

Bắc Giang, ngày 16 tháng 12 năm 2020

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN GDTC 3 (BOI LỢI)

1. Thông tin chung về học phần

- Mã học phần: KHCB 2024
- Số tín chỉ: 1
- Loại học phần: Tự chọn
- Các học phần tiên quyết: GDTC1, GDTC2
- Các học phần song hành: Không
- Các yêu cầu với học phần:
 - + Sĩ số tối đa lớp học: ≤ 40 sinh viên
 - + Thiết bị dạy học: Sân bãi, trang thiết bị dụng cụ tập.
- Bộ môn (Khoa) phụ trách học phần: **Bộ môn Khoa học cơ bản**, Khoa Lý luận trình trị - Khoa học cơ bản.
 - * Nghe giảng lý thuyết: tiết
 - * Thảo luận: tiết
 - * Làm bài tập: tiết
 - + Thực hành, thí nghiệm: 20 tiết
 - + Hoạt động theo nhóm: 10 tiết
 - + Tự học: 60 giờ
 - + Tự học có hướng dẫn: 0 giờ
 - * Bài tập lớn (tiểu luận): 0 giờ

2. Thông tin chung về các giảng viên

TT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email	Ghi chú
1	Th.s Nguyễn Văn Tuấn	0974.803.807	Nguyentuan.bd43@gmail.com	Chủ biên

3. Mục tiêu của học phần

- Yêu cầu về kiến thức.

+Biết những kiến thức cơ bản về môn Boi: Đặc điểm, ý nghĩa, sơ lược lịch sử; Nguyên lý các kỹ thuật cơ bản; Luật thi đấu.

+ Nắm được phương pháp tổ chức và trọng tài thi đấu môn Boi.

- Yêu cầu về kỹ năng.

+ Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong Boi ếch như: Tư thế thân người, kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh, kỹ thuật xuất phát trên bục...

+ Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

- Yêu cầu về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp.

+ Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân.

+ Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

Ghi chú: Mục tiêu của học phần được thể hiện tại Phụ lục 2

4. Chuẩn đầu ra của học phần (LO – Learning Outcomes)

STT	Mã CDR (LO)	Mô tả CDR học phần <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>
1	LO.1	<i>Chuẩn về kiến thức</i>
	LO.1.1	Biết được những kiến thức cơ bản về môn Bơi: Đặc điểm, ý nghĩa, sơ lược lịch sử; Nguyên lý các kỹ thuật cơ bản.
	LO.1.2	Vận dụng được một số điều luật cơ bản của môn Bơi vào thực tiễn tập luyện và thi đấu.
	LO.1.3	Nắm được phương pháp tổ chức và trọng tài thi đấu môn Bơi.
2	LO.2	<i>Chuẩn về kỹ năng</i>
	LO.2.1	Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong Bơi ếch như: Tư thế thân người, kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh, kỹ thuật xuất phát trên bục ...
	LO.2.2	Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm
	LO.2.3	Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.
3	LO.3	<i>Chuẩn về năng lực tự chủ & trách nhiệm nghề nghiệp</i>
	LO.3.1	Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân.
	LO.3.2	Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.

Ghi chú: Mã hóa chuẩn đầu ra học phần, đánh giá mức độ tương thích của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra CTĐT được thể hiện tại Phụ lục 1

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần

Học phần Giáo dục thể chất 3 (Bơi lội) là môn học tự chọn trong học phần giáo dục thể chất dành cho sinh viên. Học phần 01 tín chỉ, thuộc khối kiến thức Giáo dục thể chất và quốc phòng. Học phần này cung cấp các nguyên lý kỹ thuật bơi, trọng tài môn bơi lội. Các kỹ thuật cơ bản bơi ếch tư thế thân người, kỹ thuật chân, kỹ thuật tay, phối hợp, kỹ thuật xuất phát trên bục, quay vòng, cứu đuối.

6. Mức độ đóng góp của các bài giảng để đạt được chuẩn đầu ra của học phần

Mức độ đóng góp của mỗi bài giảng được mã hóa theo 3 mức, trong đó:

+ Mức 1: Thấp (**Nhớ**: Bao gồm việc người học có thể nhớ lại các điều đặc biệt hoặc tổng quát, trọn vẹn hoặc một phần các quá trình, các dạng thức, cấu trúc... đã được học. Ở cấp độ này người học cần nhớ lại đúng điều được hỏi đến).

