TRƯỜNG ĐẠI HỌC
TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG
TP. HỒ CHÍ MINH
BỘ MÔN : GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Học phần: Điền Kinh
Trình độ đào tạo: Đại Học

1. Thông tin tổng quát (General information)

Tên học phần:	Điền Kinh
Tiếng Việt:	Điền Kinh
Tiếng Anh:	Athletics
Mã số học phần:	301114003
Thời điểm tiến hành:	Tháng / 2020
Loại học phần:	Bắt buộc
☒ Bắt buộc ☐ Tự chọn	
Thuộc khối kiến thức/kỹ năng: ☐Kiến thức giáo dục đại cương ☐ Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp:	☐ Kiến thức cơ sở ngành ☐ Kiến thức ngành ☐ Kiến thức chuyên ngành ☐ Học phần khóa luận/luận văn tốt nghiệp
Số tín chỉ: 1	1 tín chỉ
Giờ tín chỉ đối với các hoạt động	30 tiết
Số tiết lý thuyết: 6	6 tiết
Số tiết bài tập: 24	24 tiết
Số tiết thảo luận, hoạt động nhóm:	
Số tiết thực tập:	
Số tiết hướng dẫn BTL/ĐAMH:	
Kiểm tra:	3 tiết
Thời gian tự học:	
Điều kiện tham dự học phần:	Sức khỏe tốt, đồng phục theo quy định
Học phần tiên quyết:	Điền Kinh
Học phần song hành:	
Điều kiện khác:	Theo tính chất đặc thù của môn học
Khoa/Bộ môn phụ trách học phần:	Bộ môn giáo dục thể chất và giáo dục quốc phòng

2. Mô tả học phần (Course Description)

Học phần trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản, các kỹ năng và luật thi đấu của môn chạy ngắn và nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Tham gia luyện tập có tác dụng tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất con người toàn diện cả về thể lực và trí lực, thích hợp cho cả nam và nữ ở các lứa tuổi khác nhau.

3. Mục tiêu học phần (Course Goals)

Mục tiêu học phần (CGs)	Mô tả (Course goal description) Học phần này trang bị cho sinh viên:	Chuẩn đầu ra CTĐT (ELOs)
CG1	- Hiểu sơ lược lịch sử hình thành và phát triển của môn *điền kinh* trên thế giới và ở Việt Nam. Nắm vững luật thi đấu và cách thức tổ chức 1 giải đấu.	
CG2	- Nắm được kỹ thuật chạy cự ly ngắn, trung bình. phương pháp sử dụng các bài tập chạy để nâng cao sức bền, sức nhanh, sức mạnh tốc độ.	
CG3	- Vận dụng vào trong thi đấu. - Hiểu được lợi ích khi tập luyện môn điền kinh	
CG4	- Thông qua môn học biết vận dụng vào cuộc sống để rèn luyện sức khỏe và nâng cao ý chí cho sinh viên.	

4. Chuẩn đầu ra học phần (CELOs - Course Expected Learning Outcomes)

Chuẩn đầu ra HP[1]	Mô tả CĐR học phần [2] (Sau khi học xong học phần này, người học có thể:)	Chuẩn đầu ra CTĐT[3]
CELO1	Hiểu được lịch sử hình thành và phát triển của môn *điền kinh* trên thế giới và ở Việt Nam. Nắm vững luật thi đấu và cách thức tổ chức 1 giải đấu.	
CELO2	Nắm vững các bước và thực hành tốt kỹ thuật chạy lao xuất phát (Chạy xuất phát thấp cự ly 100^m chạy xuất phát cao cự ly 500^mvới nữ và 1000^m với nam)	
CELO3	Nắm vững các bước và thực hành tốt kỹ thuật chạy xuất phát chạy giữa quãng và chạy về đích	
CELO4	Nắm vững các bước và hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly 100^m.500^mvới nữ và 1000^m với nam.	

5. Phương pháp giảng dạy - học tập và phương pháp kiểm tra đánh giá học phần.

5.1. Phương pháp giảng dạy - học tập

PP1. Phương pháp thuyết trình

PP2. Phương pháp phân tích thị phạm động tác.

PP3. Phương pháp hoạt động nhóm

PP4. Phương pháp quan sát và sửa sai.

Phương pháp học tập:

- Nghe giảng trên lớp;

- Tập luyện thêm sau giờ học ;

- Tra cứu thông tin về môn học trên tài liệu và internet

5.2. Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần

5.2.1 Điểm đánh giá:

- Thang điểm đánh giá: Đánh giá theo thang điểm 10, sau đó được quy đổi sang thang điểm chữ và thang điểm 4 theo quy chế đào tạo tín chỉ.

