

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 1

Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 1

Trình độ: Đại học

Mã học phần:

Tên môn học	Mã môn học
- Giáo dục thể chất 1 (Bóng chuyền) Physical Education 1 (Volleyball)	001705
- Giáo dục thể chất 1 (Bơi) Physical Education 1 (Swimming)	001706
- Giáo dục thể chất 1 (Cầu lông) Physical Education 1 (Badminton)	001707
- Giáo dục thể chất 1 (Bóng đá) Physical Education 1 (Football)	001704
- Giáo dục thể chất 1 (Võ thuật) Physical Education 1 (Martial arts)	001703
- Giáo dục thể chất 1 (Thể hình) Physical Education 1 (Fitness)	001697

Mã tự quản: 16201001

Thuộc khối kiến thức: Giáo dục Đại cương

Loại học phần: Bắt buộc

Đơn vị phụ trách: Bộ môn Giáo dục Thể chất - Khoa GDTC&QP-AN

Số tín chỉ: 2(0,2)

Phân bố thời gian:

- Số tiết lý thuyết : 05 tiết
- Số tiết thí nghiệm/thực hành (TN/TH) : 55 tiết
- Số tiết tự học : 30 tiết

Điều kiện tham gia học tập học phần:

- Học phần tiên quyết: Không
- Học phần học trước: Không
- Học phần song hành: Không

Hình thức giảng dạy: ☒ Trực tiếp ☐ Trực tuyến ☐ Thay đổi theo học kỳ

2. THÔNG TIN GIẢNG VIÊN

STT	Họ và tên	Email	Đơn vị công tác
1.	ThS. Nguyễn Xuân Phúc	phucnx@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
2.	ThS. Lê Văn Thảo	thaolv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
3.	ThS. Bùi Văn Mười	muoibv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
4.	ThS. Trần Thế Anh	anhtht@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
5.	ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu	aunxh@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
6.	ThS. Nguyễn Thành Cao	caont@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
7.	ThS. Dương Tấn Hùng	hungdt@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
8.	ThS. Phạm Văn Kiên	kienpv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
9.	ThS. Lê Quang Hoàng Minh	minhlqh@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
10.	ThS. Lê Văn Nhựt	nhutlv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
11.	ThS. Lê Văn Thanh	thanhlv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
12.	ThS. Nguyễn Minh Trung	trungnm@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
13.	ThS. Phạm Anh Tuấn	tuanpa@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT
14.	CN. Đinh Văn Tú	tudv@huit.edu.vn	K.GDTC và QP-AN - HUIT

3. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Học phần Giáo dục thể chất 1: thuộc khối kiến thức đại cương, là học phần khởi đầu trong chương trình môn học Giáo dục thể chất cho sinh viên. Học phần này trang bị cho người những kiến thức cơ bản về lịch sử hình thành và phát triển một số môn thể thao, tác dụng, nguyên lý kỹ thuật, nguyên tắc và phương pháp tập luyện thể dục thể thao. Người học tự tập luyện, rèn luyện đúng các yêu cầu các kỹ thuật cơ bản của các môn thể thao như: Bóng chuyền, Bơi lội, Cầu lông, Bóng đá, Karatedo, Thể hình. Người học có ý thức, tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

4. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Chuẩn đầu ra (CĐR) chi tiết của học phần Giáo dục Thể chất 1 như sau:

CĐR của CTĐT	CĐR học phần		Mô tả CĐR (Sau khi học xong học phần này, người học có khả năng)	Mức độ năng lực
PLO1	CLO1	CLO1.1	Tóm tắt lịch sử, các khái niệm cơ bản; ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện các môn thể thao, các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện thể thao	C2

CDR của CTĐT	CDR học phần		Mô tả CDR (Sau khi học xong học phần này, người học có khả năng)	Mức độ năng lực
		CLO1.2	Áp dụng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện, thi đấu	C3
PLO4	CLO2	CLO2.1	Thực hiện đúng các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện các môn thể thao	P3
		CLO2.2	Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản các môn thể thao	P3
PLO6	CLO3		Thực hiện đúng các kỹ thuật khi tham gia thi đấu các môn thể thao	P3
PLO9	CLO4	CLO4.1	Xác định chính xác các mục tiêu tập luyện thể thao thường xuyên, độc lập, tự giác trong quá trình tập luyện; lập kế hoạch tập luyện cho bản thân, phối hợp trong tập luyện và thi đấu	P3
		CLO4.2	Xác định chính xác hiệu quả quá trình tập luyện, thi đấu của bản thân, đồng đội, đội tuyển	P3

