

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**1. Tên học phần: Bơi lội (Swimming)**

- Mã số học phần: TC013
- Số tín chỉ học phần: 01
- Số tiết học phần: 30 tiết thực hành, và 15 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Bộ môn: Thể thao Trường học
- Khoa: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện:

- Điều kiện tiên quyết: không
- Điều kiện song hành: không

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR CTĐT
4.1	Sinh viên được cung cấp kiến thức cơ bản về môn Bơi lội, các nguyên tắc an toàn khi đi bơi, phục vụ luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày, hình thành thói quen luyện tập TDTT thường xuyên, suốt đời.	2.1.1
4.2	Sinh viên được rèn luyện thành thạo kỹ năng bơi lội, góp phần nâng cao sức khỏe, phòng và chữa một số bệnh tật và góp phần nâng cao tầm vóc, thể lực, giúp cơ thể cân đối, toàn diện, phòng chống bệnh tật và phòng chống đuối nước.	2.2.1
4.3	Sinh viên hình thành được kỹ năng làm việc độc lập, tính kiên trì, nỗ lực, quyết tâm, sự hứng thú, ham thích hoạt động dưới nước.	2.2.2
4.4	Sinh viên hình thành được ý thức kỷ luật, chấp hành sự phân công của người quản lý; tôn trọng và chấp nhận các quan điểm khác biệt.	2.3

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Phân tích được nguyên tắc an toàn khi bơi; tính chất, lợi ích và tác dụng của môn bơi lội.	4.1	2.1.1
	Kỹ năng		

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
CO2	Thực hiện thành thạo các kỹ thuật làm quen trong môi trường nước, kỹ thuật bơi ếch và kỹ năng tự cứu: xử lý được các tình huống bị rơi xuống nước, chuyển đổi thân người và tự bơi vào bờ.	4.2	2.2.1
CO3	Phát triển kỹ năng trong tập luyện với nhóm và tự tập luyện, tạo sự hứng thú, ham thích hoạt động dưới nước.	4.3	2.2.2
	Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	Chấp hành đúng qui định sử dụng thiết bị dụng cụ tập bơi và hồ bơi.	4.4	2.3

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần Bơi lội giúp người học rèn luyện sức khỏe, phát triển tố chất thể lực, tâm vóc và phẩm chất, tâm lý tốt nhất cho người học. Người học sẽ trang bị được kiến thức kỹ năng để thoát hiểm khi gặp sự cố dưới nước, có thể tự cứu mình và cứu người khác. Nội dung học phần bao gồm: Giới thiệu nguồn gốc, lịch sử, xu hướng phát triển của môn Bơi lội và tác dụng của nó đến người học. Các kỹ thuật làm quen trong môi trường nước, các bài tập nổi người, thở nước và đứng nước. Kỹ thuật bơi ếch và các nguyên tắc an toàn trong trường hợp rơi xuống nước. Thông qua môn học rèn luyện các kỹ năng hình thành cho người học những phẩm chất: kiên trì, tự tin, vượt khó, tính kỷ luật, yêu thích vận động, có lòng yêu thương giúp đỡ và hợp tác với nhau.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

7.2. Thực hành

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 1.	Các nguyên tắc an toàn khi đi bơi.	2	
1.1.	Những điều cần chú ý khi làm quen với nước.		CO1;
1.2.	Bài tập đi lại, nhảy và nhào người vào trong nước.		CO1; CO3
1.3.	Bài tập thở nước.		CO1; CO4
Bài 2.	Các kỹ thuật cơ bản trong bơi lội	2	
2.1.	Kỹ thuật nổi người và đứng nước.		CO1; CO4
2.2.	Kỹ thuật lướt nước, đạp nước.		CO1; CO4
Bài 3	Kỹ thuật bơi ếch	20	
3.1.	Kỹ thuật tay ếch, chân ếch (trên cạn)	4	CO1; CO2, CO3, CO4
3.2.	Kỹ thuật tay ếch, chân ếch (dưới nước)	4	CO1; CO2, CO3, CO4
3.3.	Kỹ thuật phối hợp tay – thở.	4	CO1; CO2, CO3, CO4
3.4.	Kỹ thuật phối hợp tay – chân ếch.	4	CO1; CO2, CO3, CO4
3.5.	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.	4	CO1; CO2, CO3, CO4

