

ỨNG DỤNG TRÍ TUỆ NHÂN TẠO HỖ TRỢ TỰ HỌC, TỰ TẬP HỌC PHẦN ĐIỀN KINH 1 CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Văn Phương

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết đề xuất quy trình ứng dụng trí tuệ nhân tạo (AI) hỗ trợ sinh viên tự học, tự tập ngoài giờ học phần Điền kinh 1 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Học phần được tổ chức tại Sân vận động Quận 8, bắt đầu từ ngày 15/9/2026, có tổng thời lượng 45 tiết, gồm 8 tiết lý thuyết, 12 tiết chạy cự ly trung bình, 12 tiết chạy 100m, 10 tiết ném bóng và 3 tiết ôn tập, thi. Trên cơ sở phân tích tài liệu, yêu cầu về năng lực số của người học và đặc điểm dạy học kỹ năng vận động, bài viết xây dựng quy trình 7 bước: xác định nhiệm vụ; tạo câu lệnh cho AI; tìm và sàng lọc học liệu/bài tập; lập kế hoạch tự học, tự tập; thực hiện có kiểm soát; ghi nhật ký và tự đánh giá; trao đổi với giảng viên và điều chỉnh. AI được xác định là công cụ hỗ trợ tìm kiếm, giải thích và tổ chức hoạt động học tập, không thay thế giảng viên và không tự quyết định tải lượng luyện tập. Quy trình đề xuất nhằm kéo dài hoạt động học tập ra ngoài giờ chính khóa, phát triển năng lực tự học, năng lực số và khả năng tự điều chỉnh của sinh viên trong học phần thực hành thể thao.

Từ khóa: trí tuệ nhân tạo; tự học; tự tập; Điền kinh 1; giáo dục thể chất; năng lực số.

PROPOSING A PROCESS FOR USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE TO SUPPORT OUT-OF-CLASS SELF-DIRECTED LEARNING AND PRACTICE IN ATHLETICS 1 AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: This paper proposes a process for using artificial intelligence (AI) to support out-of-class self-directed learning and independent practice in Athletics 1 at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. The course is delivered at District 8 Stadium, starting on September 15, 2026, with a total of 45 periods: 8 theory periods, 12 periods of middle-distance running, 12 periods of 100-m sprinting, 10 periods of ball throwing, and 3 periods for review and assessment. Based on document analysis, digital competence requirements, and the characteristics of motor-skill learning, a seven-step process is proposed: identifying learning tasks; formulating AI prompts; searching for and screening learning resources/exercises; planning self-study and practice; controlled implementation; journaling and self-assessment; and consulting the instructor for adjustment. AI is positioned as a support tool for searching, explaining, and organizing learning activities rather than replacing the instructor or independently determining training load. The proposed process aims to extend learning beyond formal class time and strengthen students' self-directed learning, digital competence, and self-regulation in practical physical education courses.

Keywords: artificial intelligence; self-directed learning; independent practice; Athletics 1; physical education; digital competence.

Nhận bài: 06/08/2026

Phản biện: 06/09/2026

Duyệt đăng: 09/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chuyển đổi số và sự phát triển nhanh của trí tuệ nhân tạo tạo ra thêm công cụ hỗ trợ người học tìm kiếm thông tin, giải thích kiến thức, lập kế hoạch và tự đánh giá. Ở Việt Nam, Quyết định số 131/QĐ-TTg năm 2022 xác định nhiệm vụ tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin và chuyển đổi số trong giáo dục và đào tạo; Thông tư số 02/2025/TT-BGDĐT tiếp tục cụ thể hóa yêu cầu về năng lực số của người học, trong đó có khả năng tìm kiếm, lọc, đánh giá và sử dụng thông tin số. Những định hướng này tạo cơ sở để nghiên cứu cách sử dụng AI như một công cụ hỗ trợ học tập có kiểm soát trong giáo dục đại học.