5. NỘI DUNG HỌC PHẦN

5.1. Phân bố thời gian tổng quát

STT	Tên chương/bài	CDR của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
BÓNG CHUYỀN						
1	Nhập môn bóng chuyền.	CLO1	6	1	3	2
2	Tư thế và di chuyển.	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay.	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Kỹ thuật phát bóng.	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
Tổng			90	5	55	30
BOI LỘI						

STT	Tên chương/bài	CDR của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
1	Nhập môn bơi lội.	CLO1	6	1	3	2
2	Các bài tập làm quen với nước.	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật đạp chân (bơi ếch)	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi ếch)	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch.	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	5	55	30
Cầu lông						
1	Nhập môn cầu lông.	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật giao cầu thuận tay	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật giao cầu trái tay	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Kỹ thuật đánh cầu cao xa	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	5	55	30
BÓNG ĐÁ						
1	Nhập môn bóng đá.	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật giữ bóng	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật dẫn bóng	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng má trong bàn chân	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8

STT	Tên chương/bài	CDR của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
5	Kỹ thuật ném biên	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
Tổng			90	5	55	30
VÕ THUẬT						
1	Nhập môn Karatedo.	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật tấn pháp, di chuyển tấn	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật đấm, đỡ cơ bản	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật đòn đá	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Bài quyền Heian Shodan	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
Tổng			90	5	55	30
THỂ HÌNH						
1	Nhập môn Thể hình.	CLO1	6	1	3	2
2	Các động tác tập nhóm vai	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Các động tác tập cơ chi trên	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Các động tác tập nhóm cơ ngực	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Các động tác tập cơ tay – vai - ngực	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
Tổng			90	5	55	30

5.2. Nội dung chi tiết của học phần

MÔN BÓNG CHUYỀN

Bài 1: Nhập môn Bóng chuyền

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng chuyền trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn bóng chuyền tại Việt Nam.
- 1.3. Đặc điểm, tính chất và tác dụng môn Bóng chuyền

- 1.4. Trang thiết bị, dụng cụ cần thiết.
- 1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Tư thế và di chuyển

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Tư thế chuẩn bị.
- 2.4. Các bước di chuyển cơ bản.
- 2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay (Đệm bóng)

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Phân loại.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật của chuyển bóng thấp tay cơ bản:
 - 3.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 3.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 3.3.3. Đánh bóng.
 - 3.3.4. Kết thúc động tác.
- 3.4 Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật chuyển bóng cao tay trước mặt

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Phân loại.
- 4.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 4.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 4.3.3. Chuyển bóng đi.
 - 4.3.4. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật phát bóng

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 5.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 5.3.2. Tung bóng.
 - 5.3.3. Đánh bóng đi.
 - 5.3.4. Kết thúc động tác.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN BƠI LỘI

Bài 1: Nhập môn Bơi lội

- 1.1. Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn bơi lội.
- 1.2. Lịch sử hình thành và phát triển môn bơi lội trên thế giới.
- 1.3. Quá trình phát triển môn Bơi lội tại Việt Nam.

- 1.4. Các nguyên lý kỹ thuật.
- 1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Các bài tập làm quen với nước

- 2.1. Làm quen với nước, bài tập đi lại, nhảy, nhào người trong nước.
- 2.2. Bài tập thở: tập nổi người, đứng trong nước, lướt nước, đạp trong nước.
- 2.3. Làm nổi, lướt nước.
- 2.4. Kỹ thuật xuống hồ và tự cứu trong Bơi lội.

