dục (ở nhà)</li> </ul>	A.1.1	[1],[2]
3	<p>3. Đội hình đội ngũ trong Thể dục</p> <p>3.1. Hướng dẫn một số đội hình căn bản.</p>	<p>CLO2.2</p> <p>CLO3.1</p> <p>CLO3.2</p>	<p>Giảng viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> </ul> <p>Sinh viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thực hành theo</li> </ul>	A.1.1	[1],[2]

Tuần/buổi học	Nội dung	CĐR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
	3.2.Cách biên đôi đội hình.		nhóm tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu,hình ảnh và Clips về bài thể dục ở nhà		
4	4.Thể dục phát triển chung -Hướng dẫn biên soạn bài tập: - Cấu trúc bài tập Thể dục. -Cách chọn và sắp xếp các động tác trong bài tập Thể dục. -Cách chọn đội hình.	CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: + Nêu vấn đề, gợi ý, hướng dẫn Sinh viên: + Chủ động tích cực thảo luận và thực hành theo nhóm ( ở lớp và ở nhà). +Tham khảo hình ảnh, tư liệu về bài tập ( ở nhà)	A.1.1	[1],[2]
5	5.Hướng dẫn xây dựng bài tập Thể dục riêng biệt cho từng nhóm từ kiến thức đã học.	CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: + Nêu vấn đề, gợi ý, hướng dẫn Sinh viên: + Chủ động tích cực thảo luận và thực hành theo nhóm ( ở lớp và ở nhà). +Tham khảo hình ảnh, tư liệu về bài tập ( ở nhà)	A.1.1	[1],[2]
6	6.1 Ôn tập, củng cố bài thể dục phát triển chung.	CLO2.1, CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	+ Thực hành theo nhóm	A.1.1	[1],[2]
	6.2 Kiểm tra giữa kỳ.	CLO1.1, CLO1.2, CLO1.3	+ Bài viết tự luận cá nhân.	A2.1	
7	7. Hướng dẫn xây dựng bài tập Thể dục riêng biệt cho từng nhóm từ kiến thức đã học(tt)	CLO2.1, CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: + Nêu vấn đề, gợi ý, hướng dẫn Sinh viên: + Chủ động tích cực thảo luận và thực hành theo	A.1.1	[1],[2]

Tuần/buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
			nhóm ( ở lớp và ở nhà). +Tham khảo hình ảnh, tư liệu về bài tập ( ở nhà)		
8	8.1.Tổng duyệt bài tập của các nhóm 8.2.Nhận xét, đánh giá bài tập của các nhóm.	CLO2.1, CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: + Nhận xét góp ý, hướng dẫn chỉnh sửa Sinh viên: + Chủ động tích cực thảo luận và thực hành theo nhóm (ở lớp và ở nhà). +Tham khảo hình ảnh, tư liệu về bài tập ( ở nhà)	A.1.1	[1],[2]
9	9.1 Hoàn thiện bài tập của các nhóm.	CLO2.1, CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: + Nhận xét góp ý, hướng dẫn chỉnh sửa Sinh viên: + Chủ động tích cực thảo luận và thực hành theo nhóm (ở lớp và ở nhà). +Tham khảo hình ảnh, tư liệu về bài tập (ở nhà)	A.1.1	[1],[2]
	9.2 Kiểm tra bài báo cáo thảo luận	CLO1.1, CLO1.2, CLO1.3 CLO3.1 CLO3.2		A2.2	
10	Thi cuối kỳ	CLO2.1, CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1 CLO3.2	Giảng viên: -Đánh giá bài thi các nhóm theo thang điểm Sinh viên:Thực hành theo nhóm	A3.1	

8. Quy định của môn học

- Quy định về chuyên cần: Sinh viên vắng 2 buổi thực hành trở lên không có điểm chuyên cần
- Nội quy lớp học : Sinh viên phải mặc đồng phục thể dục của nhà trường, mang giày tập.

**TRƯỞNG BỘ MÔN**

(Ký và ghi rõ họ tên)



**Trình Quốc Trung**

**Giảng viên biên soạn**

(Ký và ghi rõ họ tên)



**Trình Quốc Trung**

**D. TRƯỞNG BAN CƠ BẢN**

(Ký và ghi rõ họ tên)



**Đường Thị Mai Phương**

**TRƯỞNG PHÒNG ĐÀO TẠO**

(Ký và ghi rõ họ tên)