

### ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

**1. Tên học phần:** **Bơi lội** (Bơi ếch – Trườn sấp) - **Swimming** ( Breaststroke – Freestyle)

- **Mã số học phần:** TC217

- **Số tín chỉ học phần:** 03 tín chỉ

- **Số tiết học phần:** 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành, 60 giờ tự học.

**2. Đơn vị phụ trách học phần:** Khoa Giáo dục thể chất

- **Bộ môn:** Thể thao chuyên ngành

**3. Điều kiện:**

- **Điều kiện tiên quyết:**

**4. Mục tiêu của học phần:**

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTDT
4.1	Trang bị cho người học những kiến thức: Khái quát quá trình hình thành và phát triển môn Bơi Lội từ thời kỳ sơ khai đến hiện đại; hệ thống kỹ thuật từ cơ bản đến nâng cao của kỹ thuật Bơi Lội như: Kỹ thuật Bơi Éch, Kỹ thuật Bơi Trườn sấp; phương pháp xây dựng kế hoạch dạy học; luật thi đấu và thi đấu môn Bơi Lội.	2.1.3.b
4.2	Rèn luyện cho người học những kỹ năng về thực hành các kỹ thuật cơ bản và hệ thống Kỹ thuật Bơi Éch, Kỹ thuật Bơi Trườn sấp, từ đó nhận thức được hệ thống các phương pháp, nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật cho người học, người tập Bơi Lội theo nền tảng khoa học; kỹ năng về phương pháp, nguyên tắc quy trình xây dựng kế hoạch dạy học.	2.2.1.a
4.3	Phát triển cho người học những kỹ năng: Trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các hoạt động giảng dạy, huấn luyện và trọng tài Bơi Lội.	2.2.2.b
4.4	Hình thành cho người học về những phẩm chất: Chủ động, tích cực tham gia và vận động người khác cùng tham gia các hoạt động Bơi Lội; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao trong học tập, rèn luyện; có tinh thần đoàn kết, thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau trong trong học tập.	2.3.b

## 5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	<b>Kiến thức</b>		
CO1	Trình bày được khái quát quá trình hình thành và phát triển môn Bơi Lội từ thời kỳ sơ khai đến hiện đại; hệ thống kỹ thuật từ cơ bản đến nâng cao; luật thi đấu Bơi Lội.	4.1	2.1.3.b
C02	Áp dụng các phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung Bơi Lội.	4.1	
	<b>Kỹ năng cứng</b>		
CO3	Nắm vững các nội dung lý thuyết và thực hành môn thể dục; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của môn Bơi Lội như: thở nước, nồi nước, lướt nước, kỹ thuật bơi éch, bơi trườn sấp và các phương pháp cứu đuối...	4.2	2.2.1.a
	<b>Kỹ năng mềm</b>		
CO4	Xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn bơi lội, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	4.3	2.2.2.b
	<b>Mức độ tự chủ và trách nhiệm</b>		
CO5	Thể hiện sự nghiêm túc thực hiện các quy định, quy chế của Nhà trường và của giảng viên trực tiếp giảng dạy, để học tập và tập luyện tốt môn học.	4.4	2.3.b

## 6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Nội dung học phần Bơi Lội nhằm trang bị cho sinh viên các kỹ thuật động tác, luật thi đấu và các nội dung cần thiết có liên quan đến môn Bơi Lội để sinh viên ra trường đủ khả năng giảng dạy, tham gia huấn luyện hoặc làm trọng tài môn Bơi Lội. Đồng thời giúp người học phát triển thể lực chung và chuyên môn một cách phù hợp với trình độ tập luyện. Qua quá trình học bơi giúp cho người tập có chức năng hệ thống tuần hoàn và hệ hô hấp được cải thiện, mà còn có thể làm cho sức mạnh, sức bền, sức dẻo, tính nhịp điệu cơ thể được phát triển. Tập luyện bơi lội giúp các em phát triển được ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần vượt khó khăn, tính đồng đội, ý thức tổ chức kỷ luật và phẩm chất tâm lý khác. Tự giải thoát mình trong trường hợp rơi xuống nước.