Bài 3: Kỹ thuật đạp chân ếch

- 3.1. Đặc điểm kiểu bơi ếch.
- 3.2. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật đạp chân.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 3.3.1. Tư thế thân người.
 - 3.3.2. Co chân.
 - 3.3.3. Đạp chân.
 - 3.3.3. Duỗi chân.
 - 3.3.4. Khép chân.
- 3.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật quạt tay và hít thở trong bơi ếch

- 4.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật quạt chân.
- 4.2. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.3.1. Tư thế thân người.
 - 4.3.2. Ôm nước.
 - 4.3.3. Quạt nước.
 - 4.3.3. Thu tay.
 - 4.3.4. Duỗi tay.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch

- 5.1. Phối hợp động tác tay và chân.
- 5.2. Phối hợp tay – chân – hít thở.
- 5.3. Nhịp độ phối hợp động tác, chu kỳ lặp lại.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN CẦU LÔNG

Bài 1: Nhập môn Cầu lông

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn cầu lông tại Việt Nam.
- 1.3. Vị trí, tác dụng của môn cầu lông
- 1.4. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.
- 1.5. Kỹ thuật cầm vợt, cầu và di chuyển
- 1.6. Tư thế đứng.

Bài 2: Kỹ thuật giao cầu thuận tay

- 2.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 2.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 2.3.2. Động tác cầm cầu.
 - 2.3.3. Động tác vung vợt.
 - 2.3.4. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
 - 2.3.5. Kết thúc động tác.
- 2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật giao cầu trái tay

- 3.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Phân loại.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 3.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 3.3.2. Động tác cầm cầu.
 - 3.3.3. Động tác vung vợt.
 - 3.3.4. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
 - 3.3.5. Kết thúc động tác.
- 3.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật đánh di chuyển đơn bước đánh cầu

- 4.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Phân loại.
- 4.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 4.3.2. Di chuyển đánh cầu
 - 4.3.3. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật đánh cầu cao xa (lốp cầu)

- 5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 5.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 5.3.2. Di chuyển đánh cầu.
 - 5.3.3. Kết thúc động tác.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN BÓNG ĐÁ

Bài 1: Nhập môn Bóng đá

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng đá trên thế giới.
- 1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn bóng đá tại Việt Nam.
- 1.3. Các trường phái bóng đá trên thế giới.

- 1.4. Các hình thức thi đấu bóng đá phổ biến hiện nay.
- 1.5. Trang thiết bị, dụng cụ trong môn bóng đá.
- 1.6. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Kỹ thuật giữ bóng

- 2.1. Kỹ thuật giữ bóng bằng lòng bàn chân
 - 2.1.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 2.1.2. Động tác kỹ thuật
 - 2.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 2.2. Kỹ thuật giữ bóng bằng mu chính diện
 - 2.2.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 2.2.2. Động tác kỹ thuật
 - 2.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng

- 3.1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân
 - 3.1.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 3.1.2. Động tác kỹ thuật
 - 3.1.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa
- 3.2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu chính diện
 - 3.2.1. Yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật
 - 3.2.2. Động tác kỹ thuật
 - 3.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

Bài 4: Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, đá bóng bằng má trong bàn chân

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.2.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 4.2.2. Chạy đà.
 - 4.2.3. Đặt chân trụ.
 - 4.2.4. Vung chân lăng.
 - 4.2.5. Tiếp xúc bóng.
 - 4.2.6. Kết thúc động tác.
- 4.3. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật ném biên

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
 - Ném biên tại chỗ
 - Ném biên có đà
- 5.3. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 5.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 5.3.2. Động tác ném
 - 5.3.5. Kết thúc động tác.

5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

MÔN KARATEDO

Bài 1: Nhập môn Karatedo

- 1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn Karatedo.
- 1.2. Karatedo tại Việt Nam.
- 1.3. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Karatedo
- 1.4. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện Karatedo.

Bài 2: Các kỹ thuật tấn pháp

- 2.1. Kỹ thuật tấn trước: Zenkutsu dachi
 - 2.1.1. Các giai đoạn trong kỹ thuật
 - 2.1.2. Các sai lầm thường mắc
- 2.2. Kỹ thuật tấn sau: Kokutsu dachi
 - 2.2.1. Các giai đoạn trong kỹ thuật
 - 2.2.2. Các sai lầm thường mắc

