

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: **ĐIỀN KINH NÂNG CAO 1 (Advanced athletic & teaching 1)**

- **Mã số học phần:** TC 205
- **Số tín chỉ học phần:** 03 tín chỉ
- **Số tiết học phần:** 15 giờ lý thuyết, 60 giờ thực hành và 60 giờ tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- **Bộ môn:** Thể thao chuyên ngành.
- **Khoa :** Giáo dục thể chất.

3. Điều kiện:

- **Điều kiện tiên quyết:** TC 201
- **Điều kiện song hành :** không.

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Cung cấp cho sinh viên kiến thức về môn điền kinh: lịch sử phát triển môn điền kinh trên thế giới và Việt Nam; luật thi đấu các môn điền kinh, phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh.	2.1.3.a,b,d
4.2	Rèn luyện cho sinh viên trình bày được nguyên lý kỹ thuật - kỹ thuật chạy cự ly trung bình, nhảy cao kiều nằm nghiêng, ném bóng, ném lựu đạn thể thao; các phương pháp giảng dạy.	2.2.1.b
4.3	Phát triển cho sinh viên 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.b
4.4	Lắng nghe và tiếp thu mọi người xung quanh với thái độ tôn trọng.	2.3.b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Trình bày và mô tả được những đặc điểm của môn điền kinh: lịch sử phát triển môn điền kinh trên thế giới và	4.1	2.1.3.a,b,d

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	Việt Nam; luật thi đấu các môn điền kinh, phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh.		
	Kỹ năng		
CO2	Hoàn thiện nguyên lý - kỹ thuật chạy cự ly trung bình, nhảy cao kiểu nằm nghiêng, ném bóng, ném lựu đạn thể thao; các phương pháp giảng dạy.	4.2	2.2.1.b
CO3	Thực hiện các kỹ năng làm việc nhóm - tập thể, xử lý tốt các tình huống học tập.	4.3	2.2.2.b
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	Thể hiện ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện hợp tác nếp sống lành mạnh, lòng yêu nghề.	4.4	2.3.b

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Học phần lý thuyết: Cung cấp cho người học kiến thức về lịch sử môn học, nguyên lý - kỹ thuật, luật thi đấu 05 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh: đi bộ thể thao, chạy cự ly trung bình, nhảy cao nằm nghiêng, ném bóng và ném lựu đạn thể thao.

Các học phần thực hành: Cung cấp cho người học kỹ thuật 05 môn nhỏ trong bộ môn điền kinh: kỹ thuật đi bộ thể thao, kỹ thuật chạy cự ly trung bình, kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng, kỹ thuật ném bóng và ném lựu đạn thể thao.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 1.	Đi bộ thể thao & chạy cự ly trung bình: <ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử phát triển môn đi bộ & chạy cự ly trung bình. - Nguyên lý kỹ thuật đi bộ & chạy cự ly trung bình. - Kỹ thuật chạy giữa quãng cự ly trung bình. - Kỹ thuật xuất phát chạy cự ly trung bình. - Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình. - Luật thi đấu đi bộ & chạy cự ly trung bình. 	5	CO1; CO2; CO4
Bài 2.	Nhảy cao kiểu nằm nghiêng: <ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử phát triển môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. - Kỹ thuật giật nhảy đá lăng. - Kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 	5	CO1; CO2; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiều nằm nghiêng. - Kỹ thuật rời nhảy cao kiều nằm nghiêng. - Luật thi đấu nhảy cao kiều nằm nghiêng. 		
Bài 3.	<p>Ném bóng và ném lựu đạn thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử phát triển môn ném bóng & ném lựu đạn thể thao. - Nguyên lý kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao. - Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp với ra sức cuối cùng. - Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi ném dụng cụ. - Luật thi đấu ném bóng và ném lựu đạn thể thao. 	5	CO1; CO2; CO4

7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 4.	<p>Kỹ Thuật đi bộ thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đặt chân trong đi bộ. - Kỹ thuật đánh tay trong đi bộ. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 5.	<p>Kỹ thuật đi bộ thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật hít thở trong đi bộ thể thao. - Hoàn thiện kỹ thuật đi bộ thể thao. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 6.	<p>Kỹ thuật chạy cự ly trung bình:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật chạy giữa quãng đường thẳng cự ly trung bình. - Kỹ thuật chạy đường vòng chạy cự ly trung bình. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 7.	<p>Kỹ thuật chạy cự ly trung bình:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật xuất phát cao chạy cự ly trung bình. - Kỹ thuật đánh tay chạy cự ly trung bình. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 8.	<p>Kỹ thuật chạy cự ly trung bình:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình. - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 9.	<p>Kỹ thuật nhảy cao kiều nằm nghiêng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng. - Kỹ thuật chạy đà kết hợp với giậm nhảy đá lăng. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 10.	<p>Kỹ thuật nhảy cao kiều nằm nghiêng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật qua xà kiều nằm nghiêng. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 11.	<p>Kỹ thuật nhảy cao kiều nằm nghiêng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật rời xuống đất kiều nằm nghiêng. - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiều nằm nghiêng. 	5	CO2; CO3; CO4
Bài 12.	<p>Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn. 	5	CO2; CO3; CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 13.	Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao: - Kỹ thuật chạy đà ném bóng & ném lựu đạn.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 14	Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao: - Kỹ thuật giữ thẳng bằng sau khi ném bóng & ném lựu đạn. - Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao.	5	CO2; CO3; CO4
Bài 15	Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn diễん kinh: - Đi bộ thể thao. - Chạy cự ly trung bình. - Nhảy cao kiều nằm nghiêng. - Ném bóng & ném lựu đạn thể thao.	5	CO1; CO3; CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

8.1. Lý thuyết:

- Phương pháp diễn giảng.
- Phương pháp vấn đáp/ đàm thoại.
- Phương pháp giải quyết vấn đề.

