

NỘI DUNG BÁO CÁO DỰ ÁN LIÊN MÔN THỂ DỤC – TIN HỌC

Chủ đề: *TĂNG CÂN HAY GIẢM CÂN?*

A. Thông tin dự án:

1. Giới thiệu dự án:

- Tên dự án: TĂNG CÂN HAY GIẢM CÂN?
- Hiện nay, vấn đề phát triển hình thể đẹp đang là một xu thế. Tuy nhiên chế độ ăn uống như thế nào, tập luyện làm sao để phù hợp cho bản thân lại là một vấn đề nan giải. Vì chưa được hướng dẫn nên các em có thể áp dụng nhiều phương pháp tăng cân hoặc giảm cân sai lầm làm ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và học tập. Chính vì vậy mà dự án được thực hiện.
- Trong thời đại 4.0 những kỹ năng cơ bản của tin học là một trong những yêu cầu cần phải có. Vì vậy việc hướng dẫn thêm cho học sinh một số phần mềm, một số công cụ thông dụng trên điện thoại để các em có thể tạo ra một số sản phẩm là một việc hết sức cần thiết nhằm kích thích khả năng sáng tạo của các em.
- Dự án thực hiện với sự kết hợp giữa hai môn: Tin học và Thể dục.

2. Mục tiêu:

- Giúp học sinh hiểu và tính được chỉ số BMI và TDEE.
- Giúp học sinh có kiến thức về việc giảm cân hay tăng cân có khoa học.
- Giúp học sinh biết sử dụng các phần mềm máy tính, các phần mềm trên điện thoại thông minh để tạo ra sản phẩm.
- Giúp học sinh biết làm việc theo nhóm, theo tiến độ.

3. Đối tượng thực hiện:

- Học sinh khối 10: lớp 10A5, 10A6, 10A8 và 10A9.

4. Giáo viên thực hiện:

- Môn Thể dục: Cô: Trần Huỳnh Thị Phương Thúy
- Môn Tin học: Thầy: Bùi Lê Trang, Cô: Lê Thị Mỹ Tiên

5. Thời gian thực hiện:

- Dự án được thực hiện trong 10 tuần.
- Môn thể dục: Giảng dạy 05 tiết trên lớp.
- Môn Tin học: Giảng dạy, hướng dẫn: 04 tiết trên lớp.
- Thời gian còn lại: Làm việc online (qua Zalo, Email), làm việc trực tiếp với các nhóm ngoài giờ học.

6. Sản phẩm của dự án.

Sản phẩm của dự án thu được thông qua 03 bài tập.

- 📌 Bài tập 1: Tính chỉ số BMI và vẽ biểu đồ hình tròn của các thành viên.
- 📌 Bài tập 2: Tính chỉ số TDEE và vẽ biểu đồ hình cột của các thành viên.
- 📌 Bài tập 3: lựa chọn một loại sản phẩm trong các sản phẩm sau đây:
 - + Làm một tập san, cẩm nang về chủ đề tăng cân/ giảm cân.
 - + Làm Video clip, kịch, phim ngắn, phỏng vấn về chủ đề tác hại/lợi ích của việc tăng/giảm cân đúng/sai cách.
 - + Thiết kế Poster phục vụ tuyên truyền dự án.

B. Tiến trình báo cáo dự án.

1. Giới thiệu khách mời.

2. Giới thiệu chương trình dự án.

3. Tuyên bố lý do.

4. Nội dung giảng dạy trong dự án.

4.1. Nội dung môn Tin học: Để trang bị cho học sinh nền tảng thực hiện dự án tôi đã hướng cho học sinh sử dụng một số phần mềm như sau:

- Microsoft Word: dùng để trình bày văn bản (thực hiện bài tập vẽ biểu đồ, tập san, cẩm nang...)
- Microsoft Excel: dùng để thực hiện tính toán số liệu và vẽ biểu đồ
- Phần mềm thiết kế poster trên điện thoại (Logo Maker, Canva,...)
- Phần mềm cắt ghép video clip sử dụng trên điện thoại di động (iMovie, VivaVideo,...)