Trong giáo dục thể chất, quá trình hình thành kỹ năng vận động đòi hỏi người học phải thực hành lặp lại, nhận phản hồi, tự phát hiện sai sót

và điều chỉnh. Tuy nhiên, thời lượng học chính khóa có giới hạn, trong khi trình độ thể lực, tốc độ tiếp thu kỹ thuật và nhu cầu luyện tập của sinh viên không hoàn toàn giống nhau. Vì vậy, việc tổ chức tự học, tự tập ngoài giờ là cần thiết, nhưng nếu sinh viên chỉ tự tìm bài tập trên Internet hoặc sử dụng AI một cách tự phát thì có thể gặp thông tin không phù hợp, tải lượng không hợp lý hoặc hướng dẫn kỹ thuật thiếu chính xác.

Các nghiên cứu quốc tế gần đây cho thấy AI có tiềm năng hỗ trợ cá nhân hóa học tập, cung cấp phản hồi và tổ chức hoạt động học tập trong giáo dục thể chất, đồng thời nhấn mạnh vai trò kiểm soát chuyên môn của giảng viên và yêu cầu sử dụng AI có trách nhiệm (Bofill et al., 2025; Wang & Wang, 2024). UNESCO cũng khuyến nghị tiếp

cận AI tạo sinh theo hướng lấy con người làm trung tâm, bảo vệ dữ liệu và duy trì năng lực phán đoán của người học và nhà giáo (Miao & Holmes, 2023).

Từ thực tiễn học phần Điền kinh 1 của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, bài viết tập trung đề xuất quy trình để sinh viên sử dụng AI hỗ trợ tự học phần lý thuyết và tìm kiếm, lựa chọn bài tập bổ trợ ngoài giờ cho ba nội dung thực hành: chạy cự ly trung bình, chạy 100m và ném bóng. Mục tiêu của bài viết không phải chứng minh hiệu quả bằng số liệu thực nghiệm mà là xây dựng một quy trình khả thi, rõ trách nhiệm và có thể áp dụng ngay trong tổ chức học tập.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tự học, tự tập và vai trò của AI

Tự học là quá trình người học chủ động xác định mục tiêu, lựa chọn nguồn học liệu, tổ chức hoạt động, theo dõi kết quả và điều chỉnh cách học. Đối với học phần thực hành thể thao, tự học cần gắn với tự tập. Sinh viên không chỉ đọc hoặc xem hướng dẫn mà còn phải trực tiếp thực hiện kỹ

thuật, quan sát cảm giác vận động, ghi nhận lỗi và điều chỉnh ở lần tập sau.

Trong quy trình này, AI được sử dụng ở bốn chức năng chính: (1) gợi ý từ khóa và bài tập bổ trợ theo mục tiêu kỹ thuật; (2) giải thích bài tập bằng ngôn ngữ dễ hiểu; (3) hỗ trợ cấu trúc kế hoạch và nhật ký tự tập; (4) đặt câu hỏi gợi ý để sinh viên tự đánh giá. AI không được sử dụng để thay đổi yêu cầu kỹ thuật, tự kê tải lượng, chẩn đoán chấn thương hoặc thay thế đánh giá trực tiếp của giảng viên.

2.2. Bối cảnh học phần Điền kinh 1

Học phần Điền kinh 1 được tổ chức tại Sân vận động Quận 8 và bắt đầu từ ngày 15/9/2026. Tổng thời lượng học phần là 45 tiết, gồm 8 tiết lý thuyết, 12 tiết chạy cự ly trung bình, 12 tiết chạy 100m, 10 tiết ném bóng và 3 tiết ôn tập, thi. Học phần không có nội dung nhảy xa. Việc xác định đúng cấu trúc này là cơ sở để quy trình AI bám sát tiến trình học tập, hỗ trợ sinh viên ôn kiến thức nền tảng trước khi tự tập và tránh tìm kiếm lan man hoặc luyện các nội dung chưa được giảng viên hướng dẫn.

