



**BỘ CÔNG THƯƠNG**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**  
Số 298 Đường Cầu Diễn, P. Minh Khai – Q. Bắc Từ Liêm – Hà Nội  
ĐT: 024. 37655121 Email: [dhenhn@hau.edu.vn](mailto:dhenhn@hau.edu.vn)  
Fax: 024. 37655261 Web: [www.hau.edu.vn](http://www.hau.edu.vn)

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**  
**TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC**

Nội dung: Aerobic 1  
Mã học phần: PE6001

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN****1. Thông tin về học phần**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Tên học phần (Tiếng Việt)                | Thể dục Aerobic                     |
| Tên học phần (Tiếng Anh)                 | Aerobic 1                           |
| Mã học phần                              | PE6001                              |
| Số tín chỉ: TS(LT;ThH/TN;TL/BTL/ĐAMH/TT) | 1(0,1,0)                            |
| Bộ môn (Khoa phụ trách)                  | TT GDTC&TT                          |
| Thuộc CTĐT                               | Tất cả chương trình đào tạo Đại học |
| Các học phần trước                       |                                     |
| Các học phần tiên quyết                  |                                     |
| Các học phần song hành                   |                                     |
| Ngày ban hành                            | 1/11/2018                           |
| Lần ban hành                             | 1                                   |

**2. Giảng viên phụ trách học phần**

Nguyễn Thị Thu Hằng, Vương Thị Nguyệt.

**3. Mô tả tóm tắt học phần (Course description)**

Trang bị những kiến thức kỹ thuật cơ bản, khả năng thực hiện động tác kết hợp âm nhạc trong môn Aerobic. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kỹ thuật động tác và bước đầu thực hiện kỹ thuật trong thi đấu.

Ngoài ra rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác tích cực. Từ đó phát triển các tố chất vận động như: Sức nhanh, Sức mạnh và khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo tăng cường sức khỏe, tính linh hoạt hỗ trợ cho công việc học tập chính khóa và rèn luyện tay nghề.

**4. Mục tiêu học phần (Course objectives)**

| Mục tiêu<br>(Goals) | Mô tả mục tiêu<br>(Goal description)  | Chuẩn đầu ra<br>CTĐT |
|---------------------|---|----------------------|
| G1                  | Có kiến thức về kỹ thuật các bước di chuyển và kỹ thuật 7 bước cơ bản trong môn thể dục Aerobic. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kỹ thuật động tác được học ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác.                       |                      |
| G2                  | Có khả năng hình thành các kỹ năng cơ bản có tác dụng trực tiếp đến bộ phận cơ thể như tay, chân, phối hợp động tác khả năng linh hoạt. Từ đó hỗ trợ cho các động tác và tăng cường thể lực, ý chí phấn đấu quyết tâm cho mục tiêu đề ra, tự giác tích cực để thực hiện việc học tập đạt kết quả cao. |                      |
| G3                  | Có khả năng tăng cường và nâng cao khả năng làm việc nhóm, phối hợp ăn ý hiệp đồng trong thực hiện các bài tập, tinh đoàn kết và tinh thần đồng đội được nâng lên.  |                      |

### 5. Chuẩn đầu ra của học phần (Learning Outcomes)

| Mục tiêu | Chuẩn đầu ra của HP | Mô tả chuẩn đầu ra của HP  | Chuẩn đầu ra CTĐT | Mức độ (I/T/U) |
|----------|---------------------|--|-------------------|----------------|
| G1       | L1.1                | Sinh viên hiểu, nắm bắt được kỹ thuật động tác và thực hiện được 1 cách tương đối thành thạo, có thể hình dung, tư duy về động tác khi không thực hiện. Có thể nhận biết, đánh giá, so sánh (xấu, đẹp, phù hợp) với các bạn tập với nhau so với quy chuẩn động tác.  |                   | I/T            |
| G2       | L2.1                | Thông qua việc tập luyện, sinh viên rèn luyện được kỹ năng di chuyển, đội hình di chuyển, xếp tháp và khả năng phối hợp động tác. Qua đó tạo được tính tự giác, tích cực, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ trong học tập cũng như sinh hoạt. Yêu cầu sinh viên phải có thái độ nghiêm túc, cần cù trong tập luyện, phải tham gia đầy đủ số buổi học theo quy định. |                   | T/U            |
| G3       | L3.1                | Sinh viên được tổ chức nhóm đội hình 2, 3, 8 em. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt động tác kết hợp âm nhạc trong kỹ thuật động tác môn Thể dục Aerobic.  |                   | T/U            |

### 6. Nội dung, phương pháp dạy-học và đánh giá

#### 6.1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian

| Nội dung  | Thời gian tự học của SV (giờ) | Thời gian của học phần |                      |                            |                             |    | Tổng số (giờ) |
|---|-------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|----|---------------|
|   |                               | Lý thuyết (giờ)        |                      | Thực hành/Thí nghiệm (giờ) | Tiểu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ) |    |               |
|   |                               | Trên lớp (giờ)         | Học trực tuyến (giờ) |                            |                             |    |               |
| <b>Phần lý thuyết</b>                               |                               |                        |                      |                            |                             |    |               |
| Khái quát về môn Thể dục Aerobic.<br>Luật thi đấu   | 04                            | 02                     |                      |                            |                             | 02 |               |
| <b>Phần thực hành</b>                               |                               |                        |                      |                            |                             |    |               |
| <b>Bài 1: 07 bước cơ bản thể dục Aerobic</b>        |                               |                        |                      |                            |                             |    |               |
| Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.                        | 01                            |                        |                      | 02                         |                             | 02 |               |
| Nội dung 2: Các bước di chuyển.                     | 01                            |                        |                      | 02                         |                             | 02 |               |
| <b>Bài 2 :Nhạc Aerobic 07 bước cơ bản</b>           |                               |                        |                      |                            |                             |    |               |
| Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.<br>Các bước di chuyển. | 01                            |                        |                      | 02                         |                             | 02 |               |
| Nội dung 2: Kết hợp động tác với âm nhạc.           | 01                            |                        |                      | 02                         |                             | 02 |               |