4.2. Nội dung môn Thể dục:

- Tìm hiểu và tính toán chỉ số BMI, phân loại thể trạng cơ thể theo chỉ số BMI.
- Tính năng lượng cơ thể cần dùng trong 1 ngày (TDEE).
- Hệ thống năng lượng.
- Một số vấn đề về Tăng cân / Giảm cân.
- Một số bài tập thể dục giúp giữ gìn cơ thể, tăng cân hoặc giảm cân.

5. Báo cáo tiến trình thực hiện dự án.

– Dự án liên môn Thể dục – tin học được thực hiện trong 10 tuần. Môn Thể dục giảng dạy 05 tiết và Môn Tin học giảng dạy 04 tiết. Thời gian còn lại chúng tôi làm việc online (qua Zalo, Email), làm việc trực tiếp với các nhóm ngoài giờ học.

- Chi tiết về tiến trình thực hiện dự án, mời Quý thầy/cô xem Phụ Lục 01 (Trang 5).

6. Yêu cầu và tiêu chí đánh giá sản phẩm.

- Chi tiết yêu cầu về sản phẩm của dự án, mời Quý thầy/cô xem Phụ lục 02 (Trang 9).
- Chi tiết Tiêu chí đánh giá sản phẩm của dự án, mời Quý thầy/cô xem Phụ lục 03 (Trang 11).

7. Giới thiệu sản phẩm dự án.

Sản phẩm của dự án được upload trên Google Drive và Youtube theo các link sau đây:

TẬP SAN - CẨM NANG



GIẢM CÂN



TĂNG CÂN

PHIM NGẮN - KỊCH BÀI TẬP THỂ DỤC



POSTER TUYÊN TRUYỀN DỰ ÁN

Hãy sở hữu ngay

1. Tập San Giảm Cân (10A5-1)
2. Cẩm Nang Giảm Cân (10A5-2)
3. Tập San (10A5-6)
Hậu Quả Giảm Cân Sai Cách
4. Tập San Giảm Cân (10A6-6)
5. Tập San Giảm Cân (10A8-2)
6. Cẩm Nang Giảm Cân (10A8-3)
7. Tập San Giảm Cân (10A9-1)
8. Cẩm Nang Giảm Cân (10A9-2)
9. Tập San Giảm Cân (10A9-3)
10. Cẩm Nang Giảm Cân (10A6-3)

Quét mã QR để download phiên bản điện tử

**Chúng tôi.....
...có thể giải quyết**

Xóa bỏ âu lo bằng cách sở hữu ngay

1. Tập San Tăng Cân (10A6-4)
2. Tập San Dành Cho Người Cân Body Chuẩn (10A5-1)
3. Tập San Sức Khỏe (10A5-3)
4. Tập San Tăng Cân (10A8-1)
5. Cẩm Nang Tăng Cân Hiệu Quả (10A9-3)

Quét mã QR để download phiên bản điện tử

ÂU LO của chàng gầy

CÂN NẶNG KHÔNG CÒN LÀ VẤN ĐỀ!

ĂN UỐNG HỢP LÝ, CÂN NẶNG NHƯ Ý

Rèn luyện mỗi ngày

Sức khỏe trên đây

**LÀM CHỦ CÂN NẶNG
LÀM CHỦ CUỘC SỐNG**

DỰ ÁN LIÊN MÔN THỂ DỤC - TIN HỌC
LỚP 10A8 - NHÓM 1 - POSTER

Bạn nên **TĂNG CÂN** HAY **GIẢM CÂN**

Thể trạng của bạn như thế nào? Hãy để chúng tôi trả lời.

Tìm hiểu chỉ số BMI và TDEE tại đây.

WELCOME

DỰ ÁN LIÊN MÔN THỂ DỤC - TIN HỌC
LỚP 10A8 - NHÓM 1 - POSTER

Một ngày cơ thể cần bao nhiêu calo?

Loại thực phẩm nào tốt cho sức khỏe?

Ăn nhiều sao vẫn ốm?

Giảm cân sao cho đúng?

Mập quá làm sao đây?

Body của tôi có "chuẩn" ko?

HAMA, KUNIK & TIDE là gì?

