

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU 2 (Aerobic 2)

- Mã số học phần: TC017

- Số tín chỉ học phần: 01

- Số tiết học phần: 30 tiết thực hành và 15 giờ 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: TC016

- Điều kiện song hành:

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Nắm vững kiến thức cơ bản về môn học giáo dục thể chất trong Nhà trường. Nắm vững kiến thức cơ bản về môn Thể dục nhịp điệu, bước cơ bản của thể dục, 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	Ứng dụng kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội.	2.2.1
4.3	Ứng dụng kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội.	2.2.2
4.4	Hình thành ý thức kỷ luật và tác phong công nghiệp, phẩm chất chính trị đạo đức, ý thức và tinh thần trách nhiệm công dân; tôn trọng và chấp hành sự phân công, điều động trong công việc của người quản lý; biết xem xét, tôn trọng và chấp nhận các quan điểm khác biệt.	2.3

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	-Sinh viên hiểu nguồn gốc, lịch sử Aerobic, Ý nghĩa tác dụng tập luyện môn Aerobic, nguyên lý kỹ thuật môn Aerobic. - Nắm vững kỹ thuật động tác và có khả năng tập luyện thuần thục 7 bước cơ bản là một trong những kiến thức của học phần Aerobic.	4.1	2.1.1
	Kỹ năng		
CO2	<i>Kỹ năng cứng:</i> sinh viên nắm vững các kiến thức về nguyên lý kỹ thuật Aerobic, tập luyện các động tác kỹ thuật căn bản và 7 bước cơ bản của Aerobic.	4.2	2.1.1
CO3	<i>Kỹ năng mềm:</i> người học có thể vận dụng kỹ thuật môn Aerobic để rèn luyện nâng cao sức khỏe.	4.3	2.2.2
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành theo quy định ở Điều 19: Giờ lên lớp Quy chế học vụ dành cho sinh viên của trường Đại học Cần Thơ. - Thái độ học tập nghiêm túc, đi học đúng giờ, cần cù, siêng năng luyện để hoàn thành nội dung môn học theo yêu cầu và hướng dẫn của giảng viên. Tác phong, trang phục học tập đúng quy định; chấp hành tốt quy định giờ học, học phần.	4.4	2.3

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

- Học phần thể dục nhịp điệu là một trong những học phần đòi hỏi phải có tính nghệ thuật cao, có sự khéo léo trong phối hợp tay chân và thân mình; khi tham gia học ở học phần này đòi hỏi sinh viên phải có sự yêu thích về môn học; người học phải có sự mềm dẻo và linh hoạt trong tập luyện đồng thời phải trình bày các động tác phù hợp với nhạc nền. Về nội dung gồm:

- Giảng dạy cách biên soạn bài Thể dục Aerobic.
- Ghép với nhạc nền phù hợp.
- Hướng dẫn các động tác đặc trưng Thể dục Aerobic cơ bản.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết (Phần này được giảng dạy lồng ghép với thực hành)

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 1.	Nguồn gốc lịch sử phát triển môn Aerobic		CO1; CO4
1.1.	Ý nghĩa tác dụng môn Aerobic		
1.2.	Sự phát triển Aerobic tại Việt Nam		
Chương 2.	Kỹ thuật và các bước cơ bản trong môn Aerobic		CO1; CO4
2.1.	Nguyên lý hoạt động môn Aerobic		
2.2.	Kỹ thuật lý kỹ thuật môn Aerobic		

