

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Thông tin chung về học phần

**Tên học phần:** Giáo dục thể chất 1

**Tên tiếng Anh:** Physical Education 1

**Bộ môn phụ trách:** Giáo dục thể chất

**Mã học phần:** 17201001

**Loại học phần:**

Giáo dục đại cương <input checked="" type="checkbox"/>		Giáo dục chuyên nghiệp <input type="checkbox"/>			
Bắt buộc <input checked="" type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Cơ sở ngành <input type="checkbox"/>		Chuyên ngành <input type="checkbox"/>	
		Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>	Bắt buộc <input type="checkbox"/>	Tự chọn <input type="checkbox"/>

**Số tín chỉ:** 2 (0, 2, 4)

**Phân bố thời gian:**

- Tổng số tiết : 180 tiết
- Số tiết lý thuyết : 00 tiết
- Số tiết thí nghiệm/thực hành (TN/TH) : 60 tiết
- Số tiết tự học : 120 tiết

**Điều kiện tham gia học tập học phần:**

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

### 2. Mục tiêu học phần:

Học phần “Giáo dục thể chất 1” trang bị cho người học những khái niệm, lịch sử hình thành và phát triển, tác dụng, nguyên tắc và phương pháp tập luyện, kỹ thuật cơ bản của 1 trong 6 môn thể thao bao gồm: Bóng chuyền, Bơi lội, Cầu lông, Bóng đá, Võ thuật, Thể hình. Đồng thời, học phần góp phần hình thành kỹ năng, kỹ xảo, năng lực vận động chuyên môn ban đầu, ý thức tự giác tập luyện, rèn luyện sức khỏe, kỹ năng hoạt động nhóm.

### 3. Chuẩn đầu ra của học phần:

Chuẩn đầu ra (CĐR) chi tiết của học phần như sau:

- LO 1: Trình bày được kiến thức lý thuyết nhập môn của các môn thể thao
- LO 2: Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của các môn thể thao để đảm bảo sức khỏe trong quá trình học tập và làm việc
- LO 3: Thực hiện đúng các quy tắc an toàn trong tập luyện
- LO 4: Hình thành thói quen và thực hiện tìm kiếm, đọc các tài liệu có liên quan đến môn học
- LO 5: Thể hiện được khả năng truyền đạt vấn đề, làm việc độc lập, khả năng làm việc nhóm

#### **4. Nội dung học phần**

##### **4.1. Mô tả vắn tắt nội dung học phần:**

Học phần này bao gồm các nội dung sau:

##### **Bóng chuyền**

- Nhập môn bóng chuyền
- Tư thế đứng và di động
- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay
- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay
- Kỹ thuật phát bóng thấp tay

##### **Bơi lội**

- Nhập môn bơi lội
- Các bài tập làm quen với nước
- Kỹ thuật đạp chân (bơi ếch)
- Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi ếch)
- Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch

##### **Cầu lông**

- Nhập môn cầu lông
- Kỹ thuật giao cầu thuận tay
- Kỹ thuật giao cầu trái tay
- Kỹ thuật đánh cầu cao xa
- Kỹ thuật di chuyển đơn bước

##### **Bóng đá**

- Nhập môn bóng đá

- Các bài tập tạo cảm giác bóng
- Kỹ thuật đặt lòng bàn chân
- Kỹ thuật chuyển bóng bằng má trong
- Kỹ thuật không ché bóng

### **Võ thuật**

- Nhập môn Karatedo
- Các nghi lễ (Soho), bộ tấn (Dachi), thế thủ cơ bản (Kamae)
- Kỹ thuật đâm thẳng (Teken Tsuki), đỡ cơ bản (Uke)
- Kỹ thuật đá tổng trước (Mae Geri)
- Các bài quyền khởi đầu (Kata)

### **Thể hình**

- Nhập môn thể hình
- Các động tác tập cơ ngực
- Các động tác tập cơ lưng rộng
- Các động tác tập cơ thắt lưng
- Các động tác tập cơ đùi

## **4.2 Phân bố thời gian các chương trong học phần**

STT	Nội dung	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)			
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
<b>Bóng chuyên</b>					
1	Nhập môn bóng chuyên	12	0	4	8
2	Tư thế đứng và di động	42	0	14	28
3	Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay	42	0	14	28
4	Kỹ thuật chuyển bóng cao tay	42	0	14	28
5	Kỹ thuật phát bóng thấp tay	42	0	14	28
Tổng		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>120</b>
<b>Bơi lội</b>					
1	Nhập môn bơi lội	12	0	4	8
2	Các bài tập làm quen với nước	42	0	14	28
3	Kỹ thuật đạp chân (bơi ếch)	42	0	14	28
4	Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi ếch)	42	0	14	28
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi ếch.	42	0	14	28
Tổng		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>120</b>