HÃY ĐẾN VỚI CHÚNG TÔI ĐỂ KHÁM PHÁ BẢN THÂN

CÓ SỨC KHỎE, CÓ TẤT CẢ

SÚCKHỎE

10A9 - Nhóm 3 - Poster

8. Lời kết.

TỔ THỂ DỤC - QUỐC PHÒNG
(đã ký)
TT. Nguyễn Uy Dũng

TỔ TIN HỌC
(đã ký)
TT. Hồ Quốc Dũng

Quận 7, ngày 27 tháng 11 năm 2020
ĐẠI DIỆN DỰ ÁN
(đã ký)
Bùi Lê Trang

Phụ lục 01:

TIẾN TRÌNH THỰC HIỆN DỰ ÁN LIÊN MÔN THỂ DỤC – TIN HỌC
CHỦ ĐỀ: TĂNG CÂN HAY GIẢM CÂN?

Tuần Thời gian	NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH	HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	
			MÔN TIN HỌC	MÔN THỂ DỤC
Tuần 1: Từ: 07/09/2020 Đến: 14/09/2020	Giới thiệu dự án đến học sinh.	– Thời gian trên lớp: lắng nghe, trao đổi – Thời gian ở nhà: tìm hiểu trước tất cả thông tin của dự án	– Giới thiệu dự án. – Thời gian: 1 tiết	– Giới thiệu dự án. – Thời gian: 1 tiết
Tuần 2: Từ: 14/09/2020 Đến: 20/09/2020	Giảng dạy nội dung liên quan đến dự án.	– Học sinh chú ý lắng nghe và tiếp nhận kiến thức, tài liệu.		– Giảng dạy lý thuyết về tăng cân – giảm cân. – Thời gian: 2 tiết
Tuần 3: Từ: 21/09/2020 Đến: 27/09/2020	– Giảng dạy nội dung liên quan đến dự án. – Giao bài tập cho học sinh.	– Thành lập nhóm, chọn nhóm trưởng, tạo group trao đổi trong nhóm. – Lựa chọn sản phẩm cho BT3. – Phân công công việc cho từng thành viên để chuẩn bị thực hiện BT1 và BT2. – Nộp danh sách nhóm.	– Giới thiệu phần mềm Excel: ▪ Hướng dẫn sử dụng các phép toán. ▪ Hướng dẫn vẽ biểu đồ. – Cung cấp link các bài học trên Youtube cho học sinh tham khảo. – Thời gian: 1 tiết	– Giảng dạy thực hành các bài tập thể dục thể thao. – Đưa ra bài tập 1, 2 và 3. – Thời gian: 2 tiết

Tuần Thời gian	NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH	HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	
			MÔN TIN HỌC	MÔN THỂ DỤC
Tuần 4: Từ: 28/09/2020 Đến: 04/10/2020	Học sinh tiến hành thực hiện bài tập.	– Thực hiện BT1 và BT2, nộp bài qua mạng cho giáo viên. – Tìm hiểu kiểm thông tin, công cụ liên quan đến sản phẩm của nhóm. – Soạn kịch bản / mục lục / câu hỏi phỏng vấn cho BT3.	– Nhận xét, phản hồi, trả lời các vấn đề liên quan đến BT1 và BT2. – Thời gian: Online, ngoài giờ	– Nhận BT1 và BT2. – Nhận kịch bản BT3. – Nhận xét, phản hồi về mặt nội dung các bài tập nhận được. – Thời gian: Online, ngoài giờ
Tuần 5: Từ: 05/10/2020 Đến: 11/10/2020	Giảng dạy nội dung liên quan đến dự án.	– Hoàn thiện, in và nộp BT1, BT2. – Chỉnh sửa kịch bản / mục lục / câu hỏi phỏng vấn cho BT3. – Lắng nghe, trao đổi lý thuyết với giáo viên Tin học.	– Hướng dẫn học sinh dùng Word để thực hiện cẩm nang/ tập san. – Hướng dẫn các công cụ chỉnh sửa Video trên điện thoại. – Cung cấp link các bài học trên Youtube cho học sinh tham khảo. – Thời gian: 2 tiết	– Chấm điểm BT1 và BT2. – Thời gian: Online, ngoài giờ