7.2. Thực hành:

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 1	- Phổ biến nội quy và giới thiệu môn học. - Ôn bước Aerobic cơ bản (Bước điều hành, bước chạy, bước nâng gối)	2	CO2, CO3, CO4
Bài 2	- Ôn bước Aerobic cơ bản (Bước gót chạm mông, bước tách chụm ngang, bước tách chụm dọc, bước đá chân.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 3	- Ôn 7 bước cơ bản Aerobic. - Hướng dẫn biên soạn đội hình nâng cao (Hiệu ứng đội hình) trong Aeobic - Hướng dẫn tìm nhạc phù hợp Aerobic.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 4	- Hướng dẫn biên soạn đội hình số 1,2,3 và cách di chuyển đội hình Aerobic. - Hướng dẫn biên soạn động tác Thẻ dục Aerobic số 1,2,3 kết hợp với bước Điều hành, bước chạy, bước nâng cao đùi trong Aerobic. - Thực hiện động tác đã biên soạn phối hợp 3 đôi hình (số 1,2,3) và ghép bài với nhạc.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 5	- Ôn động tác Thẻ dục Aerobic số 1,2,3 kết hợp với bước Điều hành, bước chạy, bước nâng cao đùi trong Aerobic. Kết hợp 3 đôi hình (số 1,2,3) và ghép bài với nhạc. - Hướng dẫn biên soạn đội hình và cách di chuyển đội hình Aerobic. Thực hiện biên soạn đội hình số 4,5,6. - Hướng dẫn biên soạn động tác Thẻ dục Aerobic bước tách chụm ngang, tách chụm dọc, bước cách quãng và bước đá chân trong Aerobic với 3 đôi hình (số 4,5,6)	2	CO2, CO3, CO4
Bài 6	- Ôn bước cơ bản và đội hình từ số 1 đến số 6 đã biên soạn.	2	CO2, CO3, CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
	- Hướng dẫn biên soạn đội hình và cách di chuyển đội hình Aerobic. Thực hiện biên soạn đội hình số 7,8,9. Kết hợp với 7 bước cơ bản Aerobic. - Thực hiện động tác Aerobic và ghép bài với nhạc.		
Bài 7	- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn cách xếp tháp nâng cao trong Aerobic.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 8	- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn biên soạn động tác Aerobic nâng cao ở các tư thế đứng, ngồi, quỳ, nằm.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 9	- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn kỹ thuật bật ôm gối (nâng cao).	2	CO2, CO3, CO4
Bài 10	Kiểm tra bài Aerobic tự biên soạn thời gian 2 phút.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 11	- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật uốn thân (nâng cao).	2	CO2, CO3, CO4
Bài 12	- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật chữ X (nâng cao).	2	CO2, CO3, CO4
Bài 13	- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật xoay 360 độ (nâng cao).	2	CO2, CO3, CO4
Bài 14	Ôn và hoàn thiện bài TDNĐ.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 15	Hướng dẫn động tác chào (Ra – Vào sân thi)	2	CO2, CO3, CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

- Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan.
- Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ giữa lượng vận động và nghỉ ngơi.
- Phương pháp lặp lại và quãng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lặp lại và quãng nghỉ tăng dần.
- Phương pháp làm mẫu,
- Phương pháp hỗ trợ.
- Phương pháp phân tích.
- Phương pháp tổ chức thực hiện.
- Phương pháp chia nhóm.
- Phương pháp sửa sai.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

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 ý thức học tập	Đánh giá thái độ, chuyên cần, mức độ tự chủ, tự chịu trách nhiệm, tính chủ động.... của người học.	30%	CO5; CO6
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi thực hành	20%	CO1; CO2
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành 1 buổi - Tham dự đủ 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi	50%	CO3; 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.

11. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Giáo trình: Thê dục : (TC370) / Nguyễn Văn Hoà. Nguyễn Như Hiếu; Nguyễn Hữu Tri: NXB Đại học Cần Thơ, 2020, 796.071/ H401	MOL.091288 MON.065351
[2] Vũ Đức Thu (2013), Thê dục 10, NXB GD Hà Nội	MOL.090593; MOL.090594
[3] Vũ Đức Thu (2010), Thê dục 11, NXB GD Hà Nội	DBDT.000299; DBDT.000298
[4] Vũ Đức Thu (2013), Thê dục 12, NXB GD Hà Nội	MOL.087357; MOL.087358