	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 4	Các phương pháp phòng, tránh đuối nước	6	CO1; CO2, CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

Phương pháp giảng dạy được áp dụng: phương pháp phân tích tổng hợp, phương pháp thí nghiệm làm mẫu, phương pháp quan sát, phương pháp thực hành, phương pháp tình huống, phương pháp lặp lại, phương pháp nâng cao dần lượng vận động...

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự đầy đủ số tiết học theo quy định.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần (bắt buộc)
- Chủ động trong việc tổ chức thực hiện giờ tự học.
- Thực hiện các nội quy quy định khác có liên quan của học phần và của giảng viên phụ trách.

10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

10.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CĐR HP
1	Điểm chuyên cần ¹	- Tham gia đầy đủ số buổi học và các yêu cầu khác liên quan học phần. - Thái độ tự chủ, tích cực tham gia các yêu cầu liên quan học phần và của giảng viên phụ trách.	30%	CO4
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ ²	Thi thực hành: - Bơi 10m kỹ thuật chân ếch - Bơi 10m kỹ thuật tay ếch	20%	CO1; CO2; CO3; CO4
3	Điểm thi kết thúc học phần ³	Thi thực hành: - Bơi 20m kỹ thuật bơi ếch (Đối với Nữ) - Bơi 25m kỹ thuật bơi ếch (Đối với Nam)	50%	CO1; CO2; CO4

10.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.
- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

*¹ Giảng viên tự chịu trách nhiệm trong việc đánh giá sự chuyên cần về: thái độ học tập, ý thức chấp hành, tính tự giác, chủ động, tính hiệu quả đóng góp, tương tác,... của người học.

*² Giảng viên tự chịu trách nhiệm trong việc đánh giá mức độ kiến thức, kỹ năng của người học

*³ Giảng viên tự chịu trách nhiệm trong việc đánh giá mức độ kiến thức, kỹ năng của người học

*Dùng chung cho tất cả các HP GDTC không chuyên.

11. Tài liệu giảng dạy:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Đoàn Thu Ánh Điểm (2010), Giáo trình Bơi lội, NXB ĐHCT	MOL.056950; MOL.056948
[2] Nguyễn Hoàng Khoa (2008), Giáo trình Bơi lội, NXB ĐHCT	MOL.053713; MOL.053714
[3] Nguyễn Văn Trạch (2004), Giáo trình Bơi lội, NXB TDTT Hà Nội	MOL.045243; MOL.045244

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

TT	Nội dung	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1. Các nguyên tắc an toàn khi đi bơi. Những điều cần chú ý khi làm quen với nước. Bài tập đi lại, nhảy và nhào người vào trong nước. Bài tập thở nước.	1	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
2	Bài 2. Các kỹ thuật cơ bản trong bơi lội Tập nổi người và đứng nước. Lướt nước, đập nước.	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
3	Bài 3. Kỹ thuật Bơi ếch Kỹ thuật tay ếch, chân ếch (trên cạn) Các động tác hỗ trợ	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
4	Bài 3. Kỹ thuật Bơi ếch Kỹ thuật tay ếch, chân ếch (dưới nước)	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
5	Bài 3. Kỹ thuật Bơi ếch Kỹ thuật phối hợp tay – thở.	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
6	Bài 3. Kỹ thuật Bơi ếch Kỹ thuật phối hợp tay – chân ếch.	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật
7	Bài 3. Kỹ thuật Bơi ếch Hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch.	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật

TT	Nội dung	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
8	Bài 4. Kỹ thuật phòng chống đuối nước	2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [2]: Chương 1,2,3 +Tài liệu [3]: Luật

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC



Nguyễn Văn Hòa

Cần Thơ, ngày 8 tháng 2 năm 2025
Trưởng Bộ môn TT trường học

Đặng Thị Kim Quyên