Tuần Thời gian	NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH	HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	
			MÔN TIN HỌC	MÔN THỂ DỤC
Tuần 6: Từ: 19/10/2020 Đến: 25/10/2020	Học sinh nộp bản thảo.	- Nhóm làm Tập san / Cẩm nang: Phân công tìm kiếm, viết bài theo mục lục đã được duyệt. Nộp cho giáo viên để nhận xét. - Nhóm làm video: Phân công trong nhóm, thực hiện quay video (chưa chỉnh sửa) và gửi cho giáo viên để nhận xét. - Nhóm làm Poster: Gửi hình ảnh, câu slogan cho giáo viên nhận xét.	- Nhận xét, phản hồi, trả lời các vấn đề liên quan đến Bài tập 3. - Thời gian: Online, ngoài giờ	
Tuần 7: Từ: 26/10/2020 Đến: 31/10/2020	Chỉnh sửa bản thảo.	- Nhóm làm Tập san / Cẩm nang: Chỉnh sửa và nộp lại bản thảo. - Nhóm làm video: Chỉnh sửa các đoạn Video, thực hiện hiệu ứng chuyển cảnh giữa các Video. Tìm hiểu cách chèn phụ đề, chèn nhạc, chèn văn bản vào Video. Nộp Video cho giáo viên nhận xét. - Nhóm làm Poster: Thiết kế và gửi bản mẫu cho giáo viên.	- Nhận xét, phản hồi, trả lời các vấn đề liên quan đến Bài tập 3. - Thời gian: Online, ngoài giờ	

Tuần Thời gian	NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH	HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN	
			MÔN TIN HỌC	MÔN THỂ DỤC
Tuần 8: Từ: 01/11/2020 Đến: 07/11/2020	Nộp sản phẩm đã biên tập (ban đầu)	– Biên tập hoàn chỉnh lại tập san, cẩm nang, video clip, poster và nộp.	– Nhận xét, phản hồi, trả lời các vấn đề liên quan đến Bài tập 3. – Thời gian: Online, ngoài giờ	
Tuần 9: Từ: 08/11/2020 Đến: 14/11/2020	Nộp sản phẩm cuối cùng.	– Biên tập hoàn chỉnh lại tập san, cẩm nang, video clip, poster và nộp.	– Nhận xét, phản hồi, trả lời các vấn đề liên quan đến Bài tập 3. – Thời gian: Online, ngoài giờ	
Tuần 10: Từ: 15/11/2020 Đến: 21/11/2020	In ấn sản phẩm.	– - In sản phẩm (tập san, cẩm nang, poster). – Nộp file Video Clip.	– Chấm điểm sản phẩm. – Thời gian: Online, ngoài giờ	

Phụ lục 02:

YÊU CẦU CHI TIẾT VỀ SẢN PHẨM CỦA DỰ ÁN

STT	LOẠI SẢN PHẨM	YÊU CẦU CỦA SẢN PHẨM
1	BÀI TẬP 1 VÀ BÀI TẬP 2	– Bảng thông tin, chỉ số cân nặng, chiều cao, giới tính, tuổi...của thành viên nhóm mình và thành viên nhóm khác sao cho danh sách có nhiều hơn 15 dòng thông tin. – Vẽ đồ thị tròn về chỉ số BMI, vẽ đồ thị cột về chỉ số TDEE dựa vào số liệu đã điều tra, thu thập. (có chú thích, nhận xét của từng đồ thị). – Bảng danh sách tên thành viên nhóm, phân công công việc của từng thành viên, mức độ hoàn thành công việc của từng thành viên trong nhóm, nhận xét của nhóm trưởng.
2	TẬP SAN	– Nội dung phải nên được tác hại/ lợi ích, phương pháp tăng cân/ giảm cân đúng /sai. – Thiết kế bìa tập san phù hợp với nội dung được chọn. – Tập san in trên khổ giấy A4 hoặc A3 xếp đôi, bấm kim giữa. – Hình thức: Nội dung rõ ràng, hình ảnh minh họa phù hợp, các tiêu đề phải nổi bật. Size chữ phù hợp với khổ giấy.
3	CẨM NANG	– Nội dung: Phương pháp tăng hoặc giảm cân – Bìa được thiết kế phù hợp với nội dung đã chọn, gây tò mò cho đọc giả. – Cẩm nang được in trên khổ giấy A4 hoặc A5 xếp đôi, bấm kim giữa. – Nội dung chú trọng ngắn gọn, dễ hiểu, dễ thực hiện, hướng dẫn cách thức tăng hoặc giảm cân hiệu quả đúng phương pháp, đảm bảo sức khỏe. – Hình thức: Nội dung rõ ràng, hình ảnh minh họa phù hợp, các tiêu đề phải nổi bật. Size chữ phù hợp với khổ giấy.

