**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**

**-oOo-**

****

**ĐỒ ÁN CUỐI KỲ**

**MÔN: KĨ NĂNG NGHỀ NGHIỆP (SS004.K23)**

**Đề tài: Thói quen rèn luyện sức khoẻ của sinh viên.**

**Giảng viên hướng dẫn:** Thái Huy Tân

**Sinh viên thực hiên:** Nhóm Uni4

**Họ và tên**   **Mã số sinh viên**

Phan Vỹ Hào 19520524

Trần Xuân Phú 19520843

Lê Văn Hùng 19520576

Trần Đình Nam 19520758

**TPHCM, 04/2020**

**NHẬN XÉT CỦA GIẢNG VIÊN**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

# **MỤC LỤC**

**Nội dung**

[**MỤC LỤC 1**](#_Toc38893373)

[**MỤC LỤC BIỂU ĐỒ 1**](#_Toc38893374)

[**1. TÊN ĐỀ TÀI, MỤC TIÊU ĐỀ TÀI 1**](#_Toc38893375)

[**1.1. Giới thiệu tên đề tài 1**](#_Toc38893376)

[**1.2. Mục tiêu của đề tài 2**](#_Toc38893377)

[**2. HỢP ĐỒNG NHÓM 2**](#_Toc38893378)

[**2.1. Thông tin nhóm 2**](#_Toc38893379)

[**2.2. Mục tiêu của nhóm 2**](#_Toc38893380)

[**2.3. Các nguyên tắc làm việc nhóm 3**](#_Toc38893381)

[**2.4. Kế hoạch giao tiếp nhóm 3**](#_Toc38893382)

[**2.5. Tiêu chí đánh giá thành viên 3**](#_Toc38893383)

[**2.6. Quy tắc thưởng phạt 5**](#_Toc38893384)

[**3. KẾ HOẠCH LÀM VIỆC 5**](#_Toc38893385)

[**3.1. Kế hoạch họp nhóm 5**](#_Toc38893386)

[**3.2. Bảng phân công công việc 6**](#_Toc38893387)

[**4. BIÊN BẢN HỌP NHÓM 7**](#_Toc38893388)

[**4.1. Biên bản họp nhóm lần 1 7**](#_Toc38893389)

[**4.2. Biên bản họp nhóm lần 2 9**](#_Toc38893390)

[**5.3 Biên bản họp nhóm lần 3 11**](#_Toc38893391)

[**5. KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT, NHẬN ĐỊNH, ĐÁNH GIÁ 12**](#_Toc38893392)

[**5.1. Kế hoạch khảo sát 12**](#_Toc38893393)

[**5.2. Kết quả phỏng vấn online, nhận định, đánh giá 13**](#_Toc38893394)

[**5.2.1. Bạn đang theo học trường nào? 13**](#_Toc38893395)

[**5.2.2. Bạn đang là sinh viên năm mấy? 15**](#_Toc38893396)

[**5.2.3. Bạn có thường xuyên tập thể dục thể thao không? 16**](#_Toc38893397)

[**5.2.4. Bạn tập thể dục thể thao bao nhiêu lần một tuần? 16**](#_Toc38893398)

[**5.2.5. Bạn có tập thể dục thể thao chung với ai không ? 17**](#_Toc38893399)

[**5.2.6. Bạn thường tập thể dục thể thao ở những nơi nào. 18**](#_Toc38893400)

[**5.2.7. Bạn thường tập những bài thể dục thể thao nào? 19**](#_Toc38893401)

[**5.2.8. Bạn có tập những bài tập này không? 20**](#_Toc38893402)

[**5.2.9. Bạn luyện tập thể dục thể thao thông qua những nguồn nào? 21**](#_Toc38893403)

[**5.2.10. Theo bạn thì việc luyện tập đem đến những lợi ích nào? 22**](#_Toc38893404)

[**5.2.11. Bạn đánh giá sức khoẻ của mình ở mức độ nào? 23**](#_Toc38893405)

[**5.2.12 . Bạn có kinh nghiệm cá nhân hoặc kỷ niệm nào đó về việc luyện tập hay không? 23**](#_Toc38893406)

[**5.3. Video phỏng vấn các bạn sinh viên về vấn đề tập thể dục thể thao( xem file đính kèm) . 24**](#_Toc38893407)

[**6. CÁC MÂU THUẪN, KHÓ KHĂN 24**](#_Toc38893408)

[**7. ĐÁNH GIÁ THÁI ĐỘ THÀNH VIÊN 25**](#_Toc38893409)

[**7.1 Phan Vỹ Hào 25**](#_Toc38893410)

[**7.2 Trần Xuân Phú 26**](#_Toc38893411)

[**7.3 Lê Văn Hùng 27**](#_Toc38893412)

[**7.4 Trần Đình Nam 28**](#_Toc38893413)

[**8. KẾT LUẬN 29**](#_Toc38893414)

[**DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO 30**](#_Toc38893415)

[**PHỤ LỤC 32**](#_Toc38893416)

# **MỤC LỤC BIỂU ĐỒ**

[Hình 5.2. 1: Bạn đang theo học trường nào? 13](#_Toc38835401)

[Hình 5.2. 2: Bạn đang là sinh viên năm mấy? 15](#_Toc38835402)

[Hình 5.2. 3: Bạn có thường xuyên tập thể dục thể thao không? 16](#_Toc38835403)

[Hình 5.2. 4: Bạn tập thể dục thể thao bao nhiêu lần một tuần 16](file:///D:\Môn%20học\Kỹ%20năng%20nghề%20nghiệp\Báo%20cáo%20đồ%20án%20cuối%20kỳ.docx#_Toc38835404)

[Hình 5.2. 5: Bạn có tập thể dục thể thao chung với ai không? 17](#_Toc38835405)

[Hình 5.2. 6: Bạn thường tập thể dục thể thao ở những nơi nào? 18](#_Toc38835406)

[Hình 5.2. 7: Bạn thường tập những bài thể dục thể thao nào? 19](#_Toc38835407)

[Hình 5.2. 8: Bạn có tập những bài tập này không 20](#_Toc38835408)

[Hình 5.2. 9: Bạn luyện tập thể dục thể thao thông qua những nguồn nào? 21](#_Toc38835409)

[Hình 5.2. 10: Theo bạn thì việc luyện tập đem đến những lợi ích nào? 22](#_Toc38835410)

[Hình 5.2. 11: Bạn đánh giá sức khoẻ của mình ở mức độ nào? 23](#_Toc38835411)

1. **TÊN ĐỀ TÀI, MỤC TIÊU ĐỀ TÀI**
   1. **Giới thiệu tên đề tài**

Trong xã hội văn minh, hiện đại như hiện nay, chúng ta ngày càng nhận thức và hiểu sâu hơn về sự quan trọng của sức khoẻ đối với cuộc sống và sự phát triển của con người như thế nào. Nếu muốn có một cuộc sống không phải lo âu về bệnh tật, hệ thống đề kháng yếu thì chúng ta phải tự mình hình thành nên một lối sống lành mạnh và nâng cao năng lực miễn dịch của bản thân bằng khả năng thích ứng qua những lần luyện tập, vận động không ngừng.

