

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Tên học phần: **VỆ SINH HỌC ĐƯỜNG (Sanitation in school)**

- Mã số học phần : TC116
- Số tín chỉ học phần : 2 tín chỉ
- Số tiết học phần : 30 tiết lý thuyết

### 2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Bộ môn Giáo Dục Thể Chất

### 3. Điều kiện tiên quyết:

**4. Mục tiêu của học phần:** Vệ Sinh Thể dục thể thao là môn học bắt buộc cho Sinh viên trường Cao Đẳng và Đại học Thể dục thể thao. Mục tiêu của môn học nhằm trang bị cho Sinh viên những kiến thức Vệ sinh cơ bản về Vệ sinh Cá nhân, Vệ sinh Dinh dưỡng, Vệ sinh Môi trường, Vệ sinh trường học và vệ sinh tập luyện thể dục thể thao. Ngoài việc nắm vững lý thuyết trong chương trình đã học, Sinh viên còn phải biết áp dụng một cách có hiệu quả các kiến thức ấy vào đời sống thực tiễn cũng như trong học tập và rèn luyện nhằm làm cho con người phát triển toàn diện, có cuộc sống văn minh, lành mạnh và khoẻ mạnh hơn.

#### 4.1. Kiến thức:

Nội dung môn học được tổ chức giảng dạy chủ yếu theo hình thức bài giảng. Hình thức thảo luận nhóm, bài tập lớn để củng cố kiến thức và rèn luyện kỹ năng cũng như trang bị cho sinh viên chuyên ngành thể dục thể thao những kiến thức cơ bản nhất về cơ sở khoa học của các phương pháp vệ sinh để phục vụ cho công tác GDTC sau này của các em như: biết cách gìn giữ vệ sinh thân thể phòng chống một số bệnh thường gặp; Nắm được các thành phần dinh dưỡng cơ bản của thức ăn, từ đó biết cách điều chỉnh chế độ ăn một cách hợp lý, khoa học, phù hợp với tình trạng sức khỏe, với điều kiện hoạt động của cơ thể; Nắm được sự ảnh hưởng của các yếu tố môi trường, nguyên nhân và biện pháp phòng chống ô nhiễm, bảo vệ môi trường; Nắm được các tiêu chuẩn vệ sinh trong trường học, các phương pháp phòng chống các bệnh học đường; Nắm vững các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện TDTT để phòng tránh những ảnh hưởng xấu, những chấn thương do tập luyện gây ra, phát huy những nhân tố tốt bảo vệ và nâng cao sức khỏe một cách hiệu quả nhất.

- 4.1.1. Trang bị cho sinh viên khái niệm về vệ sinh học, phân loại, đối tượng nghiên cứu và nhiệm vụ của vệ sinh học
- 4.1.2. Trang bị cho sinh viên Những kiến thức chung nhất về vệ sinh cá nhân.
- 4.1.3. Trang bị cho sinh viên Những kiến thức về vệ sinh dinh dưỡng
- 4.1.4. Trang bị cho sinh viên kiến thức về vệ sinh môi trường.
- 4.1.5. Trang bị cho sinh viên kiến thức về vệ sinh trường học.
- 4.1.6. Trang bị cho sinh viên kiến thức về vệ sinh tập luyện thi đấu thể dục thể thao.

#### 4.2. Kỹ năng:

- 4.2.1. Kỹ năng nghiệp vụ chuyên môn. Giúp người học hiểu và có khả năng vận dụng kiến thức để lựa chọn bài tập, lựa chọn phương tiện và phương pháp giảng dạy - huấn luyện một cách tối ưu.
- 4.2.2. Kỹ năng sư phạm chuyên nghiệp: Khả năng truyền đạt kiến thức, sáng tạo trong phương pháp giảng dạy, cách tổ chức quản lý nhóm, lớp...