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Phổ biến nội quy và giới thiệu môn học. - Ôn bước Aerobic cơ bản (Bước điều hành, bước chạy, bước nâng gối)	2	1	Thực hiện đúng quy định của nhà Trường, chấp hành tốt nội quy phòng tập. Tập luyện nghiêm túc theo hướng dẫn của GV.
- Ôn bước Aerobic cơ bản (Bước gót chạm mông, bước tách chụm ngang, bước tách chụm dọc, bước đá chân.	2	1	Ôn các bước đã học. Tìm hiểu về môn Aerobic (các nguồn thông tin từ internet.) Tập luyện tích cực.
- Ôn 7 bước cơ bản Aerobic. - Hướng dẫn biên soạn đội hình nâng cao (Hiệu ứng đội hình) trong Aeobic - Hướng dẫn tìm nhạc phù hợp Aerobic.	2	1	Ôn các bước cơ bản đã học. Tìm hiểu về thể loại nhạc cho phù hợp với môn Aerobic theo hướng dẫn của GV.
- Hướng dẫn biên soạn đội hình số 1,2,3 và cách di chuyển đội hình Aerobic. - Hướng dẫn biên soạn động tác Thẻ đục Aerobic số 1,2,3 kết hợp với bước Điều hành, bước chạy, bước nâng cao đùi trong Aerobic. - Thực hiện động tác đã biên soạn phối hợp 3 đội hình (số 1,2,3) và ghép bài với nhạc.	2	1	Thực hiện ghép bước cơ bản với động tác tay cơ bản theo hướng dẫn của GV. Tập luyện tích cực.
- Ôn động tác Thẻ đục Aerobic số 1,2,3 kết hợp với bước Điều hành, bước chạy, bước nâng cao đùi trong Aerobic. Kết hợp 3 đội hình (số 1,2,3) và ghép bài với nhạc. - Hướng dẫn biên soạn đội hình và cách di chuyển đội hình Aerobic. Thực hiện biên soạn đội hình số 4,5,6.	2	1	Thực hiện ghép bước cơ bản với động tác tay cơ bản theo hướng dẫn của GV. Tập luyện tích cực. Chuẩn bị nhạc và máy phát nhạc.

- Hướng dẫn biên soạn động tác Thể dục Aerobic bước tách chụm ngang, tách chụm dọc, bước cách quãng và bước đá chân trong Aerobic với 3 đôi hình (số 4,5,6)			
- Ôn bước cơ bản và đội hình từ số 1 đến số 6 đã biên soạn. - Hướng dẫn biên soạn đội hình và cách di chuyển đội hình Aerobic. Thực hiện biên soạn đội hình số 7,8,9. Kết hợp với 7 bước cơ bản Aerobic. - Thực hiện động tác Aerobic và ghép bài với nhạc.	2	1	Tập luyện các động tác đã biên soạn. Sắp xếp các đội hình theo hướng dẫn của GV.
- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn cách xếp tháp nâng cao trong Aerobic.	2	1	SV tự ôn luyện ở nhà các động tác với nhạc. Tìm hiểu cách thực hiện Tháp trong Aerobic theo hướng dẫn của GV.
- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn biên soạn động tác Aerobic nâng cao ở các tư thế đứng, ngồi, quỳ, nằm.	2	1	Tập luyện các động tác đã biên soạn. Biên soạn động tác ở tư thế đứng, ngồi, quỳ, nằm. Kết hợp với các động tác chuyển heo hướng dẫn của GV.
- Ôn động tác Thể dục Aerobic kết hợp 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc tiếp theo. - Hướng dẫn kỹ thuật bật ôm gối (nâng cao).	2	1	SV ôn bài đã biên soạn với nhạc.
Kiểm tra bài Aerobic tự biên soạn thời gian 2 phút.	2	1	Ôn bài Thể dục Aerobic với nhạc. Chuẩn bị nhạc và máy phát nhạc, sân bãi... để kiểm tra.
- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật ưỡn thân (nâng cao).	2	1	SV tập luyện bài Thể dục Aerobic đã biên soạn với nhạc.

- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật chữ X (nâng cao).	2	1	Tập bài tập nhảy dây (hỗ trợ cho các kỹ thuật bật nhảy)
- Tiếp tục ôn 7 bước cơ bản, các đội hình đã soạn và ghép nhạc. - Hướng dẫn kỹ thuật bật xoay 360 độ (nâng cao).	2	1	Tiếp tục biên soạn bài theo hướng dẫn của GV. Tập luyện tích cực
- Ôn và hoàn thiện bài TDNĐ.	2	1	Tập luyện tích cực, nâng cao cường độ tập (thực hiện bài thi 2 lần liên tục với nhạc).
- Hướng dẫn động tác chào (Ra – Vào sân thi)	2	1	Ôn bài Thể dục Aerobic với nhạc. Chuẩn bị nhạc và máy phát nhạc, sân bãi... để kiểm tra.

**TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC**



Nguyễn Văn Hòa

Cần Thơ, ngày 8. tháng 04 năm 2025
**BỘ MÔN THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRƯỞNG BỘ MÔN**

Đặng Thị Kim Quyên