Lối sống lười biếng, ít vận động và luôn dành nhiều thời gian cho việc xem tivi, lướt mạng xã hội, làm việc bằng máy tính, ăn uống, ngồi lì… đang ngày càng phổ biến trong đại đa số bộ phận giới trẻ chúng ta, gây ra những hậu quả khôn lường về bệnh tật mà ít ai lường trước được. Những chứng bệnh mà chúng ta thường hay gặp như đau khớp, đau gáy, stress thường xuyên… thường có nguyên do sâu xa là từ việc lười vận động. Những chứng bệnh trên nếu về lâu dài có thể làm giảm sút sức khoẻ, căng thẳng tinh thần và từ đó chất lượng cuộc sống ngày càng giảm. Những sự tiến bộ vượt bậc về công nghệ càng ngày càng khiến chúng ta lười nhát hơn, từ đó mà các hoạt động thể lực ngày càng ít dần và hậu quả cuối cùng mà chúng ta nhận lại được đó chính là bệnh tật.

Đặc biệt hơn là ở tầng lớp sinh viên hiện nay, đa số các bạn sinh viên đều “Đầu tắt mặt tối” cho những tiết học, deadline, đồ án… mà chẳng mảy may chú ý đến vấn đề rèn luyện sức khoẻ. Các bạn vẫn chọn xem phim, đi café, đọc sách, chơi game… thay vì tập thể dục thể thao để vừa giải trí vừa nâng cao sức khoẻ trong những khoảng thời gian rãnh rỗi.

Vị cha già, lãnh tụ vĩ đại của dân tộc Việt Nam Hồ Chí Minh luôn là một tấm gương sáng ngời về tinh thần thể dục. Bác đã từng nói:

“Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới thành công. Mỗi một người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe, tức là cả nước mạnh khỏe”

Thiết nghĩ, tự bản thân mỗi sinh viên nên noi theo gương Bác Hồ mà học hỏi, luyện tập. Bởi chỉ khi giữ gìn được sức khoẻ thì trí tuệ mới minh mẫn mà làm việc được. Để khảo sát về tình trạng tập thể dục thể thao ở sinh viên và đặc biệt là trong mùa nghỉ dịch này, nên nhóm chúng em chọn đề tài:

“Thói quen rèn luyện sức khoẻ của sinh viên”

Thông qua đề tài này, nhóm chúng em muốn làm rõ về thực trạng về việc tập luyện thể dục thể thao của sinh viên các trường Đại học, Cao đẳng.

* 1. **Mục tiêu của đề tài**
* Biết được thái độ của sinh viên đối với việc luyện tập thể dục thể thao.
* Tìm hiểu về những bài tập mà các bạn sinh viên thường hay tập.
* Tổng hợp và rút ra những kinh nghiệm mà sinh viên có được trong quá trình rèn luyện sức khoẻ.
* Đồng thời cho mọi người thấy được thực trạng rèn luyện sức khoẻ ở sinh viên hiện nay.

1. **HỢP ĐỒNG NHÓM**
   1. **Thông tin nhóm**

* **Tên nhóm: Uni4**.
* **Khẩu hiệu:** “Young - Sexy - Free.”
* **Danh sách các thành viên:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Mã số sinh viên | Họ và tên |
| 1 | 19520524 | Phan Vỹ Hào |
| 2 | 19520843 | Trần Xuân Phú |
| 3 | 19520576 | Lê Văn Hùng |
| 4 | 19520758 | Trần Đình Nam |

* 1. **Mục tiêu của nhóm**
* Cùng nhau cải thiện và nâng cao kỹ năng mềm vì " học thì phải đi đôi với hành".
* Học được cách giải quyết xung đột để đưa ra quyết định cuối cùng.
* Biết được cách làm việc và giao tiếp nhóm hiệu quả.
  1. **Các nguyên tắc làm việc nhóm**
  + **Những điều thành viên trong nhóm phải làm:**
    - Tôn trọng các thành viên trong nhóm.
    - Họp đúng giờ.
    - Hoàn thành công việc đúng hạn.
    - Phải thông báo trước nếu có việc đột xuất.
  + **Những điều thành viên trong nhóm không được làm:**
    - Tự ý nghỉ họp mà không báo trước.
    - Gây mất đoàn kết trong nhóm.
    - Không hoàn thành công việc được giao.
    - Không được ba phải.
  + **Những điều nên làm (không bắt buộc):**
    - Tích cực phát biểu đưa ra ý kiến của mình.
    - Hoàn thành công việc hơn mức yêu cầu.
  1. **Kế hoạch giao tiếp nhóm**
* Tần suất họp: Mỗi tuần 1 lần.
* Thời gian bắt đầu và kết thúc: 21h - 22h ngày thứ Bảy hàng tuần.
* Địa điểm: họp Online Microsoft Teams.
* Thông báo: qua group Facebook hoặc nhóm nhắn tin SMS trực tiếp cho từng thành viên.
* Thành viên khi nhận được thông báo phải hồi đáp để thông báo đã nhận và đọc được thông báo.
  1. **Tiêu chí đánh giá thành viên**

**Bảng đánh giá các thành viên trong nhóm.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tiêu chí | 0 - 0,5 điểm | 0,5 - 1 điểm | 1 - 2 điểm | 2,5 điểm |
| Tiêu chí 1 | Hoàn thành công việc được giao đúng hạn | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao hoặc hoàn thành nhưng trễ hạn rất nhiều ngày** | **Hoàn thành công việc được giao trễ hạn trên một ngày** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng trễ hạn dưới một ngày** | **Luôn luôn hoàn thành công việc được giao đúng thời hạn** |
| Tiêu chí 2 | Hoàn thành công việc được giao có chất lượng | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao đúng hạn** | **Hoàn thành công việc được giao với nhiều lần sai sót** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng có một lần vẫn còn ít sai sót** | **Luôn luôn hoàn thành công việc được giao đúng yêu cầu và chất lượng** |
| Tiêu chí 3 | Tham gia đóng góp ý kiến | **Không bao giờ đóng góp ý kiến** | **Chỉ đóng góp ý kiến 1-2 lần** | **Đóng góp ý kiến nhưng vẫn còn rụt rè đợi nhắc nhở** | **Luôn luôn tích cực đóng góp ý kiến của mình** |
| Tiêu chí 4 | Tham gia họp nhóm | **Không bao giờ tham gia họp nhóm** | **Vắng 2-3 buổi** | **Vắng 1 buổi** | **Luôn luôn tham gia đủ các buổi họp nhóm** |
|  |  |  |  |  |  |

* 1. **Quy tắc thưởng phạt**
  + **Các quy tắc thưởng:**
    - Nếu hoàn thành tốt các nhiệm vụ được giao sẽ được đánh giá tốt vào cuối quá trình do các thành viên trong nhóm đánh giá.
    - Nếu có ý tưởng mới, sáng tạo sẽ được thưởng 20 nghìn đồng từ quỹ nhóm.
  + **Các quy tắc phạt:**
    - Nếu đi trễ họp nhóm 30 phút sẽ được sẽ đươc nhắc nhở, quá 3 lần sẽ đón phạt 20 nghìn đồng.
    - Nếu không tham gia họp nhóm 2 lần mà không có lý do chính đáng sẽ được đánh giá kém vào cuối quá trình do các thành viên trong nhóm đánh giá.
    - Nếu gây mất đoàn kết nhóm sẽ bị phạt 50 nghìn đồng.

