

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
**BAN CƠ BẢN**

**ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC**

**I. Thông tin tổng quát**

1. Tên môn học tiếng Việt: Giáo dục thể chất 2 - Bơi lội (PEDU0207)
2. Tên môn học tiếng Anh: Physical Education 2- Swimming
3. Thuộc khối kiến thức/kỹ năng
  - Giáo dục đại cương  Kiến thức chuyên ngành
  - Kiến thức cơ sở  Kiến thức bổ trợ
  - Kiến thức ngành  Đồ án/Khóa luận tốt nghiệp
4. Số tín chỉ

Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Tự học
1.5 tín chỉ	5 tiết	40 tiết	45 tiết

5. Phụ trách môn học
  - a. Bộ môn: Giáo dục thể chất
  - b. Giảng viên: Võ Nhật Sơn, Phạm Thị Phương Loan
  - c. Địa chỉ email liên hệ: son.vn@ou.edu.vn
  - d. Phòng làm việc: Phòng 502 số 35-37 Hồ Hào Hớn, Phường Cô Giang, Quận 1

**II. Thông tin về môn học**

1. Mô tả môn học

Môn học Giáo dục thể chất 2- Bơi lội thuộc khối kiến thức giáo dục đại cương trong chương trình đào tạo của tất cả các khoa. Môn học trang bị cho sinh viên một số kiến thức: Khái niệm, lợi ích, tác dụng, ý nghĩa thực dụng, kỹ thuật bơi ếch, giúp sinh viên tự rèn luyện nâng cao sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày; Hình thành ý thức tự giác, tích cực.

2. Môn học điều kiện

STT	Môn học điều kiện	Mã môn học
1	Môn tiên quyết	
	Không yêu cầu	
2	Môn học trước	
	Không yêu cầu	
3	Môn học song hành	
	Không yêu cầu	

### 3. Mục tiêu môn học

Sinh viên học xong môn học có khả năng:

Mục tiêu môn học	Mô tả	CĐR CTĐT phân bổ cho môn học
CO1	Biết được khái niệm, lợi ích, tác dụng của môn Bơi lội, ý nghĩa thực dụng, kỹ thuật bơi ếch.	PLO2.2
CO2	Có kỹ năng về kỹ thuật bơi ếch.	PLO7.2
CO3	Có kỹ năng làm việc nhóm.	PLO13.1
	Hoàn thành công việc hiệu quả, đúng thời gian Có tinh thần học hỏi phát triển bản thân.	PLO13.2 PLO14.3

### 4. Chuẩn đầu ra (CĐR) môn học

Học xong môn học này, sinh viên làm được (đạt được):

Mục tiêu môn học	CĐR môn học (CLO)	Mô tả CĐR
CO1	CLO1.1	Trình bày được lợi ích, tác dụng, kỹ thuật của môn Bơi ếch.
CO2	CLO2.1	Thực hiện được kiểu bơi ếch ở một cự ly nhất định.
CO3	CLO3.1	Có kỹ năng làm việc nhóm.
	CLO3.2	Hoàn thành công việc hiệu quả đúng thời gian. Hình thành được ý thức tự giác, tích cực.

Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo

CLOs	PLO1	PLO2	.....	.....	.....	PLO 7	.....	.....	.....	PLO 13	PLO 14
CLO1.1		x									
CLO2.1						x					
CLO3.1										x	
CLO3.2										x	x

### 5. Học liệu

#### a. Giáo trình

[1] Huỳnh Trọng Khải (chủ biên) (2015) Giáo trình bơi lội, Nhà xuất bản Đại học quốc gia Tp HCM, Tp HCM []

#### b. Tài liệu tham khảo.

[2] <http://v1.ou.edu.vn/bancoban/Pages/bo-mon-giao-duc-quoc-phong.aspx>

6. Đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Bài đánh giá	Thời điểm	CDR môn học	Tỷ lệ %
(1)	(2)	(3)	(4)	
A1. Đánh giá quá trình	Đánh giá dựa trên ghi nhận của giảng viên: - Số buổi lên lớp - Thái độ, tinh thần học tập, - Ý thức làm việc nhóm.	Tất cả các buổi học	CLO3.1 CLO3.2	20%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>20%</b>
A2. Đánh giá giữa kỳ	Bài kiểm tra lý thuyết và thực hành theo nhóm.	Buổi học thứ 6	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	30%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>30%</b>
A3. Đánh giá cuối kỳ	Bài kiểm tra thực hành bởi cá nhân	Buổi học thứ 10	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	50%
	<b>Tổng cộng</b>			<b>50%</b>
<b>Tổng cộng</b>				<b>100%</b>

