

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

1. THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Tên học phần (tiếng Việt): Giáo dục Thể chất 2
Tên học phần (tiếng Anh): Physical Education 2
Trình độ: Đại học
Mã học phần:

Tên môn học	Mã môn học
- Giáo dục thể chất 2 (Bóng chuyền) Physical Education 2 (Volleyball)	001693
- Giáo dục thể chất 2 (Bơi) Physical Education 2 (Swimming)	001709
- Giáo dục thể chất 2 (Cầu lông) Physical Education 2 (Badminton)	001695
- Giáo dục thể chất 2 (Bóng đá) Physical Education 2 (Football)	001694
- Giáo dục thể chất 2 (Võ thuật) Physical Education 2 (Martial arts)	001701
- Giáo dục thể chất 2 (Thể hình) Physical Education 2 (Fitness)	001696

Mã tự quản: 16201002

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:

Học phần Giáo dục thể chất 2		Học phần trước	
Tên môn học	Mã môn học	Tên môn học	Mã môn học
Giáo dục Thể chất 2 (Bóng chuyền)	001693	Giáo dục Thể chất 1 (Bóng chuyền)	001705
Giáo dục Thể chất 2	001709	Giáo dục Thể chất 1	001706

Học phần Giáo dục thể chất 2		Học phần trước	
Tên môn học	Mã môn học	Tên môn học	Mã môn học
(Bơi)		(Bơi)	
Giáo dục Thể chất 2 (Cầu lông)	001695	Giáo dục Thể chất 1 (Cầu lông)	001707
Giáo dục Thể chất 2 (Bóng đá)	001694	Giáo dục Thể chất 1 (Bóng đá)	001704
Giáo dục Thể chất 2 (Võ thuật)	001701	Giáo dục Thể chất 1 (Võ thuật)	001703
Giáo dục Thể chất 2 (Thể hình)	001696	Giáo dục Thể chất 1 (Thể hình)	001697

– 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	anhtt@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 2: thuộc khối kiến thức đại cương, là học phần thứ hai

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 luật thi đấu một số môn thể thao, hình thành kỹ năng phương pháp tập luyện thể dục thể thao, hình thành kỹ năng năng lực vận động chuyên môn cơ bản và nâng cao, phương pháp trọng tài các môn thể thao tự chọn. Người học tự tập luyện, rèn luyện thành kỹ năng 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 2 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 một số điều luật cơ bản, các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện thể thao	C2
		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 thành kỹ năng các kỹ thuật cơ bản và nâng cao 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	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
BÓNG CHUYỀN						
1	Luật Bóng chuyền	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật phát bóng	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Kỹ thuật đập bóng	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	5	55	30
BOI LỘI						
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 đập chân trong bơi trườn sấp	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kĩ thuật quạt tay và hít thở trong bơi trườn sấp	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu trườn sấp	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	5	55	30
CẦU LÔNG						
1	Luật cầu lông	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật giao cầu thuận tay và trái tay	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, hất cầu cao sâu xa	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8

STT	Tên chương/bài	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
4	Kỹ thuật đánh cầu cao xa (lốp cầu)	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Kỹ thuật lên lưới bỏ nhỏ - hất cầu phối hợp lùi lốp cầu	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	5	55	30
	BÓNG ĐÁ					
1	Luật bóng đá 11 người	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong, má ngoài	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật giữ bóng bằng đùi, bằng ngực	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật đá bóng bằng lòng, bằng má trong bàn chân, bằng mu chính diện	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Kỹ thuật đánh đầu	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	05	55	30
	VÕ THUẬT					
1	Luật Karatedo.	CLO1	6	1	3	2
2	Kỹ thuật tấn trước, tấn sau, di chuyển tấn	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Kỹ thuật đánh tay, đấm, đỡ cơ bản	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Kỹ thuật đá cơ bản kết hợp di chuyển tấn	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Bài quyền Heian Nidan (Kata)	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	05	55	30