**Trưởng nhóm Thư kí**

**Phan Vỹ Hào** **Trần Đình Nam**

1. **KẾ HOẠCH LÀM VIỆC**
   1. **Kế hoạch họp nhóm**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hình thức | Thời gian | Địa điểm | Nội dung | Trạng thái |
| Online | 7/04/2020 | Facebook | Chọn đề tài | Đã thực hiện |
| Online | 11/04/2020 | Microsoft Teams | Phân công công việc cho từng thành viên | Đã thực hiện |
| Online | 12/01/2020 | Microsoft Teams | Soạn form khảo sát | Đã thực hiện |
| Online | 20/04/2020 | Microsoft Teams | Báo cáo tiến độ thực hiện | Đã thực hiện |
| Online | 22/04/2020 | Microsoft Teams | Lên kịch bản quay phim và phỏng vấn | Đã thực hiện |
| Online | 28/04/2020 | Microsoft Teams | Chuẩn bị báo cáo cuối kì | Đã thực hiện |

* 1. **Bảng phân công công việc**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Công việc** | **Nội dung công việc** | **Thời gian** | **Người thực hiện** |
| 1. **Xác định, lập đồ án** |  |  |  |
| * 1. Nội dung đồ án | - Lập nội dung đồ án | 07/04/2020 | Cả nhóm |
| * 1. Mục đích đồ án | -Xác định mục đích của đồ án | 07/04/2020 |
| 1.3. Tiến hành làm đồ án | - Thực hiện viết đồ án trên Word | 07/04/2020 | Trần Đình Nam |
| 1. **Xác định công việc** |  |  |  |
| * 1. Làm bảng khảo sát online | -Chuẩn bị các câu hỏi khảo sát  -Khảo sát mọi người bằng Google Form | 13/04/2020 | Trần Xuân Phú |
| * 1. Lên kịch bản quay clip | -Chuẩn bị các câu hỏi phỏng vấn | 22/04/2020 | Phan Vỹ Hào  Lê Văn Hùng |
| * 1. Tổng hợp Form | - Tổng hợp thông tin từ Google Form | 22/04/2020 | Trần Xuân Phú |
| * 1. Quay phim | -Tiến hành quay clip phỏng vấn | 24/04/2020 | Cả nhóm |
| * 1. Chỉnh sửa clip | -Tổng hợp, chỉnh sửa clip | 26/04/2020 |
| * 1. Thống kê và viết báo cáo | -Tổng hợp thông tin từ Google Form , video để chỉnh sửa và viết báo cáo cuối kì | 27/04/2020 | Phan Vỹ Hào  Trần Đình Nam |

1. **BIÊN BẢN HỌP NHÓM**
   1. **Biên bản họp nhóm lần 1**

**ĐH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VN**

**LỚP KỸ NĂNG NGHỀ NGHIỆP Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**SS004.K23 TP HCM, ngày 11 tháng 4 năm 2020**

**BIÊN BẢN HỌP NHÓM (Lần I)**

**1.1. Thời gian, địa điểm:**

1. **Thời gian:** Vào lúc 21h00 ngày 11 tháng 04 năm 2020.
2. **Hình thức:** Online.
3. **Địa điểm:** Microsoft Teams.

**1.2. Thành phần:**

Các thành viên tham dự:

* Phan Vỹ Hào
* Lê Văn Hùng
* Trần Xuân Phú
* Trần Đình Nam

**1.3. Mục Tiêu:**

* Giao lưu giữa các thành viên trong nhóm.
* Bầu trưởng nhóm, thư kí.
* Đặt tên cho nhóm.
* Lên ý tưởng thiết kế logo cho nhóm.
* Tìm slogan cho nhóm.
* Phân công người thiết kế logo cho nhóm, người tạo bản khảo sát, người viết báo cáo.
* Lên kế hoạch khảo sát.

**1.4. Nội Dung:**

* Giao lưa giữa các thành viên, đưa ra các đề tài đánh giá. Các thành viên trong nhóm giao lưu, làm quen lẫn nhau.
* Các thành viên trong nhóm cùng bàn bạc thống nhất chọn đề tài: “Thói quen rèn luyện sức khoẻ của sinh viên”.
* Cả nhóm thống nhất bầu bạn Phan Vỹ Hào làm nhóm trưởng, bạn Trần Đình Nam làm thư kí.
* Nhóm quyết định đặt tên cho nhóm là Uni4 và câu slogan của nhóm là:

“ Young, Sexy and Free”.

* Nhóm quyết định chọn bạn:
* Lê Văn Hùng cho việc thiết kế logo của nhóm.
* Trần Xuân Phú cho việc tạo bản khảo sát đồ án.
* Phan Vỹ Hào và Lê Văn Hùng làm bản báo cáo.
* Đưa ra ý kiến, phân tích và thống nhất với nhau về việc thiết kế logo nhóm và nội dung bản khảo sát đồ án.
* Đưa ra ý tưởng giới thiệu các thành viên trong nhóm và giới thiệu tên nhóm, slogan một cách độc đáo, ấn tượng trước lớp.

**1.5. Đánh giá chung:**

Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến của bản thân, nhanh chóng bầu được trưởng nhóm và thư kí. Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 22h ngày 11 tháng 4 năm 2020 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

**Thư Kí**

**Trần Đình Nam**

* 1. **Biên bản họp nhóm lần 2**

**ĐH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VN**

**LỚP KỸ NĂNG NGHỀ NGHIỆP Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**SS004.K23**  **TP HCM, ngày 20 tháng 4 năm 2020**

**BIÊN BẢN HỌP NHÓM (Lần II)**

**1.1. Thời gian, địa điểm:**

1. **Thời gian:** Vào lúc 21h30 ngày 20 tháng 04 năm 2020.
2. **Hình thức:** Online.
3. **Địa điểm:** Microsoft Teams.

**1.2. Thành phần:**

Các thành viên tham dự:

* Phan Vỹ Hào.
* Lê Văn Hùng.
* Trần Xuân Phú.
* Trần Đình Nam.

**1.4. Nội Dung:**

* Báo cáo công việc đã giao trong tuần.
* Lên kịch bản cho buổi phỏng vấn và quay video.
* Phân công nhiệm vụ tiếp theo cho từng thành viên:
* Phỏng vấn: Phan Vỹ Hào và Lê Văn Hùng.
* Thiết kế bài trình chiếu báo cáo: Trần Xuân Phú.
* Lên kịch bản cho video: Lê Văn Hùng.
* Chỉnh sửa video: Trần Đình Nam.
* Quay video tập thể dục: Mỗi người tự quay cho mình 1 video và quay những người xung quanh tập thể dục.
* Lên lịch họp nhóm trong thời gian tiếp theo.

**1.5. Đánh giá chung:**

Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến của bản thân, nhanh chóng bầu được trưởng nhóm và thư kí. Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 22h ngày 20 tháng 4 năm 2020 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

**Thư Kí**

**Trần Đình Nam**

1. **Biên bản họp nhóm lần 3**

**ĐH CÔNG NGHỆ THÔNG TIN CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VN**

**LỚP KỸ NĂNG NGHỀ NGHIỆP Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**SS004.K23 TP HCM, ngày 26 tháng 4 năm 2020**

**BIÊN BẢN HỌP NHÓM (Lần III)**

**1. Thời gian, địa điểm:**

**1.1 Thời gian:** Vào lúc 16h15 ngày 26 tháng 4 năm 2020.

**1.2 Hình thức:** Online.

**1.3 Địa điểm:** Microsoft Teams.

**2. Thành phần:**

Các thành viên tham dự:

* Phan Vỹ Hào.
* Lê Văn Hùng.
* Trần Xuân Phú.
* Trần Đình Nam.