## 7. Cấu trúc nội dung học phần:

### 7.1. Lý thuyết: 15 tiết

Chương/Bài	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Chương 1	Quá trình hình thành và phát triển Bơi Lội Việt Nam.	6	CO1, CO4, CO5
1.1	Bơi thể thao	CO1, CO4, CO5	
1.2	Bơi thực dụng		
1.3	Bơi quần chúng		
Chương 2	<b>Ý nghĩa của môn bơi lội.</b>	9	CO1, CO4, CO5
2.1	Ý nghĩa đối với việc tăng cường thể chất		
2.2	Giá trị thực dụng của bơi lội		

Chương/Bài	Nội dung	Số tiết	CDR HP
2.3	Ý nghĩa thi đấu của môn bơi lội		
2.4	Nguyên lý kỹ thuật bơi: Đặc tính môi trường nước có liên quan đến kỹ thuật bơi.		
2.5	Lý luận lực học chất lỏng có liên quan đến kỹ thuật bơi: - Lực nổi. - Lực thăng - Lực cản - Lực đẩy cơ thể ra trước		
2.6	Phân tích kỹ thuật chân ếch, chân trườn sấp - Tư thế thân người - Kỹ thuật động tác chân ếch, chân trườn sấp - Phối hợp chân với thở nước		
2.7	Phân tích kỹ thuật tay ếch, tay trườn sấp - Tư thế thân người - Kỹ thuật tay ếch, tay trườn sấp - Phối hợp tay với thở nước - Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch - Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp		
2.8	Kỹ thuật xuất phát và quay vòng, một số phương pháp cứu đuối - Phương pháp giải thoát khi bị túm tay - Phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang từ phía sau - Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng - Cách dùi người bị đuối - Hô hấp nhân tạo		
Chương 3	Lập kế hoạch, giáo án huấn luyện Bơi Lội.	3	CO1, CO4, CO5
Chương 4	Luật thi đấu và thi đấu Bơi Lội.	3	CO1, CO4, CO5

## 7.2. Thực hành: 60 tiết

Chương/Bài	Nội dung	Số tiết	CDR HP
<b>Bài 1</b>	Tập kỹ thuật chân ếch, làm quen dưới nước.	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 2</b>	Tập chân ếch có phao cự ly 25m.	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 3</b>	Hoàn thiện kỹ thuật chân ếch, tập kỹ thuật tay ếch và phối hợp tay chân.	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 4</b>	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng.	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 5</b>	Hoàn thiện kỹ thuật ếch và kiểm tra	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 6</b>	Tập kỹ thuật chân trườn sấp	6	CO2, CO4, CO5
<b>Bài 7</b>	Ôn kỹ thuật chân trườn sấp có phao cự ly 50m, tập kỹ thuật tay.	6	CO2, CO4, CO5
<b>7.1</b>	<b>Trên cạn:</b>		

Chương/Bài	Nội dung	Số tiết	CDR HP
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và chuyên môn</li> <li>- Ôn kỹ thuật chân trườn sấp</li> <li>- Tập kỹ thuật tay trườn sấp</li> <li>- Tập một số bài bổ trợ thể lực</li> </ul>		
7.2	<p><b>Dưới nước:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập kỹ thuật chân trườn sấp rời thành hồ 50m 6 tő, có phao</li> <li>- Tập kỹ thuật chân sấp 50m 10 tő</li> <li>- Tập kỹ thuật tay trườn sấp tại chỗ</li> </ul> <p>Tập tay trườn sấp rời thành hồ kẹp phao 50m</p>		
Bài 8	<b>Hoàn thiện kỹ thuật chân trườn sấp, ôn kỹ thuật tay trườn sấp, phối hợp kỹ thuật trườn sấp</b>	6	CO2, CO4, CO5
8.1	<p><b>Trên cạn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và chuyên môn</li> <li>- Ôn kỹ thuật chân trườn sấp</li> <li>- Ôn kỹ thuật tay trườn sấp</li> </ul> <p>Tập phối hợp tay, chân có phối hợp thở</p>		
8.2	<p><b>Dưới nước:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50m 4 tő kỹ thuật chân trườn sấp</li> <li>- 50m 4 tő kỹ thuật tay trườn sấp</li> <li>- Phối hợp chân, tay trườn sấp</li> </ul>		
Bài 9	<b>Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp nam bơi 50m, nữ bơi 25m. Tập kỹ thuật xuất phát và quay vòng</b>	6	CO2, CO4, CO5
9.1	<p><b>Trên cạn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khởi động chung và chuyên môn</li> <li>- Ôn kỹ thuật chân, tay trườn sấp.</li> <li>- Ôn phối hợp tay chân trườn sấp, phối hợp thở</li> </ul>		
9.2	<p><b>Dưới nước:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn kỹ thuật tay trườn sấp không phao 50m 4 tő</li> <li>- Ôn kỹ thuật chân trườn sấp 50m 4 tő</li> <li>- Kỹ thuật trườn sấp 100m 4 tő</li> </ul>		
Bài 10	<b>Hoàn thiện kỹ thuật bơi trườn sấp</b>	6	CO2, CO4, CO5
10.1	<p><b>Trên cạn:</b></p> <p>Khởi động chung và chuyên môn</p>		
10.2	<p><b>Dưới nước:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nam bơi 50m có bấm giờ</li> <li>- Nữ bơi 25m có bấm giờ</li> </ul>		

## 8. Phương pháp giảng dạy:

### 8.1. Lý thuyết:

- Phương pháp thuyết trình.
- Phương pháp trực quan.