STT	Tên chương/bài	Chuẩn đầu ra của học phần	Phân bố thời gian (tiết/giờ)			
			Tổng	Lý thuyết	TN/T H	Tự học
	THỂ HÌNH					
1	Một số biện pháp hỗ trợ, phòng chấn thương trong quá trình tập luyện	CLO1	6	1	3	2
2	Các động tác tập nhóm cơ ngực, vai	CLO2, CLO3 CLO4	12	1	7	4
3	Các động tác tập nhóm cơ lưng, bụng	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
4	Các động tác tập nhóm cơ đùi, cẳng chân	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
5	Các động tác tập cơ mông - đùi	CLO2, CLO3 CLO4	24	1	15	8
	Tổng		90	05	65	30

5.2. Nội dung chi tiết của học phần

MÔN BÓNG CHUYỀN

Bài 1: Luật Bóng chuyền

Chương 1: sân bãi và dụng cụ thi đấu

Điều 1: Sân Thi đấu

Điều 2: Lưới và cột lưới

Điều 3: Bóng

Chương 2: Những người tham gia

Điều 4: Đội bóng

Điều 5: Đội trưởng và Huấn luyện viên

Chương 3: Thể thức thi đấu

Điều 6: Được 1 điểm, thắng 1 hiệp và thắng 1 trận đấu

Điều 7: Tổ chức trận đấu

Chương 4: Hoạt động thi đấu (từ Điều 8 đến Điều 14)

Chương 5: Ngừng và kéo dài trận đấu (từ Điều 15 đến Điều 18)

Chương 6: Vận động biên Libero (Điều 19)

Chương 7: Hành vi của vận động viên (Điều 20, Điều 21)

Bài 2: Kỹ thuật chuyên bóng cao tay

2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Cấu trúc kỹ thuật của chuyên bóng thấp tay cơ bản:
 - 2.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 2.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 2.3.3. Chuyên bóng đi.
 - 2.3.4. Kết thúc động tác.
- 2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Phân loại.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật của chuyên 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 phát bóng

- 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. Tung bóng.
 - 4.3.3. Đánh bóng đi.
 - 4.3.4. Kết thúc động tác.
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 5: Kỹ thuật đập bóng

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 5.2. Phân loại.
- 5.3. Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà:
 - 5.3.1. Chuẩn bị và chạy đà.
 - 5.3.2. Giậm nhảy.
 - 5.3.3. Trên không đánh bóng.
 - 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.

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, đập trong nước.

2.3. Làm nổi, lướt nước.

2.4. Kỹ thuật xuống hồ và tự cứu trong Bơi lội.

Bài 3: Kỹ thuật đập chân trong bơi trườn sấp

3.1. Đặc điểm kiểu bơi trườn sấp.

3.2. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật đập chân.

3.3. Cấu trúc kỹ thuật:

3.3.1. Tư thế thân người.

3.3.2. Co chân.

3.3.3. Đập chân.

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

Bài 4: Kỹ thuật quạt tay và hít thở

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 trườn sấp

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: Luật Cầu lông

- Điều 1: Sân đấu
- Điều 2: Cột căng lưới
- Điều 3: Lưới
- Điều 4: Cầu
- Điều 5: Vợt
- Điều 6: Trang bị cho phép
- Điều 7: Đấu thủ

- Điều 8: Bốc thăm
- Điều 9: Tính điểm
- Điều 10: Đổi bên
- Điều 11: Giao cầu
- Điều 12: Đánh đơn
- Điều 13: Đánh đôi
- Điều 14: Lỗi giao cầu nhằm ô
- Điều 15: Phạm lỗi
- Điều 16: Giao cầu lại
- Điều 17: Cầu không trong cuộc
- Điều 18: Tiến trình cuộc đấu, hành động thô bạo và truất quyền thi đấu
- Điều 19: Các quan chức và việc khiếu nại

Bài 2: Kỹ thuật giao cầu thuận tay và trái 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 di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, hất cầu cao xa

- 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. Di chuyển.
 - 3.3.3. Động tác vung vợt đánh cầu
 - 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 cầu cao sâu (lốp 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 lên lưới bỏ nhỏ- hất cầu kết hợp lùi lớp cầu

5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.

