



**TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG**  
**Khoa/Viện: Giáo dục quốc phòng – An ninh**  
**Bộ môn: Giáo dục thể chất**

**ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số...../QĐ-ĐHNT ngày .... Tháng..... năm 2021 của  
 Hiệu trưởng Trường Đại học Nha Trang)*

**1. Thông tin về học phần:**

Tên học phần:

- Tiếng Việt: **BOI LỘI VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**
- Tiếng Anh: **Swimming and Training methods**

Mã học phần: 85066

Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học; Cao đẳng

Học phần tiên quyết: Không

**2. Mô tả học phần:**

Học phần trang bị cho người học những kiến thức cơ bản về lịch sử phát triển, lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn Bơi lội. Trang bị cho người học những động tác kỹ thuật bơi ban đầu, kỹ thuật và phương pháp tập luyện kiểu bơi Trườn sấp, kỹ thuật và phương pháp tập luyện kiểu bơi Éch, kiến thức cơ bản và phương pháp cứu đuối, biết cách tổ chức thi đấu, trọng tài môn bơi lội. Nhằm làm cho sinh viên nhận thức được tác dụng của bơi lội, từ đó vận dụng vào thực tiễn công việc và đời sống.

Học phần gồm 2 phần:

Phần 1. Lý thuyết:

- Lý luận chung về bơi lội: Lịch sử, phát triển, ý nghĩa & tác dụng của bơi lội đối với việc bảo vệ sức khỏe, nâng cao thể lực, bảo vệ tính mạng trong mọi tình huống ở môi trường nước, phục vụ cộng đồng, xã hội.
- Tri thức cơ bản về nguyên lý kỹ thuật 2 kỹ thuật bơi Trườn sấp và bơi Éch.
- Tri thức cơ bản cứu người khi bị đuối nước.

Phần 2. Thực hành:

- Thực hiện được động tác kỹ thuật bơi ban đầu ( đối tượng mới tập)
- Thực hiện được động tác kỹ thuật kiểu bơi Trườn sấp.
- Thực hiện được động tác kỹ thuật kiểu bơi Éch
- Tập luyện động tác cơ bản, kỹ thuật sơ cấp cứu khi bị đuối nước
- PP giảng dạy, luật & PP trọng tài.

### 3. Mục tiêu:

- Nắm vững tri thức về ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn thể thao bơi lội .
- Nắm được kiến thức về nguyên lý, kỹ thuật kiểu bơi ếch, bơi trườn sấp và phương pháp tập luyện
- Nắm được kiến thức cơ bản cứu đuối và phòng chống đuối nước.
- Khả năng thực hiện động tác về kỹ thuật kiểu bơi ếch và bơi trườn sấp. Biết cách tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện, biết cách đề phòng tai nạn, công tác tổ chức thi đấu và trọng tài môn bơi lội ở trong nhà trường. Phối hợp hoàn thiện kỹ thuật thở và bơi hết cự ly, phương pháp giảng dạy bơi ếch và bơi trườn sấp.
- Ý thức tự giác học tập, tích cực nghiên cứu, nghiêm túc học tập, nắm bắt kỹ thuật động tác tốt và tham gia các hoạt động trong giờ học.

### 4. Chuẩn đầu ra (CLOs): Sau khi học xong học phần, người học có thể:

- a. Người tập nhận thức được lợi ích, tác dụng của môn thể thao bơi lội đối với việc nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất, bảo vệ tính mạng, giúp cho cộng đồng xã hội.
- b. Biết được luật bơi lội, phương pháp tổ chức thi đấu các nội dung bơi, phương pháp tập luyện 2 kiểu bơi Trườn sấp và Éch.
- c. Thực hiện được động tác kỹ thuật của 2 kiểu bơi Trườn sấp và bơi Éch.
- d. Thực hiện được động tác kỹ thuật của bơi đứng ( đứng nước ).
- e. Biết được một số điều cơ bản trong thực hành cứu đuối, phòng chống đuối nước.