- Điểm đánh giá quá trình:

+ Trọng số: 30 %, bao gồm: điểm bài thi giữa kỳ + điểm chuyên cần

+ Hình thức đánh giá:

Tự luận☐ Trắc nghiệm☐ Thảo luận nhóm☐ Bài tập lớn☐ Thực hành☒ Khác☐

- Điểm thi kết thúc học phần:

+ Trọng số: 70%, bao gồm: điểm bài thi kết thúc HP + ý thức học tập

+ Hình thức thi:

Tự luận☐ Trắc nghiệm☐ Thực hành☒ Khác☐

5.2.2. Đánh giá sinh viên: (Course assessment)

Hướng dẫn thực hiện:

Thành phần đánh giá [1]	Bài đánh giá / thời gian (Ax.x) [2]	Nội dung đánh giá [3]	CDR học phần (CELO.x.x) [4]	Số lần đánh giá / thời điểm [5]	Tiêu chí đánh giá [6]	Phương pháp đánh giá [7]	Tỷ lệ (%) [8]
A1. Đánh giá quá trình	Chạy cự ly 100^m	Tính thành tích	Điền kinh	1 lần/ 60% học phần	Tính thành tích dựa trên thang điểm	Bấm giờ	
A2. Đánh giá giữa kỳ							

A3. Đánh giá cuối kỳ	Chạy cự ly 500^{m}với nữ và 1000^{m} với nam	Tính thành tích	Điền kinh	1 lần/ 100% học phần	Tính thành tích dựa trên thang điểm	Bấm giờ	

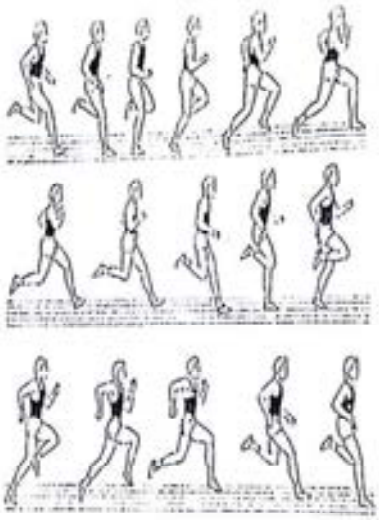
- **Thang điểm đánh giá giữa kỳ và cuối kỳ.**

TT	Thang điểm cự ly 100^{m}									
Điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nữ	18'40''	18'20	18'60''	19'00	19'20''	19'40	19'60''	19'80''	20'00	20'20''
Nam	16'00	16'20	16'60''	17'00	17'20''	17'40''	17'60''	17'80''	18'00	18'20''
Thang điểm cự ly 500^{m} đối với nữ và 1000^{m} đối với nam										
Điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nữ	1'45''	1'50''	2'00''	2'05''	2'06''	2'08''	2'10''	2'12''	2'14''	2'16''
Nam	3'40''	3'45''	3'55'	4'02''	4'10''	4'15''	4'20''	4'25''	4'30''	4'35''

6. Nội dung chi tiết học phần theo tuần

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
1	<u>BÀI 1</u>: - Sinh hoạt nội quy môn học… - Lịch sử phát triển môn điền kinh. - Ý nghĩa học môn điền kinh. - Luật thi đấu điền kinh - Các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1.Lịch sử hình thành và phát triển 2. Luật điền kinh 3. Cách thức tổ chức thi đấu **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tham khảo về môn học qua internet và các tài liệu liên quan. - Tập các bài tập phát triển thể lực.	1. Thuyết trình 2. Tham khảo qua internet *3.* GV thị phạm và phân tích ý nghĩa động tác bổ trợ	CELO1,2
	<u>BÀI 2</u> - Học kỹ thuật đánh tay và hít thở. - Học kỹ thuật xuất phát thấp.	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động	CELO1,2

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	chạy lao xuất phát thấp. - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1. Kỹ thuật đánh tay, xuất phát thấp - Tư thể đứng tại chỗ đánh tay - kỹ thuật xuất phát thấp **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** Tập xuất phát thấp, đánh tay và các bài tập bổ trợ(thể lực)	tác   3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp	
	BÀI 3: - Ôn kỹ thuật, đánh tay, xuất phát thấp, chạy lao xuất phát. - Học kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao xuất phát. Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn lại kỹ thuật đã học. 2. Học kỹ thuật xuất phát cao, chạy lao xuất phát. **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** Tập xuất phát thấp – cao, đánh tay và các bài tập bổ trợ(thể lực)	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp	CELO1,2,3

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	BÀI 4 : - Ôn kỹ thuật đã học. - Học kỹ thuật chạy giữa quãng. - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn lại kỹ thuật đã học 2. Kỹ thuật chạy giữa quãng 3. Chạy bền **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập kỹ thuật chạy giữa quãng. - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp 	CELO1,2,3
2	**BÀI 5 :** - Ôn kỹ thuật đã học. - Học kỹ thuật chạy về đích. - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn kỹ thuật đã học 2. Học kỹ thuật chạy về đích. 3. Chạy bền. **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập kỹ thuật chạy về đích - Ôn kỹ thuật đã học	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp 	CELO1,2,3
	BÀI 6 : - Ôn các kỹ thuật xuất phát	1. Thuyết trình	CELO1,2,3