5.2. Phân loại.

5.3. Kỹ thuật di chuyển đơn bước:

5.3.1. Lên lưới bỏ nhỏ.

5.3.2. Lùi lớp cầu.

5.3.3. Kết thúc động tác

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

5.5. Các bài tập ứng dụng.

MÔN BÓNG ĐÁ

Bài 1: Luật Bóng đá 11 người

- Điều 1: Luật 1 sân bóng đá 11 người
- Điều 2: Luật bóng thi đấu trên sân 11
- Điều 3: Luật số lượng cầu thủ trong sân 11 người
- Điều 4: Luật trang phục của cầu thủ bóng đá 11 người
- Điều 5: Luật trọng tài sân 11 người
- Điều 6: Luật trợ lý trọng tài bóng đá 11 người
- Điều 7: Luật thời gian trận đấu sân 11
- Điều 8: Luật bắt đầu và bắt đầu lại trận đấu
- Điều 9: Luật bóng trong cuộc và bóng ngoài cuộc
- Điều 10: Luật bàn thắng bóng đá 11 người
- Điều 11: Luật việt vị bóng đá 11 người
- Điều 12: Lỗi và hành vi khiếm nhã trong sân 11 người
- Điều 13: Luật những quả phạt trên sân 11 người
- Điều 14: Luật phạt đền bóng đá 11 người
- Điều 15: Luật ném biên sân 11 người
- Điều 16: Luật phát bóng sân 11
- Điều 17: Luật phạt góc sân bóng đá 11 người

Bài 2: Kỹ thuật giữ bóng

2.1. Kỹ thuật giữ bóng bằng đùi

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 ngực

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 má trong

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 má ngoài

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, bằng má trong bàn chân, bằng mu chính diện

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 đánh đầu

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. Bật nhảy

5.3.3. Đón bóng.

5.3.4. Tiếp xúc bóng.

5.3.5. Kết thúc động tác.

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

MÔN VÕ THUẬT

Bài 1: Giới thiệu Luật Karatedo

Chương 1: Luật thi đấu Kumite

- Điều 1: Thảm thi đấu Kumite
- Điều 2: Trang phục chính thức
- Điều 3: Tổ chức thi đấu Kumite
- Điều 4: Tổ trọng tài
- Điều 5: Thời gian của trận đấu

- Điều 6: Ghi điểm
- Điều 7: Tiêu chuẩn để quyết định
- Điều 8: Các hành vi bị cấm
- Điều 9: Các hình phạt
- Điều 10: Chấn thương và tai nạn trong thi đấu
- Điều 11: Khiếu nại
- Điều 12: Quyền hạn và trách nhiệm
- Điều 13: Bắt đầu, tạm ngưng và kết thúc trận đấu

Chương 2: Luật thi đấu Kata

- Điều 15: Thảm thi đấu Kata
- Điều 16: Trang phục chính thức
- Điều 17: Tổ chức thi đấu Kata
- Điều 18: Tổ trọng tài
- Điều 19: Tiêu chuẩn để quyết định
- Điều 20: Diễn biến các trận đấu

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

2.3. Kỹ thuật tấn sau: Kokutsu dachi

- 2.3.1. Các giai đoạn trong kỹ thuật
- 2.3.2. Các sai lầm thường mắc

Bài 3: Kỹ thuật đánh tay, đấm, đỡ cơ bản

3.1. Kỹ thuật đánh tay: Đòn đánh cùi chỏ (Empi), Đòn xia 4 ngón (Yohon nukite) Đòn đánh bằng ức lòng bàn tay (Tanagaokoro)

3.1.1. Các giai đoạn kỹ thuật

- Giai đoạn chuẩn bị
- Giai đoạn đánh
- Giai đoạn kết thúc
- Đặc điểm giải phẫu
- Hình thức cơ cơ