Giai đoạn	Nội dung chính khóa	Thời lượng	Trọng tâm tự học, tự tập có AI
1	Lý thuyết	8 tiết	Khái niệm cơ bản; nguyên lý kỹ thuật; luật; yêu cầu an toàn; hệ thống hóa kiến thức; tạo câu hỏi tự kiểm tra và đối chiếu với tài liệu chính thức.
2	Chạy cự ly trung bình	12 tiết	Tư thế chạy; nhịp độ; phối hợp hô hấp; phân phối sức; bài tập bổ trợ sức bền theo giới hạn giảng viên.
3	Chạy 100m	12 tiết	Xuất phát thấp; chạy lao; tăng tốc; kỹ thuật giữa quãng; phối hợp tay - chân; về đích.
4	Ném bóng	10 tiết	Cách cầm bóng; tư thế chuẩn bị; chạy đà/bước chuẩn bị theo nội dung giảng viên; phối hợp chân - hông - thân - vai - tay; hướng ném và kết thúc động tác.
5	Ôn tập, thi	3 tiết	Hệ thống hóa kiến thức và điểm kỹ thuật cần nhớ; tạo câu hỏi ôn tập trước đánh giá; tuân thủ quy định của giảng viên khi kiểm tra, thi.

Bảng 1. Cấu trúc nội dung học phần Điền kinh 1 sử dụng trong quy trình đề xuất

2.3. Phương pháp xây dựng bài viết

Bài viết sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phân tích logic và mô hình hóa sự phạm. Các tài liệu được lựa chọn gồm văn bản định hướng chuyển đổi số và khung năng lực số của Việt Nam, hướng dẫn của UNESCO về AI tạo sinh trong giáo dục, cùng các tổng quan gần đây về ứng dụng AI trong giáo dục thể chất. Trên cơ sở đó, quy trình được thiết kế theo nguyên tắc: bám mục tiêu học

phần, AI chỉ hỗ trợ, sinh viên phải sàng lọc và chịu trách nhiệm với việc lựa chọn bài tập, giảng viên giữ quyền quyết định chuyên môn và tải lượng.

III. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

3.1. Nguyên tắc tổ chức tự học, tự tập có hỗ trợ AI

- Bám sát nội dung đang học: sinh viên chỉ tìm bài tập liên quan trực tiếp đến kỹ thuật đã được giảng viên giới thiệu trong giai đoạn hiện tại.
- Không coi câu trả lời của AI là chuẩn chuyên

môn cuối cùng: mọi bài tập phải được so sánh với yêu cầu của giảng viên và học liệu chính thức.

- Không tự tăng tải lượng: số lần, quãng chạy, cường độ, thời gian nghỉ và số lần ném do giảng viên quy định hoặc phê duyệt.

- Tự học phải có minh chứng: sinh viên ghi nhật ký ngắn sau mỗi buổi tự tập, nêu bài tập đã chọn, lý

do chọn, khó khăn và câu hỏi cần trao đổi.

- Ưu tiên an toàn và bảo vệ dữ liệu: không tải lên AI thông tin cá nhân không cần thiết; dừng tập và báo giảng viên khi có đau bất thường hoặc dấu hiệu chấn thương.