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	thấp và chạy lao xuất phát. - **Kiểm tra** - Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao xuất phát. **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn lại kỹ thuật đã học 2. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao xuất phát **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn	2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát từng sinh viên cho điểm	
3	**BÀI 7**: - Ôn tất cả các nội dung đã học. - Hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly 100^{m}. - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn. **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn lại kỹ thuật đã học 2. hoàn thiện kỹ thuật chạy cự ly 100^{m}. 3. Chạy bền. **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp	CELO1,2,3
	BÀI 8: - Ôn tất cả các nội dung đã học. - Hoàn thiện kỹ thuật đã học chạy cự ly 100^{m}. - Thi đấu tập. - Trò chơi cò cò tiếp sức. **A/ Các nội dung:** 1. Ôn kỹ thuật đã học 2. Thi đấu tập. 3. Chạy bền. **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chuyên môn.	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác sinh viên thường sai khi tập 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp. 4.Tổ chức thi đấu tập, GV quan sát và hướng dẫn sinh viên.	CELO1,2,3,4

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	BÀI 9 : - Hoàn thiện kỹ thuật đã học chạy cự ly 100^{m}. và 500^{m} - Trò chơi ai nhanh hơn (cướp cờ) **A/ Các nội dung:** 1 . Hoàn thiện kỹ thuật đã học chạy cự ly 100^{m}, 500^{m} và 1500^{m} - Tạo sự tự tin và hưng phấn cho SV thi kết thúc môn **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** - Tập hoàn thiện tất cả các nội dung đã học - Bài tập phát triển thể lực chuyên môn.	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Giảng viên quan sát sửa sai chung những lỗi sai sinh viên thường gặp	CELO1,2,3,4
4	BÀI 10 : Ôn tập + Thi kết thúc học phần **A/ Các nội dung:** 1 . Ôn lại nội dung thi kết thúc HP 2 . Thi kết thúc học phần - Phổ biến cách thức, điều kiện được tham gia Thi kết thúc HP. - Sinh viên thực hành Thi chạy cự ly 1500^{m} đối với nam, 500^{m} với nữ **B/ Các nội dung cần tự học ở nhà:** Sau khi học xong nội dung điền kinh sinh viên có thể tập chạy hàng ngày để duy trì sức khỏe tạo điều kiện cho học tập và công việc hàng ngày được tốt hơn.	1. Thuyết trình 2. Phân tích, thị phạm động tác 3. Hướng dẫn SV ôn tập 4. giáo viên bấm giờ ghi thành tích cho điểm	CELO1,2,3,4

Ma trận mối quan hệ giữa bài học và CĐR học phần

Bài học (Module)	Chuẩn đầu ra học phần			
	CELO1	CELO2	CELO3	CELO4
Bài 1	M	M		
Bài 2	M	M		

Bài 3	H	M	M	
Bài 4	M	M	M	
Bài 5	M	H	M	
Bài 6	M	M	H	
Bài 7	M	M	M	
Bài 8	M	M	M	
Bài 9	M	H	H	M
Bài 10	M	M	M	M

H: High M: Medium L: Low

7. Tài liệu học tập

7.1. Tài liệu chính:

1. Tổng cục TDTT, Luật Điền kinh, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội, 2004.

2. Trường Đại học TDTT 1, Giáo trình Điền Kinh, NXB TDTT, Hà Nội, 2000

7.2. Tài liệu tham khảo:

Internet và các cuộc thi về điền kinh

8. Quy định của học phần

8.1. Quy định về tham dự lớp học

Sinh viên có trách nhiệm tham dự đầy đủ các buổi học. Trong trường hợp nghỉ học do lý do bất khả kháng thì phải có giấy tờ chứng minh đầy đủ và hợp lý.

Sinh viên vắng quá 2 buổi học dù có lý do hay không có lý do đều bị coi như không hoàn thành khóa học và phải đăng ký học lại vào học kỳ sau.

8.2. Quy định về hành vi lớp học

Học phần được thực hiện trên nguyên tắc tôn trọng người học và người dạy. Mọi hành vi làm ảnh hưởng đến quá trình dạy và học đều bị nghiêm cấm.

Sinh viên/học viên phải đi học đúng giờ quy định. Sinh viên đi trễ quá 5 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.

Tuyệt đối không làm ồn, gây ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.

Máy tính xách tay, máy tính bảng chỉ được thực hiện vào mục đích ghi chép bài giảng, tính toán phục vụ bài giảng, bài tập, tuyệt đối không dùng vào việc khác.

8.3. Quy định về học vụ

Các vấn đề liên quan đến xin bảo lưu điểm, khiếu nại điểm, chấm phúc tra, kỷ luật trường thi được thực hiện theo quy chế học vụ của Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP. Hồ Chí Minh.

9. Ngày phê duyệt:

TRƯỞNG BỘ MÔN	NGƯỜI BIÊN SOẠN
Ths Nguyễn Văn Thắng	Ths Bùi Văn Tuấn