+ Mức 2: Trung bình (**Hiểu**: Ở cấp độ nhận thức này, người học cần nắm được ý nghĩa của thông tin, thể hiện qua khả năng diễn giải, suy diễn, liên hệ).

+ Mức 3: Cao (**Vận dụng, phân tích, đánh giá, sáng tạo**: Người học có khả năng chia các nội dung, các thông tin thành những phần nhỏ để có thể chỉ ra các yếu tố, các mối liên hệ, các nguyên tắc cấu trúc của chúng).

Bài Giảng	Chuẩn đầu ra của học phần							
	LO 1.1	LO 1.2	LO 1.3	LO2.1	LO2.2	LO 2.3	LO 3.1	LO 3.2
Phần 1	1	2	2				2	2
Phần 2	2	2	2	3	3	3	3	3

7. Danh mục tài liệu

7.1. Tài liệu học tập chính

[1]. Nguyễn Văn Trạch (1999), *Bơi lội*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

7.2. Tài liệu tham khảo

[2]. Tô Minh Thanh, Nguyễn Văn Tuấn (2016), *Bài giảng Giáo dục thể chất*, Trường Đại học Nông - Lâm Bắc Giang.

[3]. Bộ môn Bơi lội (2009), *Ngân hàng câu hỏi và đáp án môn học Bơi lội*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[4]. Nguyễn Văn Trạch (2005), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bơi*. Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

[5]. Nguyễn Văn Trạch (2002), *Những tri thức cơ bản trong đào tạo Vận động viên Bơi lội trẻ*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

8. Nhiệm vụ của người học

8.1. Phần lý thuyết, bài tập, thảo luận(không)

8.2. Phần thí nghiệm, thực hành

- Dự lớp $\geq 80\%$ tổng số thời lượng của học phần.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

(Nhiệm vụ của người học được thể hiện tại Phụ lục 3)

8.3. Phần bài tập lớn, tiểu luận (Không)

8.4. Phần khác(không)

9. Phương pháp giảng dạy

- Phương pháp thuyết trình (phân tích, giảng giải): Sử dụng ở các nội dung học tập lý thuyết với mục đích trang bị cho sinh viên hệ thống kiến thức nền tảng của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL1.1, LOL1.2, LOL1.3.

- Phương pháp thị phạm, làm mẫu: Sử dụng ở các nội dung học tập thực hành với mục đích trang bị cho sinh viên những hình ảnh chuẩn, cách thức thực hiện đúng các kỹ thuật động tác của học phần. Phương pháp này giúp sinh viên đạt các chuẩn: LOL2.1, LOL2.2, LOL2.3, LOL3.1, LOL3.2.

- Phương pháp dạy học nhóm, lớp: Sử dụng ở các nội dung thực hành và làm bài tập nhóm nhằm mục đích củng cố kiến thức và rèn luyện cho SV các kỹ năng, kỹ xảo cũng như khả năng làm việc nhóm, năng lực hợp tác, năng lực giao tiếp. Các hình thức tổ chức dạy học này giúp sinh viên đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

- Phương pháp tự học: Sử dụng ở các nội dung thực hành nhằm mục đích giúp các em chủ động trong quá trình ôn luyện củng cố các nền tảng thể lực, kỹ thuật trước đó để đạt tất cả các chuẩn đặt ra.

(Phương pháp giảng dạy được thể hiện tại Phụ lục 3)

10. Phương pháp, hình thức kiểm tra – đánh giá kết quả học tập

10.1. Các phương pháp kiểm tra đánh giá giúp đạt được và thể hiện, đánh giá được các kết quả học tập của học phần:

- Phương pháp kiểm tra, đánh giá: Thực hành.
- Hình thức kiểm tra, đánh giá:
 - + Điểm chuyên cần: Điểm danh và thái độ học tập.
 - + Kiểm tra thường xuyên: Thực hành.

(Phương pháp kiểm tra đánh giá được thể hiện tại Phụ lục 4)

10.2. Thang điểm, tiêu chí đánh giá và mô tả mức đạt được điểm số

- Thang điểm đánh giá: Thang điểm 10
- Trọng số đánh giá kết quả học tập:
 - + Điểm tổng kết học phần: Điểm chuyên cần (20%) + Điểm trung bình kiểm tra thường xuyên (80%).
 - + Tiêu chí đánh giá và trọng số:

Hình thức KT	Tiêu chí đánh giá	Điểm tối đa	Công cụ kiểm tra	CDR kiểm tra	Tỷ lệ (%)
I. KIỂM TRA QUÁ TRÌNH					
1. Kiểm tra thường xuyên					80%
1.1. Kiểm tra bài số 1					
Thực hành	- Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác.	5	Sân bãi, dụng cụ học tập	LO.1.2 LO.1.3 LO.2.1 LO.2.2 LO.2.3	
	- Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần.	5			

				LO.3.1 LO.3.2	
1.2. Kiểm tra bài số 2					
Thực hành	Đạt trình độ thể lực theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định (Quyết định 53/2008/BGD&ĐT).	10	Sân bãi, dụng cụ học tập	LO.3.1 LO.3.2	
1.3. Kiểm tra bài số 3					
Thực hành	- Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản của động tác.	5	Sân bãi, dụng cụ học tập	LO.1.2 LO.1.3	
	- Đạt yêu cầu về thành tích theo thang điểm của học phần.	5		LO.2.1 LO.2.2 LO.2.3 LO.3.1 LO.3.2	
2. Kiểm tra chuyên cần					20%
Điểm danh	Tham gia đầy đủ các buổi học.	10	Số cá nhân giảng viên	LO.1.1 LO.1.2 LO.1.3	
	Vắng một buổi	5		LO.2.1 LO.2.2 LO.2.3	
	Vắng hai buổi	0		LO.3.1 LO.3.2	

11. Nội dung chi tiết học phần (Tổng số tiết: 30)

BOI LỘI

I. LÝ THUYẾT CHUNG BOI LỘI (03 tiết)

1. Sơ lược lịch sử sự hình thành và phát triển của môn bơi lội.

2. Nguyên lý kỹ thuật bơi

3. Cách thức tổ chức thi đấu và trọng tài

II. THỰC HÀNH BOI ÉCH (27 tiết)

1. Các bài tập làm quen với nước

1.1. Tập nín thở lâu ở phía dưới mặt nước

1.2. Tập hít, thở dưới mặt nước

1.3. Tập nổi người

2. Tư thế thân người

3. Kỹ thuật động tác chân

3.1. Giai đoạn co chân

3.2. Xoay bàn chân

3.3. Đạp chân

3.4. Lướt nước

4. Kỹ thuật động tác tay

4.1. Tư thế ban đầu

4.2. Tỳ nước

4.3. Thu tay

4.4. Duỗi tay

5. Kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh

Kiểm tra bài 01

6. Kỹ thuật xuất phát trên bục

6.1. Tư thế chuẩn bị

6.2. Bật nhảy

6.3. Bay trên không

6.4. Vào nước

6.5. Lướt nước

7. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch

7.1. Bơi đến gần thành bể

7.2. Quay người

8. Cũng cố kỹ thuật

9. Cứu đuối

9.1. Phương pháp giải thoát khi bị túm tay

9.2. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghì phía sau gáy

9.3. phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía trước

9.4. phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng phía trước

Kiểm tra bài 02

9.5. phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía sau

9.6. Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng

9.7. Cách cứu người bị đuối nước

Kiểm tra bài 03

12. Thời gian phê duyệt đề cương học phần: Ngày..... Tháng 12 năm 2020

GIẢNG VIÊN
PHỤ TRÁCH HỌC PHẦN

(Ký, ghi rõ họ tên)



Nguyễn Văn Tuấn

TRƯỞNG BỘ MÔN



Mai Thị Thanh Huyền

TRƯỞNG KHOA



Nguyễn Thị Kim Nhung

PHỤ LỤC 1
MÃ HÓA CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN, ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TƯƠNG
THÍCH CỦA CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN VỚI CHUẨN ĐẦU RA CTĐT

STT	Chuẩn đầu ra học phần	Mức độ theo thang Bloom	Đáp ứng chuẩn đầu ra của CTĐT
1	<i>Chuẩn về kiến thức</i>		
	LO1.1: Biết được những kiến thức cơ bản về môn Bơi: Đặc điểm, ý nghĩa, sơ lược lịch sử; Nguyên lý các kỹ thuật cơ bản.	1	CĐR1
	LO1.2: Vận dụng được một số điều Luật cơ bản của môn Bơi vào thực tiễn tập luyện và thi đấu.	2	CĐR1
	LO1.3: Nắm được phương pháp tổ chức và trọng tài thi đấu môn Bơi.	2	CĐR1
2	<i>Chuẩn về kỹ năng</i>		
	LO2.1: Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong Bơi ếch như: Tư thế thân người, kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh, kỹ thuật xuất phát trên bục ...	3	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
	LO2.2: Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm	3	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
	LO2.3: Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.	3	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
3	<i>Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp</i>		
	LO3.1: Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân.	3	CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ)
	LO3.2: Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.	3	CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ)