STT	Nội dung	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)			
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
<b>Cầu lông</b>					
1	Nhập môn cầu lông	12	0	4	8
2	Kỹ thuật giao cầu thuận tay	42	0	14	28
3	Kỹ thuật giao cầu trái tay	42	0	14	28
4	Kỹ thuật đánh cầu cao xa	42	0	14	28
5	Kỹ thuật di chuyển	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>120</b>
<b>Bóng đá</b>					
1	Nhập môn bóng đá	12	0	4	8
2	Các bài tập tạo cảm giác bóng	42	0	14	28
3	Kỹ thuật đặt lòng bàn chân	42	0	14	28
4	Kỹ thuật chuyền bóng bằng má trong	42	0	14	28
5	Kỹ thuật không chế bóng	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Võ thuật</b>					
1	Nhập môn Karatedo	12	0	4	8
2	Các nghi lễ (Soho), bộ tấn (Dachi), thế thủ cơ bản (Kamae)	42	0	14	28
3	Kỹ thuật đâm thẳng (Teken Tsuki), đỡ cơ bản (Uke)	42	0	14	28
4	Kỹ thuật đá tổng trước (Mae Geri)	42	0	14	28
5	Các bài quyền khởi đầu (Kata)	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Thể hình</b>					
1	Nhập môn Thể hình	12	0	4	8
2	Các động tác tập cơ ngực	42	0	14	28
3	Các động tác tập cơ lưng rộng	42	0	14	28
4	Các động tác tập cơ thang	42	0	14	28
5	Các động tác tập cơ đùi.	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

### 4.3. Nội dung chi tiết học phần

#### 4.3.1. Bóng chuyên

##### Bài 1: Nhập môn Bóng chuyên

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

- 1.3. Một số đặc điểm nổi bật về chuyên môn, bản chất môn bóng chuyền
- 1.4. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Bóng chuyền
- 1.5. Trang thiết bị, dụng cụ cần thiết
- 1.6. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

## **Bài 2: Tư thế đứng và di động**

- 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 chuyền 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 chuyền 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 chuyền bóng cao tay**

- 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. Chuyền 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 thấp tay**

- 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

#### **4.3.2. 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, 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 (bơi 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 (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

### **4.3.3. 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. Sân, lưới, vợt, cầu (theo tiêu chuẩn)

1.4. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

1.5. Kỹ thuật cầm vợt

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 cầu cao xa**

- 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. Động tác mở vai vung vợt
  - 4.3.3. Tiếp xúc cầu và đánh cầu đi.
  - 4.3.4. Kết thúc động tác
- 4.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

### **Bài 5: Kỹ thuật di chuyển**

- 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. Lùi sau
  - 5.3.2. Lên lưới
  - 5.3.3. Sang phải
  - 5.3.4. Sang trái
- 5.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục
- 5.5. Các bài tập ứng dụng

#### **4.3.4. 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: Các bài tập tạo cảm giác bóng**

- 2.1. Dẫn bóng trên đường thẳng
  - 2.1.1. Dẫn bóng bằng má trong
  - 2.1.2. Dẫn bóng bằng má ngoài
  - 2.1.3. Dẫn bóng bằng mu chính diện
  - 2.1.4. Dẫn bóng bằng lòng bàn chân
- 2.2. Tâng bóng
  - 2.2.1. Tâng bóng bằng má trong
  - 2.2.2. Tâng bóng bằng mu chính diện
  - 2.2.3. Tâng bóng bằng má ngoài
- 2.3. Trò chơi vận động

## **Bài 3: Kỹ thuật đặt lòng bàn chân**

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật
- 3.2. Cấu trúc kỹ thuật
  - 3.2.1. Tư thế chuẩn bị
  - 3.2.2. Chạy đà
  - 3.2.3. Đặt chân trụ
  - 3.2.4. Vung chân lăng
  - 3.2.5. Tiếp xúc bóng
  - 3.2.6. Kết thúc động tác
- 3.3. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

## **Bài 4: Kỹ thuật chuyền 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 không chế 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. Đặt chân trụ

