

KẾ HOẠCH
Đánh giá và xếp loại thể lực sinh viên năm học 2024-2025

Căn cứ Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên;

Thực hiện Chương trình công tác sinh viên năm học 2024-2025, Trường Đại học Xây dựng Miền Trung xây dựng kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên, nội dung cụ thể như sau:

I. Mục đích, yêu cầu

1. Mục đích:

- Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực toàn diện của sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung.
- Điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục thể chất phù hợp với sinh viên Nhà trường.
- Đẩy mạnh việc thường xuyên rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe để học tập, xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cho sinh viên trong quá trình hội nhập quốc tế.

2. Yêu cầu:

Việc đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên phải phù hợp với lứa tuổi, giới tính của sinh viên trong Nhà trường.

II. Nội dung đánh giá

1. Nội dung:

1.1. Nằm ngửa gập bụng:

- a. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cói, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.
- b. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.
- c. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

1.2. Bật xa tại chỗ:

- a. Yêu cầu dụng cụ: Thảm cao su giảm chấn, kích thước 1 x 3 m (nếu không có thảm có thể thực hiện trên nền đất, cát mềm). Đặt một thước đo dài làm bằng

b. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra đứng hai chân mở rộng tự nhiên, ngón chân đặt sát mép vạch giới hạn; khi bật nhảy và khi tiếp đất, hai chân tiến hành cùng lúc. Thực hiện hai lần nhảy.

c. Cách tính thành tích: Kết quả đo được tính bằng độ dài từ vạch xuất phát đến vệt cuối cùng của gót bàn chân (vạch dấu chân trên thảm). Lấy kết quả lần cao nhất. Đơn vị tính là cm.

1.3. Chạy tùy sức 5 phút:

a. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy dài ít nhất 52m, rộng ít nhất 2m, hai đầu kẻ hai đường giới hạn, phía ngoài hai đầu giới hạn có khoảng trống ít nhất 1m để chạy quay vòng. Giữa hai đầu đường chạy (tim đường) đặt vật chuẩn để quay vòng. Trên đoạn 50m đánh dấu từng đoạn 5m để xác định phần lẻ quãng đường ($\pm 5m$) sau khi hết thời gian chạy. Thiết bị đo gồm có đồng hồ bấm dây, số đo và tích - kê ghi số ứng với mỗi số đo.

b. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao (tay cầm một tích - kê tương ứng với số đo ở ngực). Khi chạy hết đoạn đường 50m, vòng (bên trái) qua vật chuẩn và chạy lặp lại trong thời gian 5 phút. Khi hết giờ, người được kiểm tra lập tức thả tích - kê của mình xuống ngay nơi chân tiếp đất. Thực hiện một lần.

c. Cách tính thành tích: đơn vị đo quãng đường chạy được là mét.

2. Đánh giá và xếp loại:

Theo hướng dẫn tại Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

Cụ thể như sau:

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với sinh viên nam:

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 21	> 222	> 1050
	Đạt	≥ 16	≥ 205	≥ 940
19	Tốt	> 22	> 225	> 1060
	Đạt	≥ 17	≥ 207	≥ 950
Từ 20 tuổi trở lên	Tốt	> 23	> 227	> 1070
	Đạt	≥ 18	≥ 209	≥ 960

Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với sinh viên nữ:

Tuổi	Phân loại	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
18	Tốt	> 18	> 168	> 930
	Đạt	≥ 15	≥ 151	≥ 850
19	Tốt	> 19	> 169	> 940
	Đạt	≥ 16	≥ 153	≥ 870
Từ 20 tuổi trở lên	Tốt	> 20	> 170	> 950
	Đạt	≥ 17	≥ 155	≥ 890

3. Đối tượng đánh giá:

100% sinh viên khóa D23, D24 của Nhà trường trừ những sinh viên khuyết tật, tàn tật; sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

4. Thời gian, địa điểm, số lượng sinh viên, giảng viên, chuyên viên tham gia đánh giá:

4.1. Khóa D23

TT	Lớp	Sĩ số	Thời gian, địa điểm	Giảng viên, chuyên viên đánh giá
1	D23XDK1	39	- Từ 8h-10h30 ngày 22/12/2024 - Sân thể thao khu B - Số lượng 152 sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Lĩnh
2	D23XDK2	30		
3	D23XDK3	38		
4	D23XDK4	45		
5	D23CDD1	26	- Từ 8h-10h30 ngày 29/12/2024 - Sân thể thao khu B - Số lượng 106 sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Lĩnh
6	D23CNK1	5		
7	D23COK1	33		
8	D23COK2	33		
9	D23COK3	26		

TT	Lớp	Sĩ số	Thời gian, địa điểm	Giảng viên, chuyên viên đánh giá
11	D23CTC1	33	- Từ 8h-10h30 ngày 5/01/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 126 sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
12	D23CTC2	7		
13	D23CTC4	3		
14	D23KTR1	30		
15	D23TNK1	15		
16	D23CXK1	17		
17	D23QXC1	21		
18	D23KDC1	46	- Từ 8h-10h30 ngày 12/01/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 132 sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
19	D23TNC1	21		
20	D23QHC1	28		
21	D23QSC1	12		
22	D23LQC1	25		
TỔNG CỘNG		539		