**3. Nội dung cuộc họp:**

* Giao lưu giữa các thành viên trong nhóm.
* Báo cáo tiến độ công việc của từng thành viên.
* Đưa ra nhận xét, chỉnh sửa và đánh giá về bài báo cáo đồ án cuối kì.
* Góp ý kiến cho video và bài trình chiếu đồ án của nhóm.
* Chuẩn bị, trao đổi thông tin cho buổi thuyết trình.

**4. Đánh giá chung**

Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ. Trao đổi sôi nổi, tích cực góp ý cho bài báo cáo của cả nhóm và tập trung hoàn thành công việc. Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 17h30h ngày 26 tháng 4 năm 2020 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

**Thư kí**

**Trần Đình Nam**

1. **KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT, NHẬN ĐỊNH, ĐÁNH GIÁ**
   1. **Kế hoạch khảo sát**
      1. **Câu hỏi khảo sát online**

* Bạn đang theo học trường nào?
* Bạn đang là sinh viên năm mấy?
* Bạn có thường xuyên tập thể dục thể thao không?
* Bạn tập thể dục thể thao bao nhiêu lần một tuần?
* Bạn có tập thể dục thể thao chung với ai không?
* Bạn thường tập thể dục thể thao ở những nơi nào?
* Bạn thường tập những bài tập thể dục hoặc/và những môn thể thao nào?
* Bạn có tập những bài thể thao này không? (Cardio, HIIT, Abs, Pilates, Core,…)
* Bạn luyện tập thể dục thể thao thông qua những nguồn nào?
* Bạn nhận thấy việc luyện tập thể dục thể thao có những lợi ích nào? (Đánh giá theo mức độ từ 1-5 trên từng ý)
* Ngoài ra bạn còn thấy tập thể dục thể thao còn mang đến những lợi ích nào nữa? (Ý kiến người trả lời tự đưa ra)
* Bạn đánh giá sức khoẻ của mình ở mức độ nào?
* Bạn có kinh nghiệm cá nhân hoặc kỷ niệm nào đó về việc luyện tập hay không?
  + 1. **Kế hoạch phỏng vấn online**

**5.1.2.1. Thời gian và hình thức khảo sát**

* Hình thức khảo sát: Online qua Microsoft Teams và Skype
* Thời gian khảo sát: 8 giờ, Thứ tư (22/04/2020).
  + - 1. **Các câu hỏi phỏng vấn**
* Bạn có thường xuyên tập thể dục không?
* Bao lâu thì bạn mới tập thể dục một lần?
* Bạn thường tập thể dục ở đâu?
* Bạn có chơi môn thể thao nào không?
* Thông thường thì bạn luyện tập thể dục bằng cách nào, với ai?
* Lợi ích mà bạn cho rằng thể dục thể thao mang đến là gì?
* Bạn có những kinh nghiêm luyện tập nào không?
* Bạn đánh giá sức khoẻ của mình như thế nào?
  + - 1. **Chuẩn bị**
* Micro.
* Đường truyền mạng.
* Thiết bị phỏng vấn.
* Phần mềm phỏng vấn.
  1. **Kết quả phỏng vấn online, nhận định, đánh giá**

Sau khi tiến hành phỏng vấn online, nhóm nhận được các kết quả sau:

* + 1. **Bạn đang theo học trường nào?**

Hình 5.2. 1: Bạn đang theo học trường nào?

* Các trường khác gồm:
* Đại học Khoa học Xã hội và Nhân Văn ĐHQG-HCM.
* Đại học Khoa học tự nhiên ĐHQG-HCM.
* Đại học kinh tế TP HCM.
* Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP HCM.
* Đại học Nguyễn Tất Thành.
* Đại học Kiến trúc TP HCM.
* Đại học Công nghệ Sài Gòn.
* Đại học Văn Lang.
* Đại học Ngoại thương.
* Đại học Công nghiệp.
* Đại học Quốc tế ĐHQG-HCM.
* Đại học Thực phẩm TP HCM.
* Đại học FPT.
* Đại học Y Dược TP HCM.
* Đại học Sài Gòn.
* Đại học Ngoại ngữ-Tin học TP HCM.
* Đại học Ngoại thương CSII.
* Y Dược Pasteur.
* **Nhận xét:**

Đối tượng khảo sát của nhóm là về sinh viên của các trường đại học, chủ yếu là ở địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Trong số đó, sinh viên của trường Đại học Công nghệ Thông tin – ĐH Quốc gia TP.HCM (ĐH CNTT) tham gia khảo sát nhiều nhất, đạt mức 54%, kế đến là 20% lượng câu trả lời thu được từ trường ĐH Sư phạm TPHCM và một số trường khác. Điều này đảm bảo tính khách quan và tin cậy của dữ liệu mà nhóm đã thu thập được khi nhóm muốn đánh giá về tình hình thể dục thể thao của sinh viên nói chung, sinh viên trường ĐH CNTT nói riêng.

* + 1. **Bạn đang là sinh viên năm mấy?**

Hình 5.2. 2: Bạn đang là sinh viên năm mấy?

* **Nhận xét:**

Chiếm gần ¾ số lượng các bạn trẻ tham gia khảo sát là những sinh viên năm nhất, kế đến là các bạn năm nhì và năm ba đều ở mức 11%. Những sinh viên năm cuối và tốt nghiệp trễ là đối tượng tham gia ít nhất, chỉ chiếm dưới 10% tổng cộng.

Thông tin này cho thấy thông tin nhóm thu thập được chủ yếu đánh vào nhóm sinh viên hiện tại đang dành phần lớn thời gian theo đuổi việc học ở giảng đường (cụ thể là các bạn từ năm nhất đến năm ba).

Lý do cho việc này là nhóm muốn tìm hiểu về cách các bạn trẻ phân bố thời gian giữa việc học tập và việc vận động, tham gia thể dục thể thao, một phần rất quan trọng để giữ gìn sức khỏe trên con đường học thuật, đặc biệt đối với những bạn theo đuổi ngành lập trình – một ngành nghề ít đòi hỏi sự vận động cơ bắp và yêu cầu tiếp xúc nhiều với máy tính.

* + 1. **Bạn có thường xuyên tập thể dục thể thao không?**

Hình 5.2. 3: Bạn có thường xuyên tập thể dục thể thao không?

* **Nhận xét:**

Theo kết quả thu được, hơn một nửa sinh viên thừa nhận có ý thức tập thể dục thường xuyên. Tuy nhiên cũng có 40% số người được hỏi lười biếng hơn và không thường xuyên rèn luyện thân thể.

* + 1. **Bạn tập thể dục thể thao bao nhiêu lần một tuần?**

Hình 5.2. : Bạn tập thể dục thể thao bao nhiêu lần một tuần

* **Nhận xét:**

Khoảng 1/3 số sinh viên được hỏi thừa nhận rằng họ tập thể dục mỗi ngày trong tuần. Ngược lại, chiếm ít nhất (1% số trả lời) là những sinh viên tập theo chế độ gym (mỗi tuần có 1-2 ngày nghỉ). Bên cạnh đó, đến 27% người tập từ 2 lần/tuần trở xuống và 24% bạn tập từ 3-4 lần 1 tuần.

Điều đó cho thấy một số lượng đáng kể sinh viên siêng năng quan tâm đến việc rèn luyện sức khỏe, mặc dù các bạn có sức khỏe rất tốt vì còn trẻ. Ý thức này sẽ giúp các bạn duy trì sự khỏe mạnh, dẻo dai lâu dài.