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

### **4.3.5. Võ thuật**

#### **Bài 1: Nhập môn Karatedo**

1.1. Lịch sử hình thành và phát triển của môn Karatedo trên thế giới

1.2. Quá trình du nhập và phát triển của môn Karatedo tại Việt Nam

1.3. Hệ thống các chi phái Karatedo

1.4. Quy ước về tên gọi màu đai

1.5. Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Karatedo

1.6. Các dụng cụ hỗ trợ tập luyện thông dụng

1.7. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

#### **Bài 2: Các nghi lễ, bộ tấn, thế thủ cơ bản**

2.1. Nghi lễ (Soho)

2.1.1. Chào đứng (Ritsu rei)

- 2.1.2. Chào quỳ gối (Zarei)
- 2.1.3. Chào quốc kỳ, chào tổ sư, chào ban tổ chức (Somen ni)
- 2.1.4. Chào thầy (Sensei ni)
- 2.1.5. Chào nhau (Otagai ni)
- 2.2. Các bộ tấn cơ bản (Dachi)
  - 2.2.1. Tấn nghiêm (Musubi Dachi)
  - 2.2.2. Tấn nghỉ (HeisokuDachi)
  - 2.2.3. Trung bình tấn (Kiba Dachi)
  - 2.2.4. Tấn trước (Zenkutsu Dachi)
  - 2.2.5. Tấn sau (Kokutsu Dachi)
  - 2.2.6. Tấn L (Renoji Dachi)
- 2.3. Các thế thủ cơ bản (Kamae)
  - 2.3.1. Hai nắm đấm thủ hai bên hông (Moro Hikite Kamae)
  - 2.3.2. Hai nắm đấm thủ phía trước (Reou Chudan Teken Kamae)

### **Bài 3: Kỹ thuật đấm, đỡ cơ bản**

- 3.1. Kỹ thuật đấm thẳng (Teken Tsuki)
  - 3.1.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật
  - 3.1.2. Hình thành nắm đấm
  - 3.1.3. Tư thế chuẩn bị
  - 3.1.4. Kỹ thuật đấm thuận (Oi Tsuki)
  - 3.1.5. Kỹ thuật đấm nghịch (Gyaku Tsuki)
  - 3.1.6. Kỹ thuật đấm liên hoàn (Lenzoku Tsuki)
  - 3.1.7. Phối hợp di chuyển và ra đòn
- 3.2. Kỹ thuật đỡ cơ bản (Uke)
  - 3.2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật
  - 3.2.2. Kỹ thuật đỡ trung đẳng từ ngoài vào trong (Chudan Uchi Uke)
  - 3.2.3. Kỹ thuật đỡ trung đẳng từ trong ra ngoài (Chudan Soto Uke)
  - 3.2.4. Kỹ thuật đỡ thượng đẳng (Age Uke)
  - 3.2.5. Kỹ thuật gạt hạ đẳng (Gedan Barai)
  - 3.2.6. Kỹ thuật đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay (Naname Shuto Uke)

3.2.7. Phối hợp di chuyển và đỡ đòn

3.3. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

#### **Bài 4: Kỹ thuật đá tổng trước (Mae Geri)**

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. Thực hiện đòn đá

4.2.3. Kết thúc động tác

4.3. Phối hợp di chuyển và ra đòn

#### **Bài 5: Các bài quyền khởi đầu (Kata)**

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

5.2. Bài quyền Taikyoku Shodan

5.3. Bài quyền Heian Shodan

5.4. Động tác chống đẩy

#### **4.3.6. 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 cơ ngực**

2.1. Vị trí, chức năng của cơ ngực

2.2. Các động tác tập cơ ngực tay không (động tác mô phỏng)

2.3. Các động tác tập cơ ngực với tạ đòn

2.4. Các động tác tập cơ ngực với tạ đơn

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

2.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

##### **Bài 3: Các động tác tập cơ lưng rộng**

3.1. Vị trí, chức năng của cơ lưng rộng

- 3.2. Các động tác tập cơ lưng rộng tay không (động tác mô phỏng)
- 3.3. Các động tác tập cơ lưng rộng với tạ đòn
- 3.4. Các động tác tập cơ lưng rộng với tạ đơn
- 3.5. Các động tác tập cơ lưng rộng với máy hỗ trợ
- 3.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

**Bài 4: Các động tác tập cơ thắt lưng**

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

**Bài 5: Các động tác tập cơ đùi.**

- 5.1. Vị trí, chức năng của cơ đùi
- 5.2. Các động tác tập cơ đùi (động tác mô phỏng)
- 5.3. Các động tác tập cơ đùi với tạ đòn
- 5.4. Các động tác tập cơ đùi với tạ đơn
- 5.5. Các động tác tập cơ đùi với máy hỗ trợ
- 5.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục

**5. Đánh giá học phần:**

- Thang điểm đánh giá: 10/10;
- Đánh giá học phần: Sử dụng rubric II.1, điểm môn học là điểm trung bình cộng của các bài thực hành có trong học phần.
- Ma trận đánh giá chuẩn đầu ra của học phần như sau:

Các CDR	Ý thức tổ chức kỷ luật (10%)	An toàn vệ sinh (10%)	Thời gian (10%)	Chuẩn bị (10%)	Tập luyện (20 %)	Hoạt động nhóm (10%)	Kết quả. (30%)
LO 1	x	x		x		x	x
LO 2	x	x	x	x	x	x	x

Các CDR	Ý thức tổ chức kỷ luật (10%)	An toàn vệ sinh (10%)	Thời gian (10%)	Chuẩn bị (10%)	Tập luyện (20 %)	Hoạt động nhóm (10%)	Kết quả. (30%)
LO 3	x	x		x	x	x	x
LO 4							x
LO 5	x	x	x	x	x	x	x

## 6. Giảng dạy và học tập:

- Ma trận phương pháp giảng dạy và học tập để đáp ứng chuẩn đầu ra học phần

Phương pháp giảng dạy	Phương pháp học tập	Tỉ lệ (%)	Các chuẩn đầu ra học phần				
			LO1	LO2	LO3	LO4	LO5
Thuyết trình	Lắng nghe, ghi chép, suy nghĩ, đọc và ghi nhớ	25	x	x			
Diễn trình	Quan sát, ghi chép, suy nghĩ, đọc và ghi nhớ	25	x	x			
Vấn đáp	Vấn đáp	15	x			x	x
Thảo luận	Thảo luận	15	x			x	x
Giải quyết tình huống (bài tập)	Giải quyết tình huống (bài tập)	10	x	x	x	x	x
Dạy học theo dự án (tiểu luận)	thực hiện dự án (tiểu luận)	10	x	x	x	x	x

## 7. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Trang phục lên lớp đúng quy định;
- Tham dự trên 80% giờ học;
- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ tập luyện cho mỗi buổi tập;
- Tự giác ôn luyện các kỹ thuật đã học;
- Thái độ: tích cực, chủ động.

## 8. Tài liệu học tập:

### 8.1. Sách, giáo trình chính:

[1] Bộ môn Giáo dục thể chất, *Bài giảng môn học Giáo dục thể chất 2*, Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh, 2013;

[2] Bộ môn Giáo dục thể chất, *Bài giảng môn học Giáo dục thể chất 3*, Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh, 2013.

## **8.2. Tài liệu tham khảo:**

[1] Huỳnh Anh, Nguyễn Hồng Minh, Đàm Tuấn Khôi, Vũ Lưu Y, Phan Vương Huy Đồng, Huỳnh Ngọc Minh, Phạm Trọng Bình (2016), “*Giáo trình đào tạo huấn luyện viên môn thể hình và fitness*”;

[2] Vũ Việt Bảo, Vũ Kim Huê, Trần Thị Kim Hương (2015), “*Giáo trình Karatedo*”, NXB ĐHQG-HCM;

[3] Châu Vĩnh Huy, Huỳnh Đắc Tiến, Nguyễn Thế Lương (2016), “*Giáo trình cầu lông*”, NXB ĐHQG-HCM;

[4] Trịnh Hữu Lộc (2014), “*Giáo trình bóng chuyên*”, NXB ĐHQG-HCM;

[5] Nguyễn Thị Mỹ Linh, Trần Thị Minh Thoa (2016), “*Giáo trình bơi lội tập 1*”, NXB ĐHQG-HCM;

[6] Huỳnh Trọng Khải, Huỳnh Trung Hiếu, Nguyễn Hoàng Minh (2016), “*Giáo trình Giải phẫu sinh lý người*”, NXB ĐHQG-HCM;

[7] Nguyễn Tiên Tiến, Lê Thiết Can, Trần Hồng Quang, Lương Thị Ánh Ngọc, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2015), “*Giáo trình lý luận và phương pháp giảng dạy đại học thể dục thể thao*”, NXB ĐHQG-HCM;

[8] Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Trần Đình Hiệp, Bùi Quốc Cường (2017), “*Giáo trình bóng đá*”, NXB ĐHQG-HCM.

## **9. Hướng dẫn thực hiện:**

– Phạm vi áp dụng: Đề cương này được áp dụng cho sinh viên đại học ngành Công nghệ thực phẩm, Đảm bảo chất lượng và an toàn thực phẩm từ khóa 08DH;

– 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 sinh viên;

– Sinh viên: sử dụng đề cương này làm cơ sở để nắm được các thông tin chi tiết về học phần, từ đó lựa chọn được môn thể thao phù hợp để tập luyện, xác định được phương pháp học tập phù hợp để đạt được kết quả mong đợi;

– Lưu ý: Trước khi giảng dạy, giảng viên cần nêu rõ các nội dung chính của đề cương học phần cho sinh viên – 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.