8.2. Thực hành:

- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp thực hành.
- Phương pháp tập luyện tổng hợp.
- Phương pháp sửa động tác sai.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: Tham gia đầy đủ 80% giờ.
- Thực hành: tham dự 100% giờ.
- 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:

T T	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CDR HP
1	Điểm bài tập nhóm	Toàn bộ số bài tập được giao	10%	CO1; CO2; CO3; CO4;
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Di bộ thể thao. - Ném bóng & ném lựu đạn thể thao.	30%	CO2

3	Điểm thi kết thúc học phần	<ul style="list-style-type: none"> - Thi lý thuyết: - Vấn đáp (bốc thăm theo từng chủ đề). - Thi thực hành: - Chạy cự ly trung bình. - Nhảy cao kiểu nằm nghiên. 	60%	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.

- Thang điểm đánh giá:

ĐIỂM	GIỚI TÍNH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NỘI DUNG											
Chạy cự ly trung bình	Nam (1.500m)	7'00	6'40	6'20	6'00	5'40	5'20	5'00	4'50	4'40	4'30
	Nữ (800m)	5'50	5'30	5'10	4'50	4'30	4'10	3'50	3'30	3'10	2'50
Nhảy cao kiểu "Nằm nghiên"	Nam	1m1 5	1m2 0	1m2 5	1m30	1m3 5	1m4 0	1m4 5	1m50	1m55	1m60
	Nữ	0m9 0	0m9 5	1m0 0	1m05	1m1 0	1m1 5	1m2 0	1m25	1m30	1m35

11. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Điện kinh	MON.064731
[2] Phổ tu Điện kinh	MON.064757
[3] Luật và phương pháp tổ chức chi đấu, Trọng tài điện kinh	MON.064758
[4] Điện kinh tài liệu đào tạo giáo viên tiêu học trình độ cao đẳng và đại học sư phạm	MOL.047191; SP.012951
[5] Một số tài liệu liên quan khác: - Truy cập: www.dienkinh.vn ; www.worldathletics.org	

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
- Môn đi bộ thể thao & chạy cự ly trung bình:	10		-Nghiên cứu thêm:

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<ul style="list-style-type: none"> + Lịch sử phát triển môn đi bộ & chạy cự ly trung bình. + Nguyên lý kỹ thuật đi bộ & chạy cự ly trung bình. + Kỹ thuật chạy giữa quãng cự ly trung bình. + Kỹ thuật xuất phát chạy cự ly trung bình. + Kỹ thuật về đích chạy cự ly trung bình. + Luật thi đấu đi bộ & chạy cự ly trung bình. 			<ul style="list-style-type: none"> + Tài liệu [1]: nội dung Chương 1, 2, 7. [2]: nội dung Chương 1, 2. [3]: nội dung Chương 3. -Đọc thêm: Tài liệu [4] +Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
<p>- Môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Lịch sử phát triển môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Nguyên lý kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Kỹ thuật giật nhảy đá lăng. + Kỹ thuật chạy đà nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Kỹ thuật qua xà nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Kỹ thuật rơi nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Luật thi đấu nhảy cao kiểu nằm nghiêng. 	10		<ul style="list-style-type: none"> -Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 13. [2]: nội dung Chương 4, trang 72. [3]: nội dung Chương 3. -Đọc thêm: Tài liệu [4] + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
<p>- Môn ném bóng và ném lựu đạn thể thao:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Lịch sử phát triển môn ném bóng & ném lựu đạn thể thao. + Nguyên lý kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn thể thao. + Kỹ thuật ra sức cuối cùng ném bóng & ném lựu đạn. + Kỹ thuật chạy đà kết hợp với ra sức cuối cùng. + Kỹ thuật giữ thăng bằng sau khi ném dụng cụ. 	10		<ul style="list-style-type: none"> -Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 2, 16. [3]: nội dung Chương 3. -Đọc thêm: Tài liệu [4] + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Luật thi đấu ném bóng và ném lựu đạn thể thao.			
- Môn đi bộ thể thao: + Kỹ thuật trong đi bộ thể thao.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 4. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn đi bộ thể thao: + Kỹ thuật trong đi bộ thể thao. + Hoàn thiện kỹ thuật đi bộ thể thao.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 4. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Môn chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy cự ly trung bình.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 7. [2]: nội dung Chương 2. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy cự ly trung bình.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 7. [2]: nội dung Chương 2. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn chạy cự ly trung bình: + Kỹ thuật chạy cự ly trung bình. + Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly trung bình.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 7. [2]: nội dung Chương 2. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng: + Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng: + Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn nhảy cao kiểu nằm nghiêng: + Kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 13. [2]: nội dung Chương 4. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org

Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
+ Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng.			
- Môn ném bóng & ném lựu đạn thể thao: + Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn.		2	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Môn ném bóng & ném lựu đạn thể thao: + Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn
- Ném bóng & ném lựu đạn thể thao: + Kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn. + Hoàn thiện kỹ thuật ném bóng & ném lựu đạn.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 16. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org
- Thực hiện được phương pháp tổ chức giải, trọng tài và thi đấu một số môn điền kinh: + Di bộ thể thao + Chạy cự ly trung bình. + Nhảy cao kiểu nằm nghiêng. + Ném bóng & ném lựu đạn thể thao.		3	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: nội dung Chương 24. [2]: nội dung Chương 6. [3]: nội dung Chương 1, 2, 3. + Truy cập [5]: www.dienkinh.vn www.worldathletics.org



Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024
TRƯỞNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu