

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 2 - Bơi lội (PE000207)
2. Tên môn học tiếng Anh: Swimming
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 Hảo Hớn, Phường Cô Giang, Quận 1

II. Thông tin về môn học

1. Mô tả môn học

Môn học trang bị cho sinh viên một số kiến thức và kỹ năng và thái độ cần thiết, giúp sinh viên hiểu biết về ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện Bơi lội, các bài tập kỹ thuật bơi ếch và cách sử dụng có hiệu quả các bài tập đó trong cuộc sống nhằm nâng cao sức khỏe và đề phòng tai nạn trong môi trường nước.

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	

2. Mục tiêu môn học

Sinh viên học xong môn học có khả năng:

Mục tiêu môn học	Mô tả	CĐR CTĐT phân bổ cho môn học
CO1	Giải thích được ý nghĩa, tác dụng, giá trị thực dụng và các nguyên tắc, phương pháp tập luyện Bơi lội; cách sơ cấp cứu đuối nước.	PLO2.2
CO2	Thực hành được các kỹ thuật cơ bản trong môn Bơi ếch.	PLO12.4
CO3	Có khả năng học hỏi và phát triển bản thân	PLO14.3

3. Chuẩn đầu ra (CĐR) môn học

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

Mục tiêu môn học	CĐR môn học (CLO)	Mô tả CĐR
CO1	CLO1.1	- Trình bày được ý nghĩa, giá trị thực dụng của môn Bơi lội
	CLO1.2	- Hiểu được nguyên lý kỹ thuật, phương pháp và cách thức tiến hành tập luyện Bơi lội, cách sơ cấp cứu đuối nước
CO2	CLO2.1	-Làm quen được với môi trường nước và làm được các động tác cơ bản nổi trên mặt nước.
	CLO2.2	-Thực hiện được phối hợp các động tác tay, chân, thở trong bơi ếch cự ly từ 25m
CO3	CLO3.1	- Xây dựng được ý thức tự giác tích cực và tính kỷ luật.

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

CLOs	PLO1	PLO2	PLO3	PLO4	PLO5	PLO6	...		PLO12	PLO13	PLO14
1		x									
2									x		
3											x

4. Học liệu

a. Giáo trình

[1] Huỳnh Trọng Khải (chủ biên) (2015) *Giáo trình Bơi lội*, Nhà xuất bản Đại học quốc gia Tp HCM, Tp HCM [797.21 / H987K451]

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

5. Đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Bài đánh giá	Thời điểm	CĐR môn học	Tỷ lệ %
(1)	(2)	(3)	(4)	
A1. Đánh giá quá trình	A.1.1. Đánh giá dựa trên ghi nhận của giảng viên: + Số buổi lên lớp + Thái độ, tinh thần học tập.	Mỗi buổi học	CLO3.1	20%
	Tổng cộng			20%
A2. Đánh giá giữa kỳ	A.2.1. Kiểm tra thực hành	Buổi 2 đến buổi 10	CLO2.1 CLO3.1	20%
	A.2.2. Kiểm tra lý thuyết	Buổi học thứ 6	CLO1.1 CLO1.2	10%
	Tổng cộng			30%
A3. Đánh giá cuối kỳ	A.3.1 - Thực hành cá nhân.	Buổi học thứ 11	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1	50%
	Tổng cộng			50%
Tổng cộng				100%

6. Kế hoạch giảng dạy

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)
Buổi 1.	<p>1. Lý thuyết nhập môn:</p> <p>1.1. Giới thiệu môn học: Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, quy định chương trình môn học.</p> <p>1.2. Vị trí, vai trò của môn Bơi lội; Ý nghĩa, giá trị thực dụng của Bơi lội.</p> <p>1.3. Giới thiệu các bài tập khởi động và làm quen với nước.</p> <p>-Hướng dẫn ngập thở dưới nước.</p> <p>-Hướng dẫn làm quen với nước: Tập nổi người, lướt nước..</p>	<p>CLO1.1 CLO1.2 CLO3.1</p> <p>CLO2.1 CLO3.1</p>	<p>Giảng viên: + Thuyết giảng</p> <p>Sinh viên: + Nghe giảng tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clip ở nhà</p> <p>Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm</p> <p>Sinh viên: + Thực hành tại lớp.</p>	A1.1	[1],[2]
Buổi 2	<p>2. Khái niệm về kỹ thuật bơi ếch, học động tác chân ếch</p> <p>-Giới thiệu kỹ thuật bơi ếch.</p> <p>-Hướng dẫn tập luyện kỹ thuật chân ếch trên cạn.</p>	<p>CLO2.1 CLO3.1</p>	<p>Giảng viên: + Giảng giải, làm mẫu, thị phạm</p> <p>Sinh viên:</p>	A.1.1; A.2.1	[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)
	-Hướng dẫn tập luyện kỹ thuật chân ếch dưới nước: đạp chân ếch bám thành bể và lướt nước		+ Thực hành tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu,hình ảnh và Clip ở nhà		
Buổi 3	3. Ôn kỹ thuật chân bơi ếch. -Ôn các bài tập kỹ thuật chân ếch trên cạn và dưới nước. - Ôn kỹ thuật thở trong bơi. -Các bài tập thể lực chuyên môn trên cạn và dưới nước, trò chơi vận động.	CLO2.1 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm Sinh viên: + Thực hành tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clips ở nhà	A.1.1; A.2.1	[1],[2]
Buổi 4	4. Học kỹ thuật tay bơi ếch - Giới thiệu kỹ thuật tay bơi ếch. - Hướng dẫn tập luyện kỹ thuật tay bơi ếch trên cạn và dưới nước. - Hướng dẫn cách sơ cấp cứu đuối nước	CLO2.1 CLO3.1 CLO1.3 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm Sinh viên: + Thực hành tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu, hình ảnh và Clips ở nhà	A.1.1; A.2.1	[1],[2]
Buổi 5	5. Học kỹ thuật phối hợp tay và thở trong bơi ếch. -Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay và thở trong bơi ếch - Hướng dẫn tập luyện kỹ thuật phối hợp tay thở bơi ếch trên cạn và dưới nước.	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm Sinh viên: + Thực hành tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu,hình ảnh và Clips ở nhà	A.1.1; A.2.1	[1],[2]
Buổi 6	6.1. Kiểm tra lý thuyết.	CLO1.1 CLO1.2 CLO1.3	Bài viết tự luận cá nhân.	A1.1 A2.1 A2.2	[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)
	6.2. Ôn tập củng cố kỹ thuật các động tác	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1			
Buổi 7	7. Học kỹ thuật phối hợp tay, chân và thở trong bơi ếch. - Giới thiệu kỹ thuật phối hợp tay, chân và thở trong bơi ếch. - Hướng dẫn tập luyện.	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1,	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm Sinh viên: + Thực hành tại lớp. +Tra cứu nội dung tài liệu,hình ảnh và Clips ở nhà	A.1.1; A.2.2	[1],[2]
Buổi 8	8.Củng cố kỹ thuật, chỉnh sửa động tác. - Kiểm tra sơ bộ phát hiện sai sót kỹ thuật. - Phân tích, chỉnh sửa động tác - Bài tập nâng cao thể lực.	CLO2.2 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm Sinh viên: + Thực hành tại lớp theo nhóm. +Tra cứu nội dung tài liệu,hình ảnh và Clips ở nhà	A.1.1; A.2.1	[1],[2]
Buổi 9	9. Củng cố và hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch - Phân tích, chỉnh sửa động tác -Bài tập nâng cao thể lực.	CLO2.2 CLO2.3 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm, nhận xét, chỉnh sửa. Sinh viên +Thực hành tại lớp theo nhóm.	A.1.1; A.2.1	[1],[2]
Buổi 10	10. Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch, tiếp cận cự ly kiểm tra - Bài tập chuyên môn kéo dài cự ly.	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1	Giảng viên: + Làm mẫu, thị phạm,	A.1.1; A.2.1	[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)
			nhận xét, chỉnh sửa. Sinh viên +Thực hành tại lớp theo nhóm.		
Buổi 11	Thi cuối kỳ	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1		A3.1	

7. 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 nghiêm túc thực hiện nội quy hồ bơi, tuân thủ sự hướng dẫn của giảng viên.

TRƯỞNG BỘ MÔN

(Ký và ghi rõ họ tên)



Trinh Quốc Trung

Giảng viên biên soạn

(Ký và ghi rõ họ tên)



Trinh Quốc Trung

TRƯỞNG BAN CƠ BẢN

(Ký và ghi rõ họ tên)



Đường Thị Mai Phương

TRƯỞNG PHÒNG ĐÀO TẠO

(Ký và ghi rõ họ tên)