7. Kế hoạch giảng dạy

Tuần buổi học (1)	Nội dung (2)	CĐR môn học (3)	Hoạt động dạy và học (4)						Bài đánh giá (5)	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo (6)
			Tại nhà		Trên lớp		Thực hành trên lớp			
			Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết		
1	<b>Chương 1: Mở đầu.</b> 1.1 Khái niệm môn Bơi lội. 1.2 Lợi ích tác dụng của môn Bơi lội. 1.3 Ý nghĩa thực dụng <b>Chương 2: Nguyên lý và kỹ thuật bơi ếch.</b> 2.1 Nguyên lý kỹ thuật. 2.2 Phân tích kỹ thuật bơi ếch.	CLO1.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu	4.5	Giảng viên: - Tổ chức lớp học - Giới thiệu môn học. - Thuyết giảng, - Chia nhóm Sinh viên: Nghe giảng.	4.5			A1 A2 A3	[1] chương 1; chương ; chương 3. [2].
2	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch.</b> 3.1 Làm quen với nước.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, ôn bài cũ, làm việc nhóm.	4.5			-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.	4.5 A1 A2 A3	[1] chương 5; [2].	
3	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch. (tt)</b> 3.2 Kỹ thuật động tác chân.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5			-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện.	4.5 A1 A2 A3	[1] chương 5; [2].	

Tuần buổi học (1)	Nội dung (2)	CDR môn học (3)	Hoạt động dạy và học (4)						Bài đánh giá (5)	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo (6)
			Tại nhà		Trên lớp		Thực hành trên lớp			
			Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết		
								-Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.		
4	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch. (tt)</b> 3.3 Kỹ thuật động tác tay.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5		4.5	-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.	4.5	A1 A2 A3	[1] chương 5; [2].
5	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch. (tt)</b> 3.4 Phối hợp động tác tay với chân.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5		4.5	Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.	4.5	A1 A2 A3	[1] chương 5; [2].
6	Ôn Tập.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm	4.5		4.5	- Giảng viên: Đánh giá bài thảo luận nhóm.	4.5	A1 A2 A3	[1] chương 5; [2].

Tuần buổi học (1)	Nội dung (2)	CDR môn học (3)	Hoạt động dạy và học (4)						Bài đánh giá (5)	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo (6)
			Tại nhà		Trên lớp		Thực hành trên lớp			
			Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết		
	Kiểm tra giữa kỳ.		việc nhóm.					- Sinh viên: Báo cáo thảo luận nhóm.		
7	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch. (tt)</b> 3.5 Phối hợp động tác tay với thở.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5				-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.	4.5 A1 A3	[1] chương 5; [2]..
8	<b>Chương 3: Thực hành bơi ếch. (tt)</b> 3.6 Phối hợp hoàn chỉnh kỹ thuật bơi ếch.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5				-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.	4.5 A1 A3	[1] chương 5; [2].
9	Ôn Tập hoàn chỉnh động tác, kéo dài cự ly bơi.	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm	4.5				-Giảng viên: Thuyết giảng, thị phạm động tác, hướng	4.5 A1 A3	[1] chương 8; [2].

Tuần buổi học (1)	Nội dung (2)	CDR môn học (3)	Hoạt động dạy và học (4)						Bài đánh giá (5)	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo (6)	
			Tại nhà		Trên lớp		Thực hành trên lớp				
			Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết	Hoạt động học	Số tiết			
			việc nhóm.					dẫn thảo luận, tập luyện. -Sinh viên: Nghe giảng, thực tập, thảo luận.			
10	<b>Thi kết thúc học phần.</b>	CLO1.1 CLO2.1 CLO3.1 CLO3.2	Sinh viên: Đọc tài liệu, tập luyện các động tác đã học, làm việc nhóm.	4.5				- Giảng viên: Đánh giá bài thi theo Rubric, công bố điểm - Sinh viên: Thực hiện bài thi.	4.5	A1 A3	[1] chương 8; [2].

8. Quy định của môn học:

- Quy định về cấm thi: Vắng quá 20% buổi học sẽ bị cấm thi (theo Quy chế đào tạo ĐH hệ chính quy).

- Nội quy lớp học : Sinh viên phải mặc đồng phục thể dục của nhà trường, mang giày tập.

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**Trình Quốc Trung**

**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**



**Võ Nhật Sơn**

**PHỤ TRÁCH BAN CƠ BẢN**



**Tạ Thị Lan Anh**

**TRƯỞNG PHÒNG ĐÀO TẠO**