3.2. Quy trình 7 bước sử dụng AI hỗ trợ tự học, tự tập

Bước	Việc sinh viên thực hiện	Vai trò của AI	Kiểm soát của giảng viên
1. Xác định nhiệm vụ	Ghi rõ nội dung đang học và mục tiêu kỹ thuật cần cải thiện.	Không sử dụng AI ở bước ra quyết định mục tiêu.	Cung cấp mục tiêu, chuẩn kỹ thuật và giới hạn tải lượng.
2. Tạo câu lệnh	Mô tả đúng nội dung, mục tiêu, điều kiện sân bãi và yêu cầu “không tự tăng tải lượng”.	Tiếp nhận yêu cầu và làm rõ thông tin còn thiếu.	Cung cấp mẫu câu lệnh khuyến nghị.
3. Tìm bài tập	Yêu cầu AI gợi ý một số bài tập bổ trợ.	Đề xuất tên bài tập, mục đích và cách thực hiện ở mức mô tả.	Không để AI thay thế chuẩn kỹ thuật của học phần.
4. Sàng lọc	Loại bài tập không đúng nội dung, quá khó, thiếu an toàn hoặc vượt điều kiện sân bãi.	Có thể hỗ trợ lập bảng so sánh ưu - nhược điểm.	Xác nhận nhóm bài tập phù hợp khi cần.
5. Lập kế hoạch	Sắp xếp bài tập vào phân khởi động - kỹ thuật - củng cố - thả lỏng.	Hỗ trợ trình bày kế hoạch rõ ràng.	Quyết định tải lượng và yêu cầu an toàn.
6. Thực hiện và ghi nhật ký	Tự tập, ghi lại bài đã làm, điểm tốt, lỗi và cảm nhận.	Hỗ trợ tóm tắt nhật ký và đặt câu hỏi tự đánh giá.	Theo dõi nhật ký và quan sát lại kỹ thuật trên lớp.
7. Điều chỉnh	Trao đổi với giảng viên, sửa mục tiêu/bài tập cho buổi tiếp theo.	Hỗ trợ viết lại kế hoạch sau khi có phản hồi của giảng viên.	Ra quyết định điều chỉnh chuyên môn.

Bảng 2. Quy trình 7 bước sử dụng AI hỗ trợ tự học, tự tập ngoài giờ

3.3. Mẫu câu lệnh AI theo từng nội dung

Để giảm tình trạng sinh viên hỏi AI quá chung chung, giảng viên có thể cung cấp khung câu lệnh. Câu lệnh cần nêu rõ AI chỉ được hỗ trợ tìm và giải thích bài tập, còn tải lượng do giảng viên quyết định.

Nội dung	Mẫu câu lệnh gợi ý cho sinh viên
Lý thuyết	“Tôi đang học phần lý thuyết của Điền kinh 1. Hãy giúp tôi hệ thống hóa các khái niệm, nguyên lý kỹ thuật, luật và yêu cầu an toàn liên quan đến chạy cự ly trung bình, chạy 100m và ném bóng. Hãy tạo câu hỏi tự kiểm tra và chỉ rõ nội dung nào tôi cần đối chiếu với tài liệu/giảng viên. Không tự coi câu trả lời là chuẩn chuyên môn cuối cùng.”
Chạy cự ly trung bình	“Tôi là sinh viên đang học Điền kinh 1. Hiện tôi học chạy cự ly trung bình. Mục tiêu của buổi tự tập là cải thiện tư thế chạy, nhịp độ, phối hợp hô hấp và khả năng phân phối sức. Hãy gợi ý 5 bài tập bổ trợ đơn giản phù hợp sân vận động; giải thích mục đích và lỗi thường gặp. Không tự đề xuất tăng quãng chạy, số lần hoặc cường độ ngoài hướng dẫn của giảng viên.”

Chạy 100m	“Tôi đang học chạy 100m trong học phần Điền kinh 1. Tôi cần bài tập hỗ trợ cho xuất phát thấp, chạy lao và tăng tốc. Hãy gợi ý các bài tập kỹ thuật để thực hiện tại sân vận động, mô tả điểm cần chú ý và lỗi thường gặp. Không thay đổi tải lượng do giảng viên giao.”
Ném bóng	“Tôi đang học ném bóng trong học phần Điền kinh 1. Tôi cần bài tập hỗ trợ để cải thiện cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị và phối hợp chân - hông - thân - vai - tay khi ném. Hãy gợi ý bài tập kỹ thuật không cần thiết bị phức tạp, nêu mục đích và lỗi thường gặp. Không tự tăng số lần ném hoặc khoảng cách.”
Ôn tập trước thi	“Hãy giúp tôi lập danh sách kiến thức và điểm kỹ thuật cần ôn của Điền kinh 1 dựa trên các nội dung tôi cung cấp; tạo câu hỏi tự kiểm tra ngắn cho lý thuyết và checklist kỹ thuật cho chạy cự ly trung bình, chạy 100m, ném bóng. Không thay đổi tiêu chí thi và không thay thế hướng dẫn chính thức của giảng viên.”