Tuy nhiên cũng có 12% số lượng sinh viên làm khảo sát đã chưa từng có ý định tập thể dục và cũng có 4% sinh viên thỉnh thoảng mới tập. Một bộ phận sinh viên còn lơ là và chủ quan với tập luyện.

* + 1. **Bạn có tập thể dục thể thao chung với ai không ?**

Hình 5.2. 5: Bạn có tập thể dục thể thao chung với ai không?

* **Nhận xét:**

Xu hướng chung của các bạn sinh viên là thích tập cùng bạn bè, gia đình, hoặc ai đó, bằng chứng là có đến 70% các bạn được hỏi đã trả lời là họ sẽ tập thể dục cùng ai đó, và chỉ 30% còn lại mới tập một mình mà thôi.

* + 1. **Bạn thường tập thể dục thể thao ở những nơi nào.**

Hình 5.2. 6: Bạn thường tập thể dục thể thao ở những nơi nào?

* **Nhận xét:**

Khi được hỏi về địa điểm mà các bạn trẻ dùng để tập luyện, đa số đều ưa thích những địa điểm có sẵn, dễ dùng, miễn phí và thuận tiện nhất, điển hình là 140 bạn tập tại nhà, 74 bạn tập ngoài sân. Ngoài ra, phòng gym, các trung tâm thể dục thể thao (TDTT), công viên cũng là một lựa chọn thứ yếu với 31, 28, 35 sự lựa chọn tương ứng.

Chỉ có một số ít bạn lựa chọn những địa điểm khác như trên đường xá, nhà bạn bè, hồ bơi,… vốn tốn công di chuyển và có thể tốn tiền để sử dụng dịch vụ tại đó.

* + 1. **Bạn thường tập những bài thể dục thể thao nào?**

Hình 5.2. 7: Bạn thường tập những bài thể dục thể thao nào?

* **Nhận xét:**

Có thể thấy, các bạn sinh viên xu hướng thực hành những môn TDTT đơn giản, tiết kiệm, nhưng cũng không kém hiệu quả, bởi vì 91 lựa chọn dành cho chạy bộ, một bộ môn thể dục đơn giản và tiết kiệm vì có thể chạy bộ ở mọi nơi như ở nhà, trước sân, ở sân ký túc xá.... Ngoài ra, đánh cầu lông và tập gym là hai môn nhận được số lượng lựa chọn xấp xỉ nhau, vốn dĩ rất phổ biến và dễ dàng tiếp cận. Hiện tại có rất nhiều phòng gym dành cho sinh viên với giá rất phải chăng với túi tiền sinh viên, còn cầu lông thì chỉ cần một cặp vợt rẻ tiền cũng có thể cùng bạn bè tận hưởng niềm vui.

Không những thế, một số môn thể thao lành mạnh như bóng chuyền và bóng đá, hay yoga và thể dục nhịp điệu cũng được ưa chuộng vì lợi ích mà nó mang lại. Bóng chuyền và bóng đá không chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn giúp các bạn trẻ gắn kết với nhau hơn.

Một số môn TDTT khác cần đầu tư công sức hơn như bơi lội, võ và một số môn khác thì được ít sinh viên tập luyện hơn.

* + 1. **Bạn có tập những bài tập này không?**

Hình 5.2. 8: Bạn có tập những bài tập này không

* **Nhận xét:**

Bảng biểu phía trên đề cập đến một số bài tập cá nhân thịnh hành hiện nay. Mỗi bài tập thực chất là một hệ thống các bài luyện tập khác nhau, ví dụ như 74 bạn luyện tập Cardio, đây là một loạt các bài tập liên quan đến tim mạch, giúp đốt cháy mỡ thừa, săn chắc vóc dáng, vì thế đặc biệt phù hợp với mục đích giảm cân hoặc để có body đẹp.

HIIT còn được gọi là một phương pháp “giảm cân thần tốc”, là một loạt các bài tập Cardio cường độ cao và mạnh, có khoảng nghỉ. Vì thế HIIT sẽ khiến cả cơ thể hoạt động với 100% công suất. HIIT được 52 bạn lựa chọn. Bên cạnh đó, một số bài tập khác cũng được lựa chọn nhưng không đáng kể.

Vậy là ngoài một số lượng đảng kể bạn trẻ có tìm hiểu phương pháp luyện tập đơn giản, hiệu quả cao, vẫn có rất nhiều bạn chưa biết đến chúng. Những bài tập này có thể tìm thấy rất dễ dàng trên internet cùng rất nhiều huấn luyện viên có hướng dẫn kĩ càng.

* + 1. **Bạn luyện tập thể dục thể thao thông qua những nguồn nào?**

Hình 5.2. 9: Bạn luyện tập thể dục thể thao thông qua những nguồn nào?

* **Nhận xét:**

Từ đâu mà các bạn sinh viên có kiến thức và biết tập luyện những gì, tập luyện như thế nào? Theo kết quả khảo sát, các bạn sinh viên chọn hình thức học cách tập luyện thông qua mạng và các giáo viên thể hỉnh/ thể dục đăng tải các clip hướng dẫn trên mạng. Lý do dễ hiểu cho lựa chọn này là vì nó miễn phí, dễ dàng tiếp cận. Hiện nay, chỉ cần một chiếc điện thoại và máy tính, dù kém chất lượng, cũng có thể truy cập đến nguồn video hướng dẫn đầy trên mạng, ví dụ như youtube.

Ít được lựa chọn hơn, nhưng vẫn khá phổ biến là việc học trên các ứng dụng điện thoại hoặc tự tập thể dục theo kinh nghiệm, với 64 và 62 phiếu bầu cho mỗi lựa chọn. Gần đây có khá nhiều ứng dụng điện thoại mới nổi giúp ích cho việc tập thể dục tiết kiệm của người dùng như Wefit, 30 Day Fitness Challenge,… Mẫu số chung của những ứng dụng này là việc có lộ trình tập luyện cụ thể với mục tiêu xác định, đồng thời cũng giúp người sử dụng tập luyện thể dục trong thời gian rảnh và phù hợp với lịch trình công việc của họ, không bị bó buộc như việc tập luyện tại các lớp học, giảng đường (chiếm 31 phiếu bầu) hay học hỏi thông qua thầy cô, người có kinh nghiệm truyền đạt lại (được 47 người lựa chọn). Ngoài ra chỉ một số ít lựa chọn những phương tiện khác như sách, vở, tạp chí, giáo trình,…

* + 1. **Theo bạn thì việc luyện tập đem đến những lợi ích nào?**

Hình 5.2. 10: Theo bạn thì việc luyện tập đem đến những lợi ích nào?

* **Nhận xét:**

Có thể thấy, phần lớn các bạn đều công nhận việc tập luyện TDTT thường xuyên sẽ nâng cao sức khỏe và có thể cải thiện ngoại hình. Đây cũng là hai lợi ích lớn nhất mà các bạn nhận được, tuy có một số ít bạn không đồng ý, nguyên nhân có thể vì các bạn tập luyện chưa có đúng cách, không có lộ trình đúng hoặc tập quá ít nên chưa thấy được lợi ích.

Ngoài ra việc tập TDTT giúp tăng cường đề kháng, vì thế sẽ tạo ra một lớp bảo vệ vô hình chống lại đa số các bệnh, đặc biệt là các bệnh theo mùa (cảm cúm, sổ mũi, viêm amedan,…) vốn dĩ rất dễ mắc phải ở những người có đề kháng yếu. Đây cũng là một lợi ích mà các bạn bầu chọn rất nhiều và số lượng không đồng tình khá thấp.

