

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ Độc lập – Tự do – Hạnh Phúc
ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU 3 (Aerobic 3)

- Mã số học phần: TC018
- 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: TC017
- Điều kiện song hành:

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR CTĐT
4.1	Nắm vững kiến thức cơ bản về môn học giáo dục thể chất trong Nhà trường. Nắm vững kiến thức từ cơ bản về môn Thể dục cổ động, nắm được các nguyên lý kỹ thuật để tập luyện hoàn thiện bài tập, góp phần rèn luyện thân thể theo quy định của Bộ GD&ĐT, hình thành thói quen luyện tập TDTT thường xuyên, suốt đời.	2.1.1
4.2	Ứng dụng kỹ năng để tập luyện độc lập, tập luyện nhóm và 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:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	-Các nguyên lý kỹ thuật trong học phần Thể dục nhịp điệu 2.	4.1	2.1.1

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	- Nắm vững kỹ thuật động tác và có khả năng tập luyện thuần thục bài Thể dục cơ động cơ bản.		
	Kỹ năng		
CO2	<i>Kỹ năng cứng:</i> sinh viên nắm vững các kiến thức về nguyên lý kỹ thuật Thể dục cơ động, tập luyện các bài tập bổ trợ kỹ thuật căn bản.	4.2	2.2.1
CO3	<i>Kỹ năng mềm:</i> người học có thể vận dụng kỹ thuật môn Thể dục cơ động 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; 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 môn Thể dục cơ động.
- Ghép với nhạc nền phù hợp.
- Hướng dẫn kỹ thuật bật chữ X, kỹ thuật bật ôm gối, bật uốn thân và kỹ thuật bật xoay 360 độ.

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 2.	Các nguyên lý kỹ thuật bài kỹ thuật căn bản đặc trưng của Thể dục cơ động		CO1; CO4
2.1.	Các nguyên lý kỹ thuật bài Thể dục cơ động căn bản.		
2.1.	Các lỗi thường mắc khi tập môn Thể dục cơ động.		

7.2. Thực hành:

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 1	- Giới thiệu về môn Thể dục cơ động. - Hướng dẫn tìm nhạc phù hợp với nội dung Thể dục Cơ động.	2	CO2, CO3, CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 2	- Hướng dẫn biên soạn đội hình số 1,2,3 và cách di chuyển đội hình Thẻ dục Cổ động. - Hướng dẫn biên soạn vũ đạo và động tác Thẻ dục Cổ động số 1,2,3.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 3	- Ôn kỹ thuật bật chữ X.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Ôn đội hình số 1,2,3 và động tác Thẻ dục Cổ động số 1,2,3. - Tiếp tục biên soạn vũ đạo và động tác Thẻ dục Cổ động.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 4	- Ôn kỹ thuật bật ôm gối.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Tiếp tục ôn đội hình số 1,2,3 và vũ đạo động tác Thẻ dục Cổ động số 1,2,3. - Hướng dẫn di chuyển đội hình số 4,5,6 và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động số 4,5,6.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 5	- Ôn kỹ thuật bật ưỡn thân.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Tiếp tục ôn đội hình từ số 1 đến đội hình số 6 và vũ đạo động tác Thẻ dục Cổ động số 1 đến 6. - Hướng dẫn di chuyển đội hình số 7,8,9 và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động số 7,8,9.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 6	- Ôn kỹ thuật bật xoay 360 độ. - Ôn đội hình số 7,8,9 và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động số 7,8,9. - Thực hiện ghép nhạc với các vũ đạo và đội hình đã biên soạn.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 7	- Ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động với nhạc. - Hướng dẫn kết hợp đạo cụ (bông tua) trong bài Thẻ dục Cổ động.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 8	- Tiếp tục ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động đã biên soạn với nhạc. - Hướng dẫn thực hiện hiệu ứng kết hợp đạo cụ (bông tua) trong bài Thẻ dục Cổ động.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 9	- Tiếp tục ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động đã biên soạn với nhạc. - Hướng dẫn thực hiện hiệu ứng lên Tháp trong bài Thẻ dục Cổ động.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 10	Kiểm tra bài Thẻ dục Cổ động tự biên soạn, thời gian 2 phút.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 11	- Tiếp tục biên soạn bài Thẻ dục Cổ động và ghép nhạc. - Hướng dẫn ghép các kỹ thuật để tạo hiệu ứng khi thực hiện bài.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 12	Tiếp tục biên soạn bài Thẻ dục Cổ động và ghép	2	CO2, CO3, CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
	nhạc. - Hướng dẫn biên soạn “ Khẩu hiệu” trong Thẻ dực Cổ động.		
Bài 13	- Tiếp tục biên soạn bài Thẻ dực Cổ động và ghép nhạc. - Ôn và tiếp tục biên soạn “ Khẩu hiệu” của Nhóm.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 14	- Ôn và hoàn thiện bài TDCĐ.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 15	Thi thử	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 lập lại và quãng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lập 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	CDR 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%	CO4
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi thực hành	20%	CO1; CO2; CO3
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành 1 buổi - Tham dự đủ 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi	50%	CO1;CO2; 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: Thẻ đục : (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), Thẻ đục 10, NXB GD Hà Nội	MOL.090593; MOL.090594
[3] Vũ Đức Thu (2010), Thẻ đục 11, NXB GD Hà Nội	DBDT.000299; DBDT.000298
[4] Vũ Đức Thu (2013), Thẻ đục 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
- Giới thiệu về môn Thẻ đục cổ động. - Hướng dẫn tìm nhạc phù hợp với nội dung Thẻ đục Cổ động.	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.
- Hướng dẫn biên soạn đội hình số 1,2,3 và cách di chuyển đội hình Thẻ đục Cổ động. - Hướng dẫn biên soạn vũ đạo và động tác Thẻ đục Cổ động số 1,2,3.	2	1	Ôn các bước đã học. Tìm hiểu về môn Thẻ đục Cổ động (các nguồn thông tin từ internet.) Tập luyện tích cực.
- Ôn kỹ thuật bật chữ X.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Ôn đội hình số 1,2,3 và động tác Thẻ đục Cổ động số 1,2,3. - Tiếp tục biên soạn vũ đạo và động tác Thẻ đục Cổ động.	2	1	Ôn các động tác Thẻ đục Cổ động đã học. Tìm hiểu về thể loại nhạc cho phù hợp với môn Thẻ đục Cổ động theo hướng dẫn của GV.
- Ôn kỹ thuật bật ôm gối.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Tiếp tục ôn đội hình số 1,2,3 và vũ đạo động tác Thẻ đục Cổ động số 1,2,3. - Hướng dẫn di chuyển đội hình số 4,5,6 và vũ đạo, động tác Thẻ đục Cổ động số 4,5,6.	2	1	SV tự ôn luyện các kỹ thuật đã học. Thực hiện ghép bước cơ bản với động tác tay cơ bản theo hướng dẫn của GV. Tập luyện tích cực.