- Phương pháp gợi mở - vấn đáp.
- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.
- Phương pháp dạy học tích cực.

## 8.2. Thực hành:

- Phương pháp giảng giải.
- Phương pháp làm động tác mẫu (thị phạm).
- Phương pháp tập luyện hoàn chỉnh.
- Phương pháp tập luyện phân đoạn (phân chia - hợp nhất).
- Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định.
- Phương pháp tập luyện lặp lại thay đổi (tập luyện biến đổi).
- Phương pháp tập luyện tổng hợp.
- Phương pháp trò chơi.
- Phương pháp thi đấu.
- Phương pháp phòng sửa động tác sai.
- Phương pháp tập đồng loạt (theo lớp).
- Phương pháp tập theo nhóm.
- Phương pháp tập cá nhân.

## 9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Lý thuyết: sinh viên phải tham dự tối thiểu 80% số tiết.
- Thực hành: sinh viên phải tham dự 100% số tiết.
- 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 chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	CO4, CO5
5	Điểm kiểm tra giữa kỳ	Hình thức kiểm tra: Thực hành 1 trong 2 kỹ thuật chân (Éch – Trườn sấp) cự ly 25m.	30%	CO2, CO4, CO5
3	Điểm thi kết thúc học phần	Hình thức thi: Thực hành 2 kỹ thuật bơi: Éch – Trườn sấp - Nữ bơi: 25m kỹ thuật bơi: Éch – Trườn sấp. - Nam bơi: 50m kỹ thuật bơi: Éch – Trườn sấp	60%	CO2, CO4, CO5

### 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 bơi lội / Nguyễn Văn Trạch (Chủ biên), Ngũ Duy Anh. - Hà Nội : Đại học Sư phạm Hà Nội, 2004, 797.21/ Tr102	SP.010097 MOL.045243 MON.023465
[2] Giáo trình bơi lội : (Dùng cho sinh viên ngành thủy sản) / Nguyễn Hoàng Khoa. - Cần Thơ : Trường Đại học Cần Thơ, 2008, 797.21/ Kh401	MOL.053712 MON.031288 DIG.001820
[3] Giáo trình giảng dạy môn bơi lội / Đoàn Thu Ánh Điểm. - Cần Thơ : Đại học Cần Thơ, 2010, 797.21/ Đ304	MOL.057064 MON.038692

## 12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<i>Lý thuyết</i>				
Chương 1.	KHÁI QUÁT CHUNG VỀ MÔN BƠI LỘI	12		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu trước:</li> <li>+ Tài liệu [3]: chương 1 từ trang 01 đến trang 9</li> <li>+ Tra cứu nội dung tài liệu [1,2].</li> </ul>
Chương 2.	NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT BƠI	48		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu trước:</li> <li>+ Tài liệu [3]: chương 2 từ trang 10 đến trang 40.</li> <li>+ Tra cứu nội dung tài liệu [1,2] các nội dung liên quan.</li> </ul>
Chương 3.	GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghiên cứu trước:</li> <li>+ Tài liệu [3]: chương 3 từ trang 41 đến trang 72.</li> <li>+ Tra cứu nội dung tài liệu [1,2] các nội dung liên quan.</li> </ul>
<i>Thực hành</i>				
Bài 1.	BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NUỐC	0	6	Nghiên cứu trước:

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				+ Tra cứu nội dung tài liệu [1,2] các nội dung liên quan.
<b>Thực hành</b>				
Bài 1.	BÀI TẬP LÀM QUEN VỚI NƯỚC	0	6	Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: Chương 3. Phần thực hành: từ trang 42 đến trang 46
Bài 2.	KỸ THUẬT BƠI TRƯỜN SẮP	0	5	Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: Chương 3. Phần thực hành: từ trang 46 đến trang 49
Bài 3.	GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BƠI ÉCH	0	4	Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: Chương 3. Phần thực hành: từ trang 50 đến trang 54
Bài 4.	KỸ THUẬT XUẤT PHÁT VÀ QUAY VÒNG	0	10	Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: Chương 3. Phần thực hành: từ trang 57 đến trang 70
Bài 5.	PHƯƠNG PHÁP CỨU ĐUỐI	0	5	Nghiên cứu trước: + Tài liệu [3]: Chương 3. Phần thực hành: từ trang 73 đến trang 78

TL. HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



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

Châu Hoàng Cầu