- 4.2.3. Kỹ năng đánh giá chuẩn xác hiệu quả công tác giảng dạy - huấn luyện. Xây dựng mô hình kỹ thuật chỉ đạo công tác đánh giá, giảng dạy, huấn luyện.
- 4.2.4. Phát triển nhân cách một cách toàn diện về thể chất và tinh thần, cũng như tổ chức thể lực và năng lực vận động.
- 4.2.5. Làm cơ sở thiết kế và cải tiến chương trình giảng dạy, nghiên cứu khoa học.
- 4.2.6. Kỹ năng làm việc theo nhóm, khả năng báo cáo, thuyết trình.
- 4.2.7. Kỹ năng tiếp cận tri thức mới, vận dụng tri thức mới và khả năng sinh ra tri thức mới.

**4.3. Thái độ: để học tốt môn học sinh viên cần thể hiện 4 yêu cầu:**

- 4.3.1. Chuyên cần, tự giác tích cực.
- 4.3.2. Sáng tạo.
- 4.3.3. Chính xác.
- 4.3.4. Cải tiến.

**5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:**

Nội dung chính của môn học bao gồm các vấn đề sau:

- Những kiến thức chung nhất về vệ sinh học, bản chất của vệ sinh học, đối tượng nghiên cứu của vệ sinh học là ai? và nhiệm vụ của vệ sinh học là gì?...
- Những kiến thức khoa học thường thức về vệ sinh cá nhân như: vệ sinh da, vệ sinh trang phục, vệ sinh răng miệng, vệ sinh tai mũi họng, vệ sinh mắt, vệ sinh giấc ngủ, một số điểm vệ sinh đối với nữ giới.
- Những kiến thức khoa học về dinh dưỡng như: Vai trò, nhu cầu của các chất dinh dưỡng, khẩu phần, nhu cầu năng lượng, áp dụng thực hành các tiêu chuẩn dinh dưỡng.
- Những kiến thức khoa học về vệ sinh môi trường như: vệ sinh môi trường không khí, vệ sinh môi trường đất, vệ sinh môi trường nước.
- Những kiến thức khoa học về vệ sinh trường học như: Vệ sinh cơ sở học tập và trang bị nhà trường phổ thông, phòng chống một số bệnh học đường (bệnh cong vẹo cột sống, bệnh cận thị,...)
- Những kiến thức khoa học về vệ sinh TDTT như: Một số nguyên tắc cơ bản, một số nguyên tắc chung trong tập luyện và thi đấu TDTT, nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu một số môn TDTT,...

**6. Cấu trúc nội dung học phần:**

**6.1. Lý thuyết**

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
<b>Bài mở đầu</b>	<b>Đối tượng nghiên cứu và nhiệm vụ của vệ sinh học</b>	<b>2</b>	
<b>Chương 1.</b>	<b>Vệ sinh cá nhân</b>	<b>6</b>	4.1.1; 4.2.1; 4.3
1.1.	Vệ sinh bảo vệ da	1	
1.2.	Vệ sinh trang phục	1	
1.3.	Vệ sinh răng miệng	1	
1.4.	Vệ sinh tai mũi họng	1	
1.5.	Vệ sinh mắt	0.5	
1.6.	Vệ sinh giấc ngủ	0.5	
1.7.	Một số điểm vệ sinh đối với nữ giới	1	
<b>Chương 2.</b>	<b>Vệ sinh dinh dưỡng.</b>	<b>8</b>	
2.1.	Vai trò và nhu cầu của các chất dinh dưỡng	4	
2.2.	Áp dụng thực hành các tiêu chuẩn dinh dưỡng	4	
<b>Chương 3.</b>	<b>Vệ sinh môi trường</b>	<b>4</b>	4.1.1; 4.1.2; 4.3