### 5. Ma trận tương thích giữa Chuẩn đầu ra học phần với Chuẩn đầu ra CTĐT :

CĐR HP (CLOs)	CĐR CTĐT (PLOs)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	M										
b	M										
c	M										
d	M										
e	M										

### 6. Nội dung:

TT.	Chủ đề	Nhằm đạt CLOs	Số tiết	
			LT	TH
1	- Lịch sử phát triển môn bơi lội trong và ngoài nước; Lợi ích tác dụng của môn bơi lội trong nghề nghiệp và đời sống; Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn bơi lội	a, b	2	
2	- Phân tích kỹ thuật các động tác bơi ban đầu (làm quen với nước cho người mới tập) - Phân tích nguyên lý kỹ thuật bơi Trườn sấp; Bơi Éch; Kỹ thuật xuất phát và quay vòng	b, c, d	2	



3	Lý thuyết về phương pháp cứu đuối: - Lý thuyết phương pháp tháo gỡ khi bị người đuối ôm chặt - Lý thuyết bơi diu nạn nhân vào bờ - Lý thuyết sơ cứu trên cạn, hô hấp nhân tạo Vận dụng phương pháp cứu đuối trong thực tiễn cuộc sống	a, d	2	
4	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện các động tác bơi ban đầu, giai đoạn làm quen với nước: thở nước, tập làm nổi trên mặt nước, tập lướt nước	b, c, d		2
5	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện động tác chân của 2 kiểu bơi Trườn sấp và Éch	b, c, d		2
6	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện động tác tay của 2 kiểu bơi Trườn sấp và Éch	b, c, d		2
7	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện động tác phối hợp tay và thở của 2 kiểu bơi Trườn sấp và Éch	b, c, d		2
8	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện động tác phối hợp tay, chân, thở của 2 kiểu bơi Trườn sấp và Éch	b, c, d		2
9	- Hoàn thiện kỹ thuật và phương pháp tập luyện hai kiểu bơi Trườn sấp và Éch	b, c, d		4
10	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện động tác đứng nước (bơi đứng chỗ nước sâu).	b, c, d,		2
11	- Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp tập luyện cứu đuối: động tác tháo gỡ khi bị người đuối ôm chặt.	b, c, d, e		2
	Tổng cộng:		6	18

### 7. Phương pháp dạy học:

TT.	Phương pháp dạy học	Áp dụng cho chủ đề	Nhằm đạt CLOs
1	- Phương pháp thuyết giảng; Sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp băng hình và video về kỹ thuật động tác	1, 2, 3	a, b, c, d
2	- Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kỹ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. Phương pháp sử dụng trò chơi vận động nhằm tạo hứng thú, khắc phục nhàm chán trong giờ học.	3, 4, 5, 6, 7, 8	b, c, d, e,
3	Phương pháp trò chơi vận động, phương pháp thị	9, 10, 11	b, c, d, e,

phạm diễn giải, phân tích, Phương pháp thi đấu, phương pháp phân nhóm. Phương pháp hoàn thiện kỹ thuật bơi.		
---	--	--

### 8. Đánh giá kết quả học tập:

TT.	Hoạt động đánh giá	Nhằm đạt CLOs	Trọng số (%)
1	Đánh giá quá trình: Chuyên cần/thái độ học tập: Điểm danh từng giáo án, sinh viên có tương tác với giảng viên, xem trước tài liệu, tự ôn luyện các bài tập bổ trợ kỹ thuật, thể lực chuyên môn trước khi đến lớp.	a, b, c, d, e,	10
2	Kiểm tra giữa kỳ: - Thở nước, lướt nước. - Bơi 25m kỹ thuật chân, tay ôm phao (chọn 1 trong 2: Trườn sấp hoặc Éch)	c,	40
3	Thi cuối kỳ: - Bơi hoàn thiện kỹ thuật 25m (chọn 1 trong 2: Trườn sấp hoặc Éch) - Thực hiện bơi đứng 1 phút. - Các động tác thực hành cứu đuối.	a, c, d, e	50

### 9. Tài liệu dạy học:

TT.	Tên tác giả	Tên tài liệu	Năm xuất bản	Nhà xuất bản	Địa chỉ khai thác tài liệu	Mục đích sử dụng	
						Tài liệu chính	Tham khảo
1	Nguyễn Văn Trạch	Giáo trình Bơi lội	2003	Đại học Sư phạm	Trường Đại học TDTT	x	
2	Nguyễn Văn Trạch	Bơi lội (dùng cho sinh viên đại học)	1999	TDTT, Hà Nội	Trường Đại học TDTT		x
3	TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh	Giáo trình Bơi Lội tập 1, 2	2016	Đại học QG, TP HCM	Trường Đại học TDTT	x	
4		Luật bơi	2006	TDTT, Hà Nội	Trường Đại học TDTT		x
5	Nguyễn Hồ Phong	Bài giảng Bơi lội			Thư viện	x	

Ngày cập nhật: ngày 15 tháng 12 năm 2021

**CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN**

*(Ký và ghi họ tên)*



**Nguyễn Hồ Phong**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**

*(Ký và ghi họ tên)*



**Nguyễn Hồ Phong**

**BAN CHỦ NHIỆM CTĐT**

*(Ký và ghi họ tên)*



**Nguyễn Hồ Phong**