3.1.2. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

3.2. Kỹ thuật đòn đấm: đấm thẳng (Choku zuki); đấm nghịch: (Gyaku zuki), đấm hất từ dưới lên (Age zuki), Đấm móc từ ngoài vào (Kagi zuki), Đấm hai tay (Morote zuki)

3.2.1. Các giai đoạn kỹ thuật.

- Giai đoạn chuẩn bị

- Giai đoạn đâm
- Giai đoạn kết thúc
- Đặc điểm giải phẫu
- Hình thức cơ cơ

3.2.2. Các sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa

3.3. 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)

3.3.1. Đặc điểm

3.3.2. Các giai đoạn kỹ thuật.

- Giai đoạn chuẩn bị
- Giai đoạn gạt đỡ
- Giai đoạn kết thúc

3.3.3. Các sai lầm thường mắc.

3.3.4. 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 Nidan (Kata)

5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của các bài quyền

5.2. Kỹ thuật Bài quyền

5.3. Phân thế Bài quyền Heian Nidan.

MÔN THỂ HÌNH

Bài 1: Một số biện pháp hỗ trợ, phòng chấn thương trong quá trình tập luyện

- 1.1. Hướng dẫn sử dụng đai, găng tay, băng quấn.
- 1.2. Các biện pháp hỗ trợ khi tập với tạ đòn.
- 1.3. Các biện pháp hỗ trợ khi tập với tạ đơn.
- 1.4. Một số kỹ thuật thả lỏng cơ sau mỗi động tác.
- 1.5. Các chấn thương thường gặp và biện pháp sơ cứu ban đầu.

Bài 2: Các động tác tập cơ vai, nhóm cơ ngực

- 2.1. Vị trí, chức năng của cơ vai, ngực.
- 2.2. Các động tác tập cơ vai, ngực tay không (động tác mô phỏng)
- 2.3. Các động tác tập cơ vai, ngực với tạ đòn.
- 2.4. Các động tác tập cơ vai, ngực với tạ đơn.

2.5. Các động tác tập cơ vai, ngực với máy hỗ trợ.

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

Bài 3: Các động tác tập nhóm cơ lưng, nhóm cơ bụng

3.1. Vị trí, chức năng của cơ lưng, cơ bụng.

3.2. Các động tác tập cơ lưng, cơ bụng tay không

3.3. Các động tác tập cơ lưng, cơ bụng với tạ đòn.

3.4. Các động tác tập cơ lưng, cơ bụng với tạ đơn.

3.5. Các động tác tập cơ lưng, cơ bụng với máy hỗ trợ.

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

Bài 4: Các động tác tập cơ đùi, cơ cẳng chân

4.1. Vị trí, chức năng của cơ đùi, cơ cẳng chân

4.2. Các động tác tập cơ đùi, cơ cẳng chân (động tác mô phỏng)

4.3. Các động tác tập cơ đùi, cơ cẳng chân với tạ đòn.

4.4. Các động tác tập cơ đùi, cơ cẳng chân với tạ đơn.

4.5. Các động tác tập cơ đùi, cơ cẳng chân với máy hỗ trợ.

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

Bài 5: Các động tác tập cơ mông - đùi.

5.1. Các động tác tập cơ đùi (động tác mô phỏng)

5.2. Các động tác tập cơ đùi với tạ đòn.

5.3. Các động tác tập cơ đùi với tạ đơn.

5.4. Các động tác tập cơ đùi với máy hỗ trợ.

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

6. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

Phương pháp giảng dạy	Phương pháp học tập	Nhóm CĐR 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

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
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 giữ 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 [1]	Thời điểm [2]	Chuẩn đầu ra [3]	Tỉ lệ (%) [4]	Rubric [5]
Quá trình			40	
Chuyên cần	Suốt quá trình học	Không đánh giá chuẩn đầu ra	50	Số II.1
Thê 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.3

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 – TP.HCM.

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 – TP.HCM

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 15ĐH; năm học 2024-2025.
- 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