Bảng 3. Mẫu câu lệnh AI theo tiến trình học phần

3.4. Tiêu chí sàng lọc bài tập do AI gợi ý

Tiêu chí	Câu hỏi sinh viên phải tự kiểm tra
Đúng nội dung	Bài tập có trực tiếp phục vụ cự ly trung bình, 100m hoặc ném bóng đang học không?
Đúng mục tiêu kỹ thuật	Bài tập giúp sửa điểm kỹ thuật cụ thể nào?
Phù hợp trình độ	Sinh viên đã được học kỹ thuật nền tảng cần thiết để thực hiện chưa?
Phù hợp điều kiện	Có thực hiện an toàn tại Sân vận động Quận 8 với dụng cụ hiện có không?
Không vượt tải lượng	Bài tập có đòi hỏi khối lượng/cường độ vượt hướng dẫn của giảng viên không?
Có thể tự kiểm tra	Sinh viên có tiêu chí đơn giản để nhận biết mình làm đúng hay sai không?
Cần hỏi giảng viên	Có chi tiết nào còn mơ hồ, gây đau hoặc có nguy cơ mất an toàn cần dừng và hỏi giảng viên không?

Bảng 4. Bộ tiêu chí sàng lọc trước khi sinh viên sử dụng bài tập AI gợi ý

3.5. Nội dung tự học, tự tập theo tiến trình học phần

Giai đoạn 1 - lý thuyết (8 tiết): sinh viên sử dụng AI để hỗ trợ hệ thống hóa các khái niệm cơ bản của Điền kinh 1, nguyên lý kỹ thuật, luật và yêu cầu an toàn liên quan đến chạy cự ly trung bình, chạy 100m và ném bóng. AI có thể giúp giải thích thuật ngữ, tạo câu hỏi tự kiểm tra, lập sơ đồ nội dung hoặc tóm tắt kiến thức, nhưng sinh viên phải đối chiếu với tài liệu chính thức và hướng dẫn của giảng viên; không coi câu trả lời của AI là nguồn chuẩn duy nhất.

Giai đoạn 2 - chạy cự ly trung bình (12 tiết): sau phần lý thuyết, sinh viên ưu tiên tìm hiểu và tự tập các bài hỗ trợ liên quan đến tư thế thân người khi chạy, phối hợp tay - chân, nhịp bước, hô hấp, cảm nhận nhịp độ và phân phối sức. AI có thể giúp giải thích mục đích của từng bài tập và gợi ý cách ghi nhận cảm giác vận động, nhưng không tự đặt quãng chạy, tốc độ mục tiêu hoặc số lần lặp.

Giai đoạn 3 - chạy 100m (12 tiết): sinh viên tập trung vào xuất phát thấp, phản xạ theo hiệu lệnh, chạy lao sau xuất phát, tăng tốc, kỹ thuật chạy giữa quãng và về đích. AI phù hợp để gợi ý các bài tập kỹ thuật đơn giản, mô tả lỗi thường gặp và

giúp sinh viên tạo danh sách kiểm tra trước - sau buổi tập; tải lượng vẫn do giảng viên quy định hoặc phê duyệt.

Giai đoạn 4 - ném bóng (10 tiết): sinh viên tập trung vào cách cầm bóng, tư thế chuẩn bị, hướng ném và sự phối hợp liên hoàn giữa chân, hông, thân, vai và tay. Do nội dung ném liên quan trực tiếp đến vai, khuỷu tay và lưng, bài tập AI gợi ý chỉ được sử dụng sau khi sàng lọc và không được tự ý tăng số lần ném. Khi xuất hiện đau bất thường, sinh viên phải dừng tập và báo giảng viên.