4.2. Khóa D24

TT	Lớp	Sĩ số	Thời gian, địa điểm	Giảng viên, chuyên viên đánh giá
1	D24XDK1	49	- Từ 8h-10h30 ngày 06/4/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 174 Sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
2	D24XDK2	49		
3	D24XDK3	49		
4	D24CDK1	27		
5	D24CNK1	5	- Từ 8h-10h30 ngày 13/4/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 167 Sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
6	D24KDC1	41		
7	D24COK1	60		
8	D24COK2	61		
9	D24QHC1	42	- Từ 8h-10h30 ngày 20/4/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 164 sinh viên	Lê Phong Lâm Lại Văn Học Nguyễn Văn Minh Lê Văn Đông
10	D24TDK1	21		
11	D24CTC1	55		

TT	Lớp	Sĩ số	Thời gian, địa điểm	Giảng viên, chuyên viên đánh giá
12	D24KXC1	31	- Từ 8h-10h30 ngày 27/4/2025 - Sân thể thao khu B - Số lượng 146 sinh viên	Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
13	D24QXC1	15		
14	D24LQC1	41		Lê Phong Lâm
15	D24TNC1	24		Lại Văn Học
16	D24TMC1	20		Nguyễn Văn Minh
17	D24KTR1	31		Lê Văn Đông
18	D24KTN1	30		Đào Duy Bôn Đinh Thị Linh
TỔNG CỘNG		651		

5. Cách thức tổ chức đánh giá

Giảng viên đánh giá theo Điều 15 Quyết định số 53/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ giáo dục đào tạo ban hành quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.

6. Xếp loại thể lực

Sinh viên được xếp loại thể lực theo 3 loại:

6.1. Tốt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có ba chỉ tiêu Tốt và một chỉ tiêu Đạt trở lên.

6.2. Đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi từ mức Đạt trở lên.

6.3. Chưa đạt: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu theo lứa tuổi có một chỉ tiêu dưới mức Đạt.

III. Tổ chức thực hiện

1. Phòng Công tác sinh viên

- Tổ chức tuyên truyền đến toàn thể sinh viên khóa D23, D24 về kế hoạch đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên.

- Phối hợp với phòng Quản lý đào tạo, sắp xếp lịch để tập trung sinh viên theo kế hoạch trên.

- Tổ chức lưu trữ kết quả đánh giá thể lực sinh viên và có biện pháp hỗ trợ, chăm sóc sức khỏe những sinh viên chưa đạt yêu cầu.

2. Khoa Khoa học cơ bản

- Bố trí giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất đánh giá các nội dung được triển khai tại Kế hoạch này.

- Tổng hợp, nhận xét kết quả đánh giá gửi về phòng Công tác sinh viên để tổng hợp báo cáo Nhà trường và Bộ Giáo dục và Đào tạo.

3. Các khoa quản lý sinh viên, giảng viên cố vấn học tập

- Thông báo, đôn đốc sinh viên khóa D23, D24 thực hiện theo đúng Kế hoạch.

3. Các khoa quản lý sinh viên, giảng viên cố vấn học tập

- Thông báo, đôn đốc sinh viên khóa D23, D24 thực hiện theo đúng Kế hoạch.
- Lập danh sách sinh viên được miễn kiểm tra, đánh giá với sinh viên: khuyết tật, tàn tật; sinh viên mắc các bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao, được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

4. Phân hiệu Đà Nẵng

Căn cứ vào nội dung của Kế hoạch này để tổ chức đánh giá, xếp loại thể lực sinh viên, gửi kết quả đánh giá báo cáo Ban Giám hiệu Nhà trường (qua phòng Công tác sinh viên).

5. Chế độ của giảng viên, chuyên viên thực hiện việc đánh giá

- Giảng viên Giáo dục thể chất được tính theo chế độ chấm thi vẫn đáp được quy định tại Quyết định số 300/QĐ-ĐHXDMT ngày 20 tháng 8 năm 2021 của Hiệu trưởng Trường Đại học Xây dựng Miền Trung về việc ban hành Quy định chế độ làm việc của giảng viên.
- Chuyên viên phòng Công tác sinh viên thanh toán làm việc ngoài giờ.

Trên đây là kế hoạch tổ chức, kiểm tra, đánh giá, xếp loại thể lực cho sinh viên Trường Đại học Xây dựng Miền Trung năm học 2024-2025, đề nghị các bộ phận có liên quan triển khai thực hiện tốt Kế hoạch này.

Nơi nhận:

- Hiệu trưởng (báo cáo);
- Các đơn vị thuộc, trực thuộc Trường (thực hiện);
- Các lớp sinh viên khóa D23, D24 (thực hiện);
- Lưu: VT, CTSV

KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



TS. Lê Đức Thường

DƯNG