Các lợi ích về việc có làn da đẹp, mịn, gương mặt thanh tú, tinh thần minh mẫn, tự tạo niềm vui và kết bạn thông qua việc tập luyện là những lợi ích mà nhiều bạn chọn “trung lập” dù số lượng chọn “đồng ý” cũng đáng kể. Bởi lẽ những lợi ích này là lợi ích lâu dài , phải tập luyện lâu thì mới có thể nhận ra được.

Ngoài ra, các bạn còn liệt kê thêm một số lợi ích khác như:

* Ăn ngủ ngon, phổi tốt hơn để hít thở không khí trong lành.
* Đẹp trai, đẹp gái.
* Lấy điểm ngoại hình trong mắt các bạn khác giới.
* Giảm cân, giảm stress, giải tỏa mệt mỏi.
* Giết thời gian làm việc vô bổ.
* Vui vẻ, tự tin.
* Tăng cường sức mạnh và sinh lý.
* Tăng sức tập trung tốt hơn.
* Rèn luyện để thi đấu ở các giải hội thao.
  + 1. **Bạn đánh giá sức khoẻ của mình ở mức độ nào?**

Hình 5.2. 11: Bạn đánh giá sức khoẻ của mình ở mức độ nào?

* **Nhận xét:**

Cuối cùng, nhóm yêu cầu các bạn sinh viên tự đánh giá sức khỏe của bản thân thì phần lớn các bạn đều chọn “trung lập” hoặc mức 4 – tạm ổn do các bạn cảm thấy sức khỏe không đến mức thật tốt nhưng cũng không đến nỗi tệ nào. Chỉ có 21 sinh viên tự tin rằng sức khỏe bản thân ở mức rất tốt.

Điều này cho thấy đa số các bạn sinh viên đều có thể lực và sức khỏe tốt, tuy rằng cần cải thiện nhiều. Chỉ bằng việc nhìn nhận sức khỏe một cách khách quan nhất mới giúp cho các bạn trẻ có định hướng và mục tiêu tập luyện cụ thể.

* + 1. **. Bạn có kinh nghiệm cá nhân hoặc kỷ niệm nào đó về việc luyện tập hay không?**

Cuối cùng, nhóm có hỏi về kinh nghiệm cũng như một số kỷ niệm luyện tập thể dục thể thao của các bạn, nhằm tạo một động lực nho nhỏ cho những bạn chưa siêng năng tập luyện có thể học hỏi và rèn luyện thường xuyên hơn. Đa số các bạn đều đưa ra những kinh nghiệm rất quý giá như: cần kiên trì, nhẫn nại, … Một số sinh viên khuyên mỗi người nên có một kế hoạch hợp lý và thường xuyên thực hiện mặc dù giai đoạn đầu rất khó khăn. Vài ý kiến khác cho lời khuyên về việc vượt qua những chấn thương trong quá trình tập luyện, đó là những kỷ niệm và thử thách khó quên. Chi tiết các câu trả lời xem thêm ở phần phụ lục.

Tựu trung lại, quá trình tập thể dục thể thao ngoài những lợi ích nhất định, nó sẽ đòi hỏi chi trả thời gian, công sức, tiền bạc và đôi khi gây trở ngại cho người tập bằng những chấn thương, nhưng thông qua đó, người tập sẽ có thể phát triển những thói quen tốt như kiên trì, nhẫn nại, lối sống khoa học, sự cẩn thận,…

* 1. **Video phỏng vấn các bạn sinh viên về vấn đề tập thể dục thể thao( xem file đính kèm) .**

1. **CÁC MÂU THUẪN, KHÓ KHĂN**

* **Khó khăn là việc thống nhất ý kiến chung của tất cả các thành viên trong nhóm.**

- **Giải pháp khắc phục:** Chúng ta phải đoàn kết, cố gắng vì mục đich chung. Các thành viên cần có phải trao đổi nhiều hơn, lắng nghe nhiều hơn và phải nên nhìn nhận lại vấn đề cần giải quyết

* **Nhiều người chỉ ngồi 1 chỗ, hoặc đồng ý hời hợt (không có chính kiến, không đưa ra quan điểm)**

- **Giải pháp khắc phục:** Chúng ta phải biết tôn trọng nhau, đã đồng ý thì phải cố gằng hoàn thành nhiệm vụ của mình. Đừng nên làm người khác vừa lòng mà gật đầu đông ý mà chả hiểu gì cả. Không ai chọn đi cùng với 4 hình nộm chỉ biết gật gù thay vì 4 người khác nhau cả.

* **Gặp khó khăn khi tập trung lại bàn bạc công việc vì không thống nhất được thời gian, địa điểm cụ thể.**

- **Giải pháp khắc phục:**  Xác định thời gian số đông có thể gặp mặt để bàn bạc, và nhắc nhở những thành viên đi họp mặt đúng hẹn. Sử dụng internet cho việc họp nhóm (họp online microsoft teams)

* **Không chú ý đến công việc (kề cận ngày dealine mới bắt tay vào công việc)**

- **Giải pháp khắc phục:** Nhóm trưởng phải thường xuyên nhắc nhở các thành viên, và các thành viên cần có ý thức hoàn thành công việc, tránh việc nước đến chân mới nhảy làm chất lượng công việc không cao.

* **Hay đùn đẩy những công việc khó, không ai chịu làm, không ai nhường nhịn ai**

**- Giải pháp khắc phục:** Nhóm trưởng phải phân công công việc hợp lý, những công việc khó cần phải nhiều người làm để tránh sự đùn đẩy, tách nhỏ công việc khó ra sẽ dễ làm hơn cho từng thành viên.

1. **ĐÁNH GIÁ THÁI ĐỘ THÀNH VIÊN**
   1. **Phan Vỹ Hào**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tiêu chí | 0 – 0,5 điểm | 0,5 - 1 điểm | 1 – 2 điểm | 2,5 điểm | Điểm |
| Tiêu chí 1 | Hoàn thành công việc được giao đúng hạn | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao hoặc hoàn thành nhưng trễ hạn rất nhiều ngày** | **Hoàn thành công việcđược giao trễ hạn trên một ngày** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng trễ hạn dưới một ngày** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng thời hạn** | **2.5** |
| Tiêu chí 2 | Hoàn thành công việc được giao có chất lượng | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao đúng hạn** | **Hoàn thành công việc được giao với nhiều lần sai sót** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng có một lần vẫn còn ít sai sót** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng yêu cầu và chất lượng** | **2.5** |
| Tiêu chí 3 | Tham gia đóng góp ý kiến | **Không bao giờ đóng góp ý kiến** | **Chỉ đóng góp y kiến 1-2 lần** | **Đóng góp ý kiến nhưng vẫn còn rụt rè đợi nhắc nhở** | **Luôn luôn tích cực đóng góp ý kiến của mình** | **2.5** |
| Tiêu chí 4 | Tham gia họp nhóm | **Không bao giờ tham gia họp nhóm** | **Vắng 2-3 buổi** | **Vắng 1 buổi** | **Luôn luôn thamgia đủ các buổi họp nhóm** | **2.5** |
| Tổng điểm |  |  |  |  |  | **10** |