3.1.	Vệ sinh môi trường không khí	2	4.1.1; 4.1.2; 4.2.7; 4.3
3.2.	Vệ sinh môi trường đất	1	
3.3.	Vệ sinh môi trường nước	1	
<b>Chương 4.</b>	<b>Vệ sinh trường học</b>	<b>4</b>	4.1; 4.2; 4.3
4.1.	Vệ sinh cơ sở học tập và trang bị nhà trường phổ thông	1	
4.2.	Phòng chống bệnh con vẹo cột sống trong nhà trường	1	
4.3.	Đặc điểm sự phát triển cơ thể lứa tuổi học sinh phổ thông và TLTDĐT	2	
<b>Chương 5.</b>	<b>Vệ sinh thể dục thể thao</b>	<b>6</b>	4.1; 4.2; 4.3
5.1.	Một số nguyên tắc cơ bản trong tập luyện thể dục thể thao	2	
5.2.	Một số nguyên tắc vệ sinh chung trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao	2	
5.3.	Nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu một số môn thể dục thể thao	1	
5.4.	Vệ sinh sân bãi dụng cụ thể dục thể thao	1	

## 7. Phương pháp giảng dạy:

Nội dung môn học được tổ chức giảng dạy chủ yếu theo hình thức:

\* Bài giảng lý thuyết:

- phương pháp sử dụng lời nói để giảng giải, phân tích, chỉ dẫn, chỉ thị và hiệu lệnh, đánh giá...

- Các Phương pháp trực quan.

- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.

- Phương pháp dạy học tích cực

\* Hình thức thảo luận nhóm

\* Báo cáo chuyên đề cũng được áp dụng để củng cố kiến thức và rèn luyện kỹ năng sư phạm.

## 8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

- Thực hiện đầy đủ các bài tập, bài báo cáo và được đánh giá kết quả thực hiện.

- Tham dự đầy đủ thi giữa kỳ, thi kết thúc học phần.

## 9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

### 9.1. Cách đánh giá

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

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học 100%	10%	4.3
2	Điểm bài tập	Toàn bộ số bài tập được giao	20%	4.2; 4.3
3	Điểm bài tập nhóm	- Báo cáo	10%	4.1; 4.3
4	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi trắc nghiệm (30 phút) - Tự luận (60 phút) - Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết - Bắt buộc dự thi	60%	4.1; 4.2; 4.3

## 9.2. 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 qui chế học vụ của Trường.

## 10. Tài liệu học tập:

### Thông tin về tài liệu

### Số đăng ký cá biệt

[1] Lê Quý Phương – Vũ Chung Thủy – Lê Gia Vinh - Nông Thị Hồng (2007), Vệ sinh và y học Thể dục thể thao, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội.

[2] Vệ sinh học và y học TDDT (1998), trường CĐSP Thể dục Trung ương II, NXB TDDT Hà Nội. MOL.016002  
MON.106633

[3] Vệ sinh học TDDT (2001), trường Đại học TDDT Trung ương I, NXB TDDT Hà Nội.

[4] Trọng Đức, (2016), Dinh dưỡng thể thao-Sức khỏe và cuộc sống, NXB TDDT, Hà Nội. MOL.081989  
MON.055396

## 11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài mở đầu	2	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 11 đến trang 14 + Tài liệu [2]; [3] + Tìm hiểu các tài liệu tham khảo các môn khoa học có liên quan
2-4	Chương 1:	6	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 16 đến trang 54 + Tài liệu [2]; [3] + Tìm hiểu các tài liệu tham khảo các môn khoa học có liên quan.
5-8	Chương 2:	8	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 55 đến trang 76 + Tài liệu [2]; [3]; [4]
9-10	Chương 3:	4	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 77 đến trang 108 + Tài liệu [2]; [3]
11-12	Chương 4:	4	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 109 đến trang 128 + Tài liệu [2]; [3]
13-15	Chương 5:	6	0	- Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1], từ trang 129 đến trang 141 + Tài liệu [2]; [3]

Cần Thơ, ngày 04 tháng 04 năm 2014

**TL. HIỆU TRƯỞNG**  
**TRƯỞNG BỘ MÔN**