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Ôn kỹ thuật bật uõn thân.(Thực hiện bật 2 lần/ 1x8 nhịp) - Tiếp tục ôn đội hình từ số 1 đến đội hình số 6 và vũ đạo động tác Thẻ dục Cổ động số 1 đến 6. - Hướng dẫn di chuyển đội hình số 7,8,9 và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động số 7,8,9.	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.
- Ôn kỹ thuật bật xoay 360 độ. - Ôn đội hình số 7,8,9 và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động số 7,8,9. - Thực hiện ghép nhạc với các vũ đạo và đội hình đã biên soạn.	2	1	Tập luyện các động tác đã biên soạn. Sắp xếp các đội hình theo hướng dẫn của GV.
- Ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động với nhạc. - Hướng dẫn kết hợp đạo cụ (bông tua) trong bài Thẻ dục Cổ động.	2	1	SV tự ôn luyện ở nhà các động tác với nhạc. Tìm hiểu cách thực hiện Tháp trong Thẻ dục Cổ động theo hướng dẫn của GV.
- Tiếp tục ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thẻ dục Cổ động đã biên soạn với nhạc. - Hướng dẫn thực hiện hiệu ứng kết hợp đạo cụ (bông tua) trong bài Thẻ dục Cổ động.	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.

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Tiếp tục ôn đội hình và vũ đạo, động tác Thể dục Cổ động đã biên soạn với nhạc. - Hướng dẫn thực hiện hiệu ứng lên Tháp trong bài Thể dục Cổ động.	2	1	SV ôn bài đã biên soạn với nhạc.
Kiểm tra bài Thể dục Cổ động tự biên soạn, thời gian 2 phút.	2	1	Ôn bài Thể dục Cổ động với nhạc. Chuẩn bị nhạc và máy phát nhạc, sân bãi... để kiểm tra.
- Tiếp tục biên soạn bài Thể dục Cổ động và ghép nhạc. - Hướng dẫn ghép các kỹ thuật để tạo hiệu ứng khi thực hiện bài.	2	1	SV tập luyện bài Thể dục Cổ động đã biên soạn với nhạc.
- Tiếp tục biên soạn bài Thể dục Cổ động và ghép nhạc. - Hướng dẫn biên soạn “Khẩu hiệu” trong Thể dục Cổ động.	2	1	Tiếp tục biên soạn bài theo hướng dẫn của GV. Tập luyện tích cực
- Tiếp tục biên soạn bài Thể dục Cổ động và ghép nhạc. - Ôn và tiếp tục biên soạn “Khẩu hiệu” của Nhóm.	2	1	Tiếp tục biên soạn bài theo hướng dẫn của GV. Biên soạn câu Khẩu hiệu của Nhóm Tập luyện tích cực
Ôn và hoàn thiện bài TDCĐ.	2	1	Tập luyện tích cực, nâng cao cường độ tập (thực hiện bài thi 2 lần liên tục với nhạc).
Thi thử	2	1	Ôn bài Thể dục Cổ động với nhạc. Chuẩn bị nhạc và máy phát nhạc, sân bãi... để kiểm tra.

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
Nguyễn Văn Hòa

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


Đặng Thị Kim Quyên