* 1. **Trần Xuân Phú**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tiêu chí | 0 – 0,5 điểm | 0,5 - 1 điểm | 1 – 2 điểm | 2,5 điểm | Điểm |
| Tiêu chí 1 | Hoàn thành công việc được giao đúng hạn | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao hoặc hoàn thành nhưng trễ hạn rất nhiều ngày** | **Hoàn thành công việcđược giao trễ hạn trên một ngày** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng trễ hạn dưới một ngày** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng thời hạn** | **2.5** |
| Tiêu chí 2 | Hoàn thành công việc được giao có chất lượng | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao đúng hạn** | **Hoàn thành công việc được giao với nhiều lần sai sót** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng có một lần vẫn còn ít sai sót** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng yêu cầu và chất lượng** | **2.5** |
| Tiêu chí 3 | Tham gia đóng góp ý kiến | **Không bao giờ đóng góp ý kiến** | **Chỉ đóng góp y kiến 1-2 lần** | **Đóng góp ý kiến nhưng vẫn còn rụt rè đợi nhắc nhở** | **Luôn luôn tích cực đóng góp ý kiến của mình** | **2.5** |
| Tiêu chí 4 | Tham gia họp nhóm | **Không bao giờ tham gia họp nhóm** | **Vắng 2-3 buổi** | **Vắng 1 buổi** | **Luôn luôn thamgia đủ các buổi họp nhóm** | **2.5** |
| Tổng điểm |  |  |  |  |  | **10** |

* 1. **Lê Văn Hùng**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tiêu chí | 0 – 0,5 điểm | 0,5 - 1 điểm | 1 – 2 điểm | 2,5 điểm | Điểm |
| Tiêu chí 1 | Hoàn thành công việc được giao đúng hạn | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao hoặc hoàn thành nhưng trễ hạn rất nhiều ngày** | **Hoàn thành công việcđược giao trễ hạn trên một ngày** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng trễ hạn dưới một ngày** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng thời hạn** | **2.5** |
| Tiêu chí 2 | Hoàn thành công việc được giao có chất lượng | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao đúng hạn** | **Hoàn thành công việc được giao với nhiều lần sai sót** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng có một lần vẫn còn ít sai sót** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng yêu cầu và chất lượng** | **2.5** |
| Tiêu chí 3 | Tham gia đóng góp ý kiến | **Không bao giờ đóng góp ý kiến** | **Chỉ đóng góp y kiến 1-2 lần** | **Đóng góp ý kiến nhưng vẫn còn rụt rè đợi nhắc nhở** | **Luôn luôn tích cực đóng góp ý kiến của mình** | **2.5** |
| Tiêu chí 4 | Tham gia họp nhóm | **Không bao giờ tham gia họp nhóm** | **Vắng 2-3 buổi** | **Vắng 1 buổi** | **Luôn luôn thamgia đủ các buổi họp nhóm** | **2.5** |
| Tổng điểm |  |  |  |  |  | **10** |

* 1. **Trần Đình Nam**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Tiêu chí | 0 – 0,5 điểm | 0,5 - 1 điểm | 1 – 2 điểm | 2,5 điểm | Điểm |
| Tiêu chí 1 | Hoàn thành công việc được giao đúng hạn | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao hoặc hoàn thành nhưng trễ hạn rất nhiều ngày** | **Hoàn thành công việcđược giao trễ hạn trên một ngày** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng trễ hạn dưới một ngày** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng thời hạn** | **2.5** |
| Tiêu chí 2 | Hoàn thành công việc được giao có chất lượng | **Không bao giờ hoàn thành công việc được giao đúng hạn** | **Hoàn thành công việc được giao với nhiều lần sai sót** | **Hoàn thành công việc được giao nhưng có một lần vẫn còn ít sai sót** | **Luôn luôn hoànthành công việc được giao đúng yêu cầu và chất lượng** | **2.5** |
| Tiêu chí 3 | Tham gia đóng góp ý kiến | **Không bao giờ đóng góp ý kiến** | **Chỉ đóng góp y kiến 1-2 lần** | **Đóng góp ý kiến nhưng vẫn còn rụt rè đợi nhắc nhở** | **Luôn luôn tích cực đóng góp ý kiến của mình** | **2.5** |
| Tiêu chí 4 | Tham gia họp nhóm | **Không bao giờ tham gia họp nhóm** | **Vắng 2-3 buổi** | **Vắng 1 buổi** | **Luôn luôn thamgia đủ các buổi họp nhóm** | **2.5** |
| Tổng điểm |  |  |  |  |  | **10** |

1. **KẾT LUẬN**

Hiện tại, số lượng sinh viên thường xuyên tập thể dục cũng khá đông và không đến mức để nói rằng sinh viên không chú ý vào việc rèn luyện sức khoẻ. Theo cuộc khảo sát thì đa số sinh viên trả lời rằng họ đều tập chung với người khác chứ không tập một mình, cho thấy rằng các bạn không chỉ tập thể dục thể thao mà còn sử dụng khoảng thời gian đó để thư giãn và trò chuyện cùng bạn bè sau thời gian học tập căng thẳng.

Đa số các bạn sinh viên đều lựa chọn khoảng sân nhà để sử dụng cho việc rèn luyện sức khoẻ, ngoài ra còn một số ít đầu tư hơn cho việc tập luyện bằng cách đến những nơi chuyên dụng cho các môn thể dục thể thao như phòng gym, trung tâm thể dục thể thao… Và việc lựa chọn bài tập của các bạn sinh viên cũng khá đa dạng với nhiều môn tập khác nhau như bóng chuyền. cầu lông, gym, yoga… Đặc biệt là bộ môn bóng đá được đa số sinh viên lựa chọn – một bộ môn vừa tăng cường sức khoẻ mà cũng vừa nâng cao kĩ năng làm việc nhóm cho những cầu thủ. Vì việc chọn nơi luyện tập là khoảng sân nhà nên nhiều bạn cũng không thể có được những người huấn luyện chuyên nghiệp mà thay vào đó là những video hướng dẫn online trên internet hoặc thông qua các ứng dụng hướng dẫn có sẵn.

Cuối cùng là khoản tự đánh giá sức khoẻ của bản thân thì số lượng người đánh giá có sức khoẻ trung lập chiếm phần lớn, nhưng nhìn chung biểu đồ phần tự đánh giá cho thấy những đấu hiệu tích cực về sức khoẻ của các bạn sinh viên.

Qua tất cả điều trên thì ta thấy được rằng tầng lớp sinh viên không chỉ chăm lo vào việc học mà còn chú tâm vào việc rèn luyện sức khoẻ nữa, nhưng vẫn còn có một lượng không ít sinh viên không chú ý đến việc rèn luyện sức khoẻ cho lắm. Rèn luyện sức khoẻ thường xuyên đem đến chúng ta vô số lợi ích cho sức khoẻ lẫn tinh thần và còn có thể nâng cao ngoại hình của người tập, vậy thì chẳng có lý do gì mà chúng ta bỏ qua một việc làm đầy lợi ích này cả.

Thể dục thể thao cũng giống như gieo hạt trồng cây vậy. Nó là một hành trình lâu dài, không có điểm đến, chẳng ai dám khẳng định việc tập thể dục bao nhiêu là đủ. Chẳng những vậy, nó đòi hỏi sự kiên trì chăm chút từng ngày, trái ngọt không dành cho kẻ lười. Chưa từng có ai tập thể dục thường xuyên nhưng lại lười biếng, uể oải, sống thiếu khoa học cả.