PHỤ LỤC 2

MỤC TIÊU VÀ CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN

1. Mục tiêu học phần

Mục tiêu (Gx)	Mô tả mục tiêu	CĐR của CTĐT (X.x.x)
G1	Hiểu được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất (GDTC) đối với sinh viên. Biết được cấu trúc bài tập, phân tích được kỹ thuật và luật thi đấu môn Bơi.	CĐR1
G2	Có khả năng thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong môn Bơi. Rèn luyện cho sinh viên những kỹ năng trong việc tổ chức thi đấu, làm trọng tài các môn thể thao đã được học. Vận dụng được những điều đã học vào đời sống và tích cực tham gia các phong trào thể dục thể thao (TDTT) trong và ngoài nhà trường.	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
G3	Rèn luyện phương pháp tập luyện kiên trì, phương pháp tổ chức các giải thi đấu thể dục thể thao. Xây dựng thái độ học tập tích cực và rèn luyện tính tự giác.	CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ)

2. Chuẩn đầu ra học phần

Mã CĐR	Mô tả CĐR học phần <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>	Liên kết với CĐR của CTĐT
LO1	Chuẩn về kiến thức	
LO1.1	Biết được những kiến thức cơ bản về môn Bơi: Đặc điểm, ý nghĩa, sơ lược lịch sử; Nguyên lý các kỹ thuật cơ bản.	CĐR1
LO1.2	Vận dụng được một số điều luật cơ bản của môn Bơi vào thực tiễn tập luyện và thi đấu.	CĐR1
LO1.3	Nắm được phương pháp tổ chức và trọng tài thi đấu môn Bơi.	CĐR1
LO2	Chuẩn về kỹ năng	
LO2.1	Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản trong Bơi ếch như: Tư thế thân người, kỹ thuật động tác chân, kỹ thuật động tác tay, kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh, kỹ thuật xuất phát trên bục ...	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
LO2.2	Có kỹ năng làm việc độc lập và làm việc nhóm	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY)

		CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
LO2.3	Đạt tiêu chuẩn về thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể do Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.	CĐR11 (QLĐĐ) CĐR12 (CNTP) CĐR13 (THUY) CĐR14 (KETOAN, KHCT, QLĐĐ)
LO3	Chuẩn về năng lực tự chủ và trách nhiệm nghề nghiệp	
LO3.1	Có ý thức thường xuyên rèn luyện sức khỏe và xây dựng được kế hoạch tập luyện cá nhân.	CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ)
LO3.2	Tuyên truyền ý nghĩa tác dụng của tập luyện TDTT và vận động người khác tham gia tập luyện TDTT thường xuyên.	CĐR15 (CNTP, KHCT, THUY) CĐR16 (KETOAN, QLĐĐ)

PHỤ LỤC 3
NỘI DUNG CỦA HỌC PHẦN

Tuần thứ	Nội dung	Hoạt động dạy và học	Số tiết LT/ TH	Tài liệu học tập, tham khảo	CĐR học phần
1	BƠI LỘI I. LÝ THUYẾT CHUNG BƠI LỘI 1. Sơ lược lịch sử sự hình thành và phát triển của môn bơi lội. 2. Nguyên lý kỹ thuật bơi 3. Cách thức tổ chức thi đấu và trọng tài	<u>Giảng viên:</u> - Giới thiệu học phần, đề cương chi tiết, TL học tập, TL tham khảo, qui định thi, kiểm tra, đánh giá, hướng dẫn kế hoạch học tập; xây dựng các nhóm học tập. -Thuyết giảng và giải thích nội dung của chương. - Nêu vấn đề. - Gọi mở - vấn đáp. - Trả lời các câu hỏi của SV. - Giao nhiệm vụ thảo luận. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Trả lời các câu hỏi truy vấn. - Về nhà đọc tài liệu “Bơi ếch”	3/0	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.1 LO3.1 LO3.2
2	II. THỰC HÀNH BƠI ÉCH 1. Các bài tập làm quen với nước <i>1.1. Tập nín thở lâu ở phía dưới mặt nước</i> <i>1.2. Tập hít, thở dưới mặt nước</i> <i>1.3. Tập nổi người</i> 2. Tư thế thân người	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2