Giai đoạn 5 - ôn tập và thi (3 tiết): trước thời điểm đánh giá, sinh viên có thể sử dụng AI để tạo câu hỏi ôn tập, lập danh sách kiểm tra các điểm kỹ thuật cần nhớ và hệ thống hóa kiến thức đã học. AI chỉ hỗ trợ chuẩn bị trước khi thi; việc đánh giá, tiêu chí chấm và quy định sử dụng công cụ trong kiểm tra, thi phải tuân theo yêu cầu của giảng viên và nhà trường.

3.6. Cách giảng viên tổ chức triển khai từ ngày 15/9/2026

Ngay từ buổi đầu ngày 15/9/2026 tại Sân vận động Quận 8, giảng viên giới thiệu mục đích của hoạt động tự học, tự tập có AI, thống nhất nguyên tắc “AI hỗ trợ - sinh viên sàng lọc - giảng viên

kiểm soát chuyên môn”. Trong 8 tiết lý thuyết, sinh viên được hướng dẫn cách đặt câu lệnh, kiểm tra nguồn và đối chiếu thông tin. Khi chuyển sang từng nội dung thực hành 12 tiết - 12 tiết - 10 tiết, giảng viên cung cấp mục tiêu kỹ thuật, lỗi thường gặp và giới hạn tải lượng; sinh viên sử dụng mẫu câu lệnh tương ứng để tìm học liệu và bài tập hỗ trợ ngoài giờ. Nhật ký không cần dài nhưng phải thể hiện được ba yếu tố: nội dung/bài tập đã chọn, lý do chọn và vấn đề cần hỏi lại giảng viên.

Ở đầu mỗi giai đoạn mới, sinh viên không tiếp tục dùng câu lệnh cũ một cách máy móc mà phải cập nhật nội dung đang học. Sau 8 tiết lý thuyết, câu lệnh chuyển sang mục tiêu kỹ thuật của chạy cự ly trung bình; khi chuyển sang 100m, trọng tâm đổi từ nhịp độ và phân phối sức sang xuất phát, chạy lao và tăng tốc; khi chuyển sang ném bóng, trọng tâm chuyển sang chuỗi phối hợp kỹ thuật và an toàn vùng vai - khuỷu tay - lưng. Ở 3 tiết ôn tập và thi, AI chỉ được sử dụng để hỗ trợ ôn tập trước đánh giá theo phạm vi cho phép. Cách tổ chức này giúp AI gắn với tiến trình học phân thay vì trở thành một nguồn nội dung rời rạc.

3.8. Bàn luận

Điểm cốt lõi của quy trình là chuyển sinh viên từ cách “hỏi AI lấy bài tập” sang cách “đặt mục tiêu - hỏi AI - sàng lọc - thực hiện - tự đánh giá - hỏi lại giảng viên”. Điều này phù hợp với định hướng phát triển năng lực số, đặc biệt là năng lực tìm kiếm, đánh giá và sử dụng thông tin số, đồng thời duy trì vai trò chủ động của người học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025).

Trong giáo dục thể chất, lợi ích của AI không chỉ nằm ở việc cung cấp thông tin nhanh mà còn ở khả năng hỗ trợ cá nhân hóa câu hỏi, giải thích kỹ thuật và cấu trúc hóa phản hồi. Tuy nhiên, các tổng quan của Wang và Wang (2024) và Bofill et al. (2025) cho thấy ứng dụng AI trong giáo dục thể chất vẫn là lĩnh vực đang phát triển, vì vậy cần thận trọng với độ chính xác, quyền riêng tư và

nguy cơ phụ thuộc công nghệ. Quy trình đề xuất xử lý vấn đề này bằng cách giới hạn chức năng AI, yêu cầu sàng lọc và giữ giảng viên ở vị trí quyết định chuyên môn.