Khu rừng nào cũng bắt đầu từ một cây non, kết quả thu được là tích lũy hằng ngày. Mong rằng qua đồ án này, nhóm em sẽ góp phần nào đó giúp cho những bạn sinh viên quan tâm tới vấn đề sức khỏe, ngoại hình của mình, siêng năng tập luyện hơn vì lợi ích của nó đem lại là vô vàn.

# **DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. California Fitness & Yoga. “Cardio là gì? Bài tập giảm cân và đốt mỡ hiệu quả nhất”. Cập nhật ngày 26/04/2020.

<https://www.cfyc.com.vn/giam-can/cardio-giam-can.html>

1. Hương Anh Fitness & Yoga. “HIIT là gì? Tập HIIT như thế nào để giảm cân hiệu quả”. Cập nhật ngày 26/04/2020.

<https://huonganhyoga.vn/hiit-la-gi-tap-hiit-nhu-the-nao-de-giam-can-hieu-qua.html>

1. Thừa Thiên Huế Online. “Nhớ lời Bác Hồ kêu gọi tập thể dục thể thao”. Cập nhật ngày 26/04/2020.

<https://baothuathienhue.vn/nho-loi-bac-ho-keu-goi-tap-the-duc-the-thao-a40334.html>

1. Văn hóa ẩm thực Việt Nam – Thế giới. “Thực trạng rèn luyện thể thao trong sinh viên ngày nay”. Cập nhật ngày 26/04/2020.

<http://ramseysattheclub.com/thuc-trang-ren-luyen-the-thao-trong-sinh-vien-ngay-nay/>

# **PHỤ LỤC**

**Những chia sẻ về kinh nghiệm và những kỷ niệm của các bạn sinh viên trong quá trình rèn luyện sức khoẻ**

1. Mình vốn và một người kĩ tính và chậm chạp, không hợp với đa số các môn thể thao vì những môn ấy cần nhiều sức mạnh và tốc độ. Môn đầu tiên mình tập luyện nghiêm túc và có thi đấu là Karate nhưng không nổi bật và hầu như không đạt được thành thích, chỉ có điều là sau đó mình khoẻ hơn rất nhiều. Sau đó mình tình cờ biết đến môn bắn súng, môn thể thao ít đề cao, sức mạnh, tốc độ mà yêu cầu sức bền, tâm lý tốt, khả năng tư duy và sự tập trung cao. Cảm giác như mình rất hợp với môn thể thao này. Sau đó mình vừa học tập, vừa thi đấu chuyên nghiệp cho đội tuyển thành phố. Đạt được nhiều thành tích trong nước, cũng đã tham gia thi đấu quốc tế nhưng thành tích không đáng kể. Mình muốn nói là thể thao đặc biệt là thể thao chuyên nghiệp mang lại rất nhiều lợi ích cho người tập luyện, chỉ cần các bạn có phương án, quyết tâm, chút năng khiếu và cơ duyên để tìm ra môn thể thao mình thuộc về và để có thể trở thành vận động viên chuyên nghiệp ngay cả khi còn là một học sinh hay sinh viên.
2. Mình là nữ. Mình từng dậy lúc 4 giờ 30 phút sáng chạy bộ ngoài đường. Trong lúc chạy ở con đường kia (lúc đó đường vắng lắm) thì có người đàn ông lái xe chậm chậm sát lề đi sau mình. Mình cảnh giác và sợ quá nên đã chạy vào hẻm đứng chờ 5 phút mới dám đi ra ngoài, lúc mình ra thì ông ta cũng đi mất rồi. Mình cảm thấy lúc đó thật may mắn vì mình chưa bị làm sao. Mình có lời nhắn nhủ đến các bạn nữ nếu chạy bộ vào sáng sớm ở ngoài đường thì nên có một bạn nam chạy cùng và không nên mang theo đồ giá trị, nếu mang phải biết bảo quản (đối với một số bạn có thói quen mang smartphone để nghe nhạc khi chạy bộ).
3. Tôi đã từng tập luyện thể thao cùng đồng đội tại sân vận động Thống Nhất TP.HCM. Lúc đó tôi tập cho đội điền kinh để thi đấu nhưng do lần đầu tiên tôi tham gia nên không tránh khỏi sự bỡ ngỡ và việc tập luyện cường độ cao nhưng tôi đã được trải nghiệm việc trong đời tôi được là một vận động viên thực thụ.
4. Mùa dịch giảm được 4kg. Kinh nghiệm: trong quá trình giảm cân trước tiên nên tập các bài Cardio hoặc HIIT có cường độ cao để giảm mỡ toàn thân . Sau thì tập cơ, nếu tập cơ trước thì bụng sẽ bị bự, cơ lên không đẹp. Các huấn luyện viên trên youtube : Hana Gianh Anh, Chloe Ting.
5. Cheerleading có những động tác nguy hiểm, tôi từng rớt từ độ cao hơn 2 mét xuống đất mà đồng đội không đỡ được, lần thứ nhất cảm thấy rất sợ, một thời gian dài sau đó không dám tập luyện động tác đó nữa, đến khi rớt lần thứ hai thì đã quen rồi, ngất một lúc rồi ra tập tiếp.
6. Có, mỗi năm đều bị chấn thương một chỗ, nhưng sau khi sửa lại động tác cùng tập một số động tác hỗ trợ khác thì việc phục hồi khả thi, thậm chí sau đó tập lại động tác đã từng gây chấn thương thì cũng làm tốt hơn.
7. Đặt mục tiêu dài hạn nhưng chia nhỏ ra. Thấy được sự tiến bộ của bản thân từng ngày. Cần thời gian để thay đổi thói quen và nâng nền sinh lý của cơ thể. Tóm lại là kiên trì và khoa học.
8. Chạy bộ cùng ai đó 1,5km xuống bãi biển và dạy dài thêm 2km, chạy vòng về 1,5km nữa tổng là 5km. (Vừa chạy vừa có đi bộ) khi mình ở trọ ở Nha Trang.
9. Kỷ niệm là mình đi bộ mà bắp chân nó to lên, nên không được đẹp, xấu quá. Có cách nào đi bộ, chạy bộ mà bắp chân không to lên không.
10. Kỷ niệm khó quên trước lúc dịch Covid 19 ập đến, đó là một buổi chiều mình đã chạy được gần 12km vòng quanh trong Ký túc xã Khu B.
11. Cảm giác khi tập như chết đi sống lại nhưng tập xong tâm trạng thấy rất thoải mái tươi mới.
12. Trong một lần đánh cầu lông mình vô tình đánh cầu vào đầu giảng viên thể dục.
13. Phải có ý chí mạnh mẽ mới có thể duy trì thói quen này lâu dài.
14. Luyện tập nên kết hợp với ăn uống lành mạnh mới có hiệu quả.
15. Phải kiên trì nhất định phải kiên trì từng ngày.
16. Dậy 5 giờ sáng muốn bỏ cuộc. Và cuối cùng cũng làm được.
17. Bong gân hai chân cùng lúc khi tập nhảy công lực.
18. Nên ăn trước khi tập để đảm bảo đủ năng lượng.
19. Khi tập gym thì ngậm nước tí rồi phun ra.
20. Những ngày đầu là khó khăn nhất.
21. Nên tập thường xuyên.
22. Chấn thương đầu gối.
23. Xém tí đuối nước.
24. Rách quần.

**……………………………………..…THE END……………………………………**