| <b>Bài 3: Bài thể dục Aerobic quy định.</b>  |           |  |  |           |  |           |
|--|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.<br>Xếp tháp, các bước di chuyển.                      | 03        |  |  | 06        |  | 06        |
| Nội dung 2: Kỹ thuật Động tác trong bài kết hợp nhạc.                              | 03        |  |  | 06        |  | 06        |
| Nội dung 3: Liên kết các động tác trong bài kết hợp âm nhạc<br>Các bài tập bổ trợ. | 03        |  |  | 06        |  | 06        |
| Nội dung 4: Kiểm tra   | 01        |  |  | 02        |  | 02        |
| <b>Tổng số giờ</b>   | <b>18</b> |  |  | <b>30</b> |  | <b>30</b> |

**6.2. Nội dung, phương pháp và hoạt động dạy-học**

| TT  | Nội dung   | Phương pháp và hoạt động dạy-học chính   | Chuẩn đầu ra của HP |
|---|--|--|---------------------|
| <b>Phần lý thuyết</b>                         |  |  |                     |
| <b>Khái quát về môn Thể dục Aerobic.</b>      |  |  |                     |
|   | <b>Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn Thể dục Aerobic trên thế giới và tại Việt Nam.<br/>Luật thi đấu.</b> | > Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Giới thiệu<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>Sinh viên (SV): Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng.<br>> Về nhà:<br>GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn Thể dục Aerobic. Giảng viên chuẩn bị hồ sơ, bài giảng cho buổi lên lớp tiếp theo.<br>SV: Đọc bài cũ, tìm hiểu thêm tài liệu về môn Thể dục Aerobic. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo. | L1.1                |
| <b>Phần thực hành</b>                         |  |  |                     |
| <b>Bài 1: 07 bước cơ bản thể dục Aerobic.</b> |  |  |                     |
|   | <b>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.<br/>Nội dung 2: Các bước di chuyển.</b>  | > Trên lớp:<br>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:<br>- Phân tích<br>- Giảng giải<br>- Thị phạm<br>- Trực quan<br>- Quan sát, sửa sai<br>Sinh viên (SV):<br>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích<br>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.<br>- Xem tranh ảnh động tác   | L2.1                |

|  |  |   |      |
|--|--|---|------|
|  |  | <p>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤ Về nhà:<br/>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.<br/>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước nhạc để khớp với 7 bước cơ bản đã học.</p>   |      |
| <b>Bài 2 :Nhạc Aerobic 07 bước cơ bản.</b> |  |   |      |
|  | <p><b>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.<br/>Các bước di chuyển.</b></p> | <p>➤ Trên lớp:<br/>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:<br/>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.<br/>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học</p> |      |
|  | <p><b>Nội dung 2: Kết hợp động tác với âm nhạc.</b></p>            | <p>➤ Trên lớp:<br/>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc</li> </ul>  | L2.1 |

|   |  |   |      |
|---|--|---|------|
|   |  | <p>phục sai lầm</p> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học và tìm hiểu trước các động tác liên quan đến Bài Thể dục Aerobic theo quy định và phối hợp âm nhạc.</p>   |      |
| <b>Bài 3: Bài thể dục Aerobic quy định.</b> |  |   |      |
|   | <p><b>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.<br/>Xếp thập, các bước di chuyển.</b></p> | <p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học và các động tác tiếp theo trong bài học.</p> |      |
|   | <p><b>Nội dung 2: Kỹ thuật Động tác trong bài kết hợp nhạc.</b></p>          | <p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> </ul>   | L2.1 |

|  |   |   |      |
|--|---|---|------|
|  |   | <p>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiên cứu, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>   |      |
|  | <p><b>Nội dung 3: Liên kết các động tác trong bài kết hợp âm nhạc</b></p> <p><b>Các bài tập bổ trợ.</b></p> | <p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: Giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiên cứu, tích cực ôn các nội dung đã học.</p> | L2.1 |

### 6.3 Quy định đánh giá học phần và các chuẩn đầu ra của học phần

| Thứ tự | Đánh giá   | Trọng số để tính điểm HP (%) | CĐR được đánh giá | Hình thức đánh giá | Điểm tối đa của CĐR trong lần đánh giá | Trọng số để đánh giá theo CĐR (%) |
|--------|------------|------------------------------|-------------------|--------------------|--|-----------------------------------|
| 1      | Cuối kỳ    | 50                           | L2.1              | Thực hành          | 10                                     | 100                               |
| 2      | Chuyên cần | 50                           |                   |                    |  |                                   |

\*Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật động tác bài quy định.

### 7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo

- Giáo trình Aerobic-Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội – 1996
- Nguyễn Thị Hạnh Phúc. Thể dục nhịp điệu các lứa tuổi –Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội – 1996

- Giáo trình quản lý Thể dục thể thao – Nhà xuất bản TĐTT – 1998.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TĐTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TĐTT 2006.

**8. Đề cương chi tiết học phần tham khảo (nếu có)**

**TT GDTC&TT**



---

**Trần Xuân Kiên**

**Trưởng Bộ môn**



**Nguyễn Hoàng Dương**

**Nhóm soạn thảo**



**Nguyễn Thị Thu Hằng**