STT	LOẠI SẢN PHẨM	YÊU CẦU CỦA SẢN PHẨM
4	VIDEO CLIP	– Video phải do học sinh quay, hạn chế lồng ghép các video có sẵn. – Hình ảnh, âm thanh phải rõ ràng. – Có áp dụng các hiệu ứng khi chuyển cảnh. – Khuyến khích chèn phụ đề, lời giới thiệu/ kết thúc bằng văn bản.
5	POSTER	– Poster tuyên truyền dự án chủ đề tăng cân hay giảm cân. – Nội dung 1: giới thiệu dự án tổng thể (poster nằm ngay sảnh để thu hút người xem) – Nội dung 2: poster thể hiện nội dung bản thân mình đang ở trạng thái nào? (mập, ốm, đẹp, cần tăng cân hay giảm cân..) – Nội dung 3: poster thể hiện nơi đây là nơi cân đo và tính chỉ số BMI? (poster ngay chỗ cân đo)

Phụ lục 03:

TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ SẢN PHẨM CỦA DỰ ÁN

STT	Loại sản phẩm	Môn Thể Dục Thang điểm: Đ /KĐ	Môn Tin Học Thang điểm: 10
1	Bài tập 1 và 2	- Tính đúng chỉ số BMI và TDEE, có vẽ đủ 2 biểu đồ: → Đạt - Trường hợp còn lại: → Không đạt.	- Môn thể dục không đạt: → 4 điểm. - Môn thể dục (Đạt): → 6 điểm và có thêm điểm cộng Điểm cộng: + Thực hiện hoàn toàn bằng Word hoặc Excell (không viết tay, vẽ tay, không dùng hình ảnh có sẵn): + 1đ + Trình bày các bảng biểu hợp lý: +1đ + Biểu đồ cung cấp đầy đủ thông tin: +1đ + Từ biểu đồ, đưa ra nhận xét phù hợp: + 1d
2	Tập San / Cẩm Nang	- Mục lục được duyệt và hoàn thành được sản phẩm: → Đạt - Trường hợp còn lại: → Không đạt.	- Môn thể dục không đạt: → 4 điểm. - Môn thể dục (Đạt): →5 điểm và có thêm điểm cộng Điểm cộng: + Trang bìa hình ảnh đẹp, tiêu đề thu hút, đúng chủ đề: + 1đ + Các nội dung trình bày đúng mục lục: + 1đ + Không có lỗi chính tả: +1đ + Hình ảnh minh họa phù hợp, có sử dụng nhiều hơn 3 kiểu định dạng hình ảnh: +1đ + Áp dụng đa dạng kiểu trình bày văn bản (column, Table, WordArt, Dropcap,...): + 1d

STT	Loại sản phẩm	Môn Thể Dục Thang điểm: Đ /KĐ	Môn Tin Học Thang điểm: 10
3	Video Clip / Kịch / Phim / Phỏng vấn	- Kịch bản / câu hỏi phỏng vấn được duyệt và hoàn thành được sản phẩm: → Đạt - Trường hợp còn lại: → Không đạt.	- Môn thể dục không đạt: → 4 điểm. - Môn thể dục (Đạt): → 5 điểm và có thêm điểm cộng Điểm cộng: + Thực hiện đúng kịch bản: +1đ + Âm thanh, hình ảnh rõ ràng: + 1đ + Có sử dụng hiệu ứng chuyển cảnh, có phụ đề: +1đ + Chèn được văn bản (lời giới thiệu, lời tạm biệt,...): + 1đ + Độ dài Video chính hơn 4 phút, có video hậu trường: +1đ
4	Poster	- Ý tưởng, nội dung, câu Slogan được duyệt và hoàn thành được sản phẩm: → Đạt - Trường hợp còn lại: → Không đạt.	- Môn thể dục không đạt: → 4 điểm. - Môn thể dục (Đạt): →5 điểm và có thêm điểm cộng Điểm cộng: + Hình ảnh sử dụng rõ đẹp khi in trên khổ lớn: + 1đ + Màu sắc hài hòa: +1đ + Kích thước đúng tỉ lệ theo yêu cầu: +1đ + Chủ đề, câu Slogan nổi bật: 1đ + Được chọn trưng bày: +1đ