Một hạn chế của bài viết là chưa đánh giá hiệu quả của quy trình bằng thực nghiệm. Do đó, bài viết không khẳng định AI làm tăng thành tích chạy hoặc ném. Giá trị của bài nằm ở việc cung cấp một khung tổ chức có thể triển khai ngay trong học phần. Nghiên cứu tiếp theo có thể theo dõi mức độ duy trì tự tập, chất lượng nhật ký, năng lực tự học và sự tiến bộ kỹ thuật sau một học kỳ để kiểm chứng hiệu quả.

IV. KẾT LUẬN

Bài viết đã đề xuất quy trình ứng dụng AI hỗ trợ tự học, tự tập ngoài giờ cho học phần Điền kinh 1 tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Quy trình được xây dựng phù hợp với bối cảnh học tại Sân vận động Quận 8, bắt đầu ngày 15/9/2026, với tổng thời lượng 45 tiết: 8 tiết lý thuyết, 12 tiết chạy cự ly trung bình, 12 tiết chạy 100m, 10 tiết ném bóng và 3 tiết ôn tập, thi; học phần không có nội dung nhảy xa.

Quy trình 7 bước giúp sinh viên sử dụng AI theo hướng có mục tiêu và có kiểm soát, từ xác định nhiệm vụ đến tìm bài tập, sàng lọc, tự tập, ghi nhật ký, tự đánh giá và trao đổi với giảng viên. AI chỉ đóng vai trò hỗ trợ tìm kiếm, giải thích và tổ chức thông tin; tải lượng và quyết định chuyên môn thuộc về giảng viên. Ba mẫu nhật ký đã minh họa cho thấy sinh viên có thể áp dụng cùng một cấu trúc tự học cho từng giai đoạn của học phần mà không cần biến AI thành “huấn luyện viên thay thế”.

Việc áp dụng quy trình có thể góp phần hình thành thói quen tự học, tự tập có trách nhiệm, phát triển năng lực số và tăng khả năng tự điều chỉnh của sinh viên. Đây là tiền đề để tiếp tục nghiên cứu thực nghiệm về hiệu quả của AI trong các học phần thực hành thể thao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2025). Thông tư số 02/2025/TT-BGDĐT ngày 24 tháng 01 năm 2025 quy định Khung năng lực số cho người học.
- Đặng Minh Tuấn, & Vũ Thị Thúy. (2026). Định hướng thiết kế hoạt động học tập với trí tuệ nhân tạo tạo sinh trong đào tạo giáo viên: Bảo toàn nỗ lực nhận thức, phán đoán sự phạm và liên chính học thuật. *Tạp chí Giáo dục*, 26(Số đặc biệt 8), 276–283.
- Đặng Văn Em, Nguyễn Đình Loan Phương, & Nguyễn Thị Hào. (2024). Thực trạng ứng dụng ChatGPT trong việc học tập, nghiên cứu của sinh viên Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 24(1), 36–41.
- Nguyễn Lê Tấn Thắng, Phan Thị Anh Thư, Nguyễn Võ Thụy Anh, & Lê Thị Thu Liễu. (2025). Thực trạng năng lực số của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, 22(5), 912–920. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.5.4864\(2025\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.22.5.4864(2025))
- Nguyễn Nam Phương, Nguyễn Hoài Thu, Lại Thùy Linh, & Nguyễn Thị Thanh Hiền. (2025). Thực trạng sử dụng ChatGPT của sinh viên sư phạm trong tìm kiếm thông tin phục vụ học tập: Nghiên cứu tại Trường Đại học Hùng Vương và Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. *Tạp chí Giáo dục*, 25(Số đặc biệt 4), 351–356.
- Vương Lý Tổ Như, Đào Quốc Phương, & Phạm Thanh Tuấn. (2026). Vai trò của công cụ AI trong việc hỗ trợ tính tự chủ học tập tiếng Anh: Nhận thức của sinh viên tại Phân hiệu Trường Đại học Ngoại thương - Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Giáo dục*, 26(13), 85–91.