Bài 3: Kỹ thuật đâm, đỡ cơ bản

- 3.1. Kỹ thuật đâm thẳng (Choku zuki); đâm nghịch: (Gyaku zuki)
 - 3.1.1. Đặc điểm
 - 3.1.2. Các giai đoạn kỹ thuật.
 - Giai đoạn chuẩn bị
 - Giai đoạn đâm
 - Giai đoạn kết thúc
 - 3.1.3. Các sai lầm thường mắc.
 - 3.1.4. Kết hợp với tấn trước và di chuyển
- 3.2. Đòn đỡ hạ đẳng (Gedan bardai); Đòn đỡ trung đẳng (Uchi uke) đỡ từ trong ra ngoài; Đòn đỡ thượng đẳng (Age uke); Đòn đỡ chặt (Soto uke)
 - 3.2.1. Đặc điểm
 - 3.2.2. Các giai đoạn kỹ thuật.
 - Giai đoạn chuẩn bị
 - Giai đoạn gạt đỡ
 - Giai đoạn kết thúc
 - 3.2.3. Các sai lầm thường mắc.
 - 3.2.4. Kết hợp đòn đỡ với tấn và di chuyển

Bài 4: Kỹ thuật đòn đá cơ bản (đá tổng trước, đá vòng cầu, đá tổng ngang)

- 4.1. Đặc điểm
- 4.2. Các giai đoạn kỹ thuật:
 - 4.2.1. Giai đoạn chuẩn bị.
 - 4.2.2. Giai đoạn thực hiện.
 - 4.2.3. Giai đoạn kết thúc.
- 4.3. Những sai lầm thường mắc
- 4.4. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

Bài 5: Bài quyền Heian Shodan

- 5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của các bài quyền
- 5.2. Bài quyền Heian Shodan.
- 5.3. Phân thể bài quyền

MÔN THỂ HÌNH

Bài 1: Nhập môn thể hình

- 1.1. Lịch sử hình thành phát triển môn thể hình trên thế giới.
- 1.2. Quá trình phát triển môn thể hình trong nước.
- 1.3. Tác dụng của luyện tập thể hình.
- 1.4. Các hình thức tập luyện thể hình hiện nay.
- 1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Các động tác tập nhóm cơ đai vai

- 2.1. Vị trí, chức năng của cơ đai vai
- 2.2. Các động tác tập cơ ngực tay không (động tác mô phỏng)
- 2.3. Các động tác tập cơ vai với tạ đòn.
- 2.4. Các động tác tập cơ vai với tạ đơn.
- 2.5. Các động tác tập cơ vai với máy hỗ trợ.
- 2.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Các động tác tập nhóm cơ chi trên

- 3.1. Vị trí, chức năng của cơ chi trên
- 3.2. Các động tác tập cơ chi trên tay không (động tác mô phỏng)
- 3.3. Các động tác tập cơ chi trên với tạ đòn.
- 3.4. Các động tác tập cơ chi trên với tạ đơn.
- 3.5. Các động tác tập cơ chi trên với máy hỗ trợ.
- 3.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Các động tác tập nhóm cơ ngực

- 4.1. Vị trí, chức năng của cơ ngực
- 4.2. Các động tác tập cơ ngực tay không (động tác mô phỏng)
- 4.3. Các động tác tập cơ ngực với tạ đòn.
- 4.4. Các động tác tập cơ ngực với tạ đơn.
- 4.5. Các động tác tập cơ ngực với máy hỗ trợ.
- 4.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Các động tác tập cơ tay – vai – ngực.

- 5.1. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với tạ đòn.
- 5.2. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với tạ đơn.
- 5.3. Các động tác tập cơ tay – vai – ngực với máy hỗ trợ.
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

6. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

Phương pháp giảng dạy	Phương pháp học tập	Nhóm CDR của học phần			
		Kiến thức	Kỹ năng cá nhân	Kỹ năng tương tác/nhóm	Năng lực tự chủ
		CLO1	CLO2	CLO3	CLO4
Thuyết trình	Lắng nghe, ghi chép, ghi nhớ và đặt câu hỏi	x			
Làm mẫu động tác	Quan sát, ghi chép, đặt câu hỏi	x			
Làm mẫu và phân tích động tác	Quan sát, ghi chép, đặt câu hỏi	x	x		x
Vấn đáp	Đọc tài liệu, thảo luận và giải quyết tình huống	x	x	x	x
Hướng dẫn người học luyện tập, sửa chữa động tác sai và kiểm tra kỹ năng thực hiện động tác	Luyện tập theo hướng dẫn, kiểm tra	x	x	x	x
Phương pháp thi đấu, Phương pháp trò chơi vận động	Tổ chức tập luyện, thi đấu, các trò chơi vận động liên quan môn học	x	x	x	x

7. ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

- Thang điểm đánh giá: 10/10
- Điểm giữa kỳ 40%, cuối kỳ 60%
- Sinh viên đạt yêu cầu khi điểm tổng kết môn học ≥ 5 .
- Kế hoạch đánh giá học phần cụ thể như sau:

Nội dung đánh giá	Thời điểm	Chuẩn đầu ra	Tỉ lệ (%)	Rubric
Quá trình			40	
Chuyên cần	Suốt quá trình học	Không đánh giá chuẩn đầu ra	50	Số II.1
Thể lực	Sau khi kết thúc học phần	CLO1, CLO2, CLO3, CLO4	50	Số II.1
Thi cuối kỳ			60	
Kỹ năng thực hiện động tác	Sau khi kết thúc học phần	CLO2, CLO3, CLO4	100	Số II.2

8. NGUỒN HỌC LIỆU

8.1. Sách, giáo trình chính

1. Trịnh Hữu Lộc - Huỳnh Đắc Tiến (2020). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB ĐHQG - TPHCM.
2. Huỳnh Trọng Khải - Nguyễn Thành Sơn - Nguyễn Mạnh Kha - Thái thị Diễm Thúy (2021). *Giáo trình Bơi lội*. NXB ĐHQG - HCM
3. Châu Vĩnh Huy - Huỳnh Đắc Tiến - Nguyễn Thế Lương (2021). *Giáo trình Cầu lông*. NXB ĐHQG – TPHCM.
4. Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2021). *Giáo trình Bóng đá*. NXB ĐHQG TP.HCM.
5. Vũ Việt Bảo – Vũ Văn Huế - Trần Thị Kim Hương (2015). *Giáo trình Karatedo*. NXB ĐHQG – TPHCM
6. Nguyễn Anh Tuấn – Nguyễn Thị Thùy Trang – Đỗ Mạnh Thái (2009). *Giáo trình Thể dục thể hình và thẩm mỹ*

8.2. Tài liệu tham khảo

1. Luật Bóng chuyền 2007- UBTDTT
2. Luật bơi 2006 - UBTDTT
3. Luật Cầu lông 2006 – UBTDTT
4. Luật Bóng đá 2007 – UBTDTT
5. Luật Karatedo 2006 - UBTDTT
6. Liên đoàn Cử tạ, Thể hình Việt Nam (2017). *Giáo trình đào tạo HLV Thể hình và Fitness*.

9. QUY ĐỊNH CỦA HỌC PHẦN

Sinh viên có nhiệm vụ:

- Tham dự trên 80% giờ học trên lớp
- Thực hiện đầy đủ nội quy, quy định môn học
- Trang phục lên lớp đúng quy định
- Chủ động lên kế hoạch học tập:
 - + Đọc trước tài liệu do giảng viên cung cấp hoặc yêu cầu;
 - + Ôn tập ngoài giờ các nội dung đã học.
- Tích cực tham gia các hoạt động thảo luận, vấn đáp trên lớp;
- Hoàn thành đầy đủ, trung thực và sáng tạo các bài tập, tiểu luận theo yêu cầu;
- Dự kiểm tra trên lớp và thi cuối học phần.

10. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

- Phạm vi áp dụng: Đề cương này được áp dụng cho chương trình đào tạo trình độ đại học từ khóa 15 ĐH
- Giảng viên: sử dụng đề cương này để làm cơ sở cho việc chuẩn bị bài giảng, lên kế hoạch giảng dạy và đánh giá kết quả học tập của người học;
- Lưu ý: Trước khi giảng dạy, giảng viên cần nêu rõ các nội dung chính của đề cương học phần cho người học – bao gồm chuẩn đầu ra, nội dung, phương pháp dạy và học chủ yếu, phương pháp đánh giá và tài liệu tham khảo dùng cho học phần;
- Người học: sử dụng đề cương này làm cơ sở để nắm được các thông tin chi tiết về

học phần, từ đó xác định được phương pháp học tập phù hợp để đạt được kết quả mong đợi.

11. PHÊ DUYỆT

☒ Phê duyệt lần đầu

☐ Bản cập nhật lần thứ:

Ngày phê duyệt: 12/8/2024

Ngày cập nhật:

Trưởng khoa

Trưởng bộ môn

Chủ nhiệm học phần

Lê Văn Thảo

Nguyễn Xuân Phúc

Nguyễn Xuân Phúc