		thuật động tác. - Về nhà ôn lại “các bài tập làm quen với nước, tư thế thân người”.			
3	3. Kỹ thuật động tác chân 3.1. Giai đoạn co chân 3.2. Xoay bàn chân 3.3. Đạp chân 3.4. Lướt nước	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn lại “kỹ thuật động tác chân”	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2
4	4. Kỹ thuật động tác tay 4.1. Tư thế ban đầu 4.2. Tỳ nước 4.3. Thu tay 4.4. Duỗi tay	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và giải thích các nội dung. - Làm mẫu cho cả lớp quan sát. - Gọi mở - vấn đáp. - Trả lời các câu hỏi của SV. - Giao nhiệm vụ thảo luận. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2

		thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn lại “kỹ thuật động tác tay”			
5	5. Kỹ thuật phối hợp tay, thở và phối hợp hoàn chỉnh	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn lại “Kỹ thuật phối hợp tay, thở”	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2
	Kiểm tra bài số 1	<u>Giảng viên:</u> Giao đề bài. <u>Sinh viên:</u> Làm bài.			
6	6. Kỹ thuật xuất phát trên bục 6.1. Tư thế chuẩn bị 6.2. Bật nhảy 6.3. Bay trên không 6.4. Vào nước 6.5. Lướt nước	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV.		[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2

		- Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn “Kỹ thuật xuất phát trên bục”			
7	7. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch 7.1. Bơi đến gần thành bể 7.2. Quay người	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn “Kỹ thuật quay vòng bơi ếch”	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2
8	8. Cũng cố kỹ thuật	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1

		SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn tất cả các kỹ thuật bơi đã học.			LO3.2
9	9. Cứu đuối <i>9.1. Phương pháp giải thoát khi bị tóm tay</i> <i>9.2. Phương pháp giải thoát khi bị ôm ghì phía sau gáy</i> <i>9.3. phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía trước</i> <i>9.4. phương pháp giải thoát khi bị ôm ngang lưng phía trước</i>	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn kỹ thuật “cứu đuối” đã học.	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2
	Kiểm tra bài 2	<u>Giảng viên:</u> Giao đề bài. <u>Sinh viên:</u> Làm bài.			

10	9. Cứu đuối (tiếp) 9.5. <i>phương pháp giải thoát khi bị ôm cổ từ phía sau</i> 9.6. <i>Phương pháp giải thoát khi bị ôm chặt cả thân và hai tay từ phía sau lưng</i> 9.7. <i>Cách dìu người bị đuối nước</i>	<u>Giảng viên:</u> -Thuyết giảng và thị phạm các nội dung. - Thực hiện các động tác cho cả lớp quan sát. - Trả lời các câu hỏi, thắc mắc của SV. - Giao nhiệm vụ cho sinh viên. <u>Sinh viên:</u> - Nghiên cứu tài liệu học tập và tài liệu tham khảo. - Quan sát giảng viên thị phạm kỹ thuật - Trả lời các câu hỏi truy vấn và thực hiện kỹ thuật. - Chia thành các nhóm theo sự chỉ đạo của giảng viên để thực hiện kỹ thuật động tác. - Về nhà ôn kỹ thuật “cứu đuối”	0/3	[1] [2] [3] [4] [5]	LO1.2 LO1.3 LO2.1 LO2.2 LO2.3 LO3.1 LO3.2
	Kiểm tra bài 3	<u>Giảng viên:</u> Giao đề bài. <u>Sinh viên:</u> Làm bài.			

PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

TT	Điểm thành phần (Tỷ lệ %)	Quy định	Chuẩn đầu ra học phần							
			LO 1.1	LO 1.2	LO 1.3	LO 2.1	LO 2.2	LO 2.3	LO 3.1	LO 3.2
1	Điểm quá trình (80%)	1. Kiểm tra bài 1 + Hình thức: <i>Thực hành</i> + Thời điểm: <i>Tiết thứ 15</i>		X	X	X	X	X	X	X
		2. Kiểm tra bài 2 + Hình thức: <i>Thực hành</i> + Thời điểm: <i>Tiết thứ 27</i>							X	X
		3. Kiểm tra bài 3 + Hình thức: <i>Thực hành</i> + Thời điểm: <i>Tiết thứ 30</i>		X	X	X	X	X	X	X
2	Điểm chuyên cần (20%)	+ Hình thức: <i>Điểm danh theo thời gian tham gia học trên lớp</i>	X	X	X	X	X	X	X	X

