

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin chung về học phần

Tên học phần: Giáo dục thể chất 2

Tên tiếng Anh: Physical Education 2

Bộ môn phụ trách: Giáo dục thể chất

Mã học phần: 17201002

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: 1 (0,1,2)

Phân bố thời gian:

- Tổng số tiết : 90 tiết
- Số tiết lý thuyết : 00 tiết
- Số tiết thí nghiệm/thực hành (TN/TH) : 30 tiết
- Số tiết tự học : 60 tiết

Điều kiện tham gia học tập học phần:

- Học phần tiên quyết: Không;
- Học phần học trước: Giáo dục thể chất 1 (17201001);
- Học phần song hành: Không.

2. Mục tiêu học phần:

Học phần “Giáo dục thể chất 2” trang bị cho sinh viên những kiến thức về luật thi đấu, những kỹ thuật cơ bản và nâng cao, nguyên tắc và phương pháp tập luyện 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 nâng cao kỹ năng, kỹ xảo, năng lực vận động chuyên môn, 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 (CDR) chi tiết của học phần như sau:

- LO 1: Trình bày được luật thi đấu môn của các môn thể thao; nguyên lý kỹ thuật; các biện pháp phòng, tránh chấn thương và các biện pháp sơ cứu ban đầu.
- 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

- Luật bóng chuyền.
- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.
- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay.
- Kỹ thuật phát bóng cao tay.
- Kỹ thuật đập bóng.

Bơi lội

- Các kiến thức cơ bản.
- Các bài tập làm quen với nước.
- Kỹ thuật đập chân (bơi trườn sấp)
- Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi trườn sấp)
- Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi trườn sấp.

Cầu lông

- Luật Cầu lông.
- Kỹ thuật đập cầu.
- Kỹ thuật tạt cầu.
- Kỹ thuật di chuyển đa bước.
- Di chuyển đánh cầu cao, tạt cầu, đập cầu.

Bóng đá

- Luật Bóng đá.
- Kỹ thuật ném biên.
- Kỹ thuật đổi hướng dẫn bóng.
- Kỹ thuật sút bằng má trong.
- Kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện.

Võ thuật

- Giới thiệu hệ vận động trên cơ thể người, các chấn thương thường gặp.
- Các bộ tấn (Dachi)
- Các đòn đâm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)
- Kỹ thuật đá tổng ngang (Yoko Geri), đá vòng cầu (Mawashi Geri)
- Bài quyền Heian Nidan (Kata), phân thể bài quyền (Bunkai)

Thể hình

- Một số biện pháp hỗ trợ, phòng ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện
- Các động tác tập cơ cánh tay (cơ nhị đầu, cơ tam đầu)
- Các động tác tập cơ delta (cơ vai)
- Các động tác tập cơ bụng
- Các động tác tập cơ sinh đôi (bắp chân)

4.2. Phân bố thời gian các chương trong học phần

STT	Tên bài	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)			
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
Bóng chuyền					
1	Luật bóng chuyền	6	0	2	4
2	Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay	21	0	7	14
3	Kỹ thuật chuyên bóng cao tay	21	0	7	14
4	Kỹ thuật phát bóng cao tay	21	0	7	14
5	Kỹ thuật đập bóng	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60
Bơi lội					
1	Các kiến thức cơ bản	6	0	2	4
2	Các bài tập làm quen với nước.	21	0	7	14
3	Kỹ thuật đập chân (bơi trườn sấp)	21	0	7	14
4	Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi trườn sấp)	21	0	7	14

STT	Tên bài	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)			
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
5	Phối hợp hoàn thiện kiểu bơi trườn sấp	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60
Cầu lông					
1	Luật Cầu lông	6	0	2	4
2	Kỹ thuật đập cầu	21	0	7	14
3	Kỹ thuật tạt cầu	21	0	7	14
4	Kỹ thuật di chuyển đa bước	21	0	7	14
5	Di chuyển đánh cầu cao, tạt cầu, đập cầu	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60
Bóng đá					
1	Luật Bóng đá	6	0	2	4
2	Kỹ thuật ném biên	21	0	7	14
3	Kỹ thuật đổi hướng dẫn bóng	21	0	7	14
4	Kỹ thuật sút trong bằng má trong	21	0	7	14
5	Kỹ thuật sút trong bằng mu chính diện	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60
Võ thuật					
1	Giới thiệu hệ vận động trên cơ thể người, các chấn thương thường gặp	6	0	2	4
2	Các bộ tấn (Dachi)	21	0	7	14
3	Các đòn đâm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)	21	0	7	14
4	Kỹ thuật đá tổng ngang (Yoko Geri), đá vòng cầu (Mawashi Geri)	21	0	7	14
5	Bài quyền Heian Nidan (Kata), phân thể bài quyền (Bunkai)	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60
Thể hình					
1	Một số biện pháp hỗ trợ, phòng ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện	6	0	2	4
2	Các động tác tập cơ cánh tay (cơ nhị đầu, cơ tam đầu)	21	0	7	14
3	Các động tác tập cơ delta (cơ vai)	21	0	7	14
4	Các động tác tập cơ bụng	21	0	7	14
5	Các động tác tập cơ sinh đôi (bắp chân)	21	0	7	14
Tổng		90	0	30	60

4.3. Nội dung chi tiết học phần

4.3.1. Bóng chuyên

Bài 1: Luật bóng chuyên

- 1.1. Chương 1: Sân bãi và dụng cụ thi đấu.
- 1.2. Chương 2: Những người tham gia.
- 1.3. Chương 3: Thẻ thức thi đấu.
- 1.4. Chương 4: Hoạt động thi đấu.
- 1.5. Chương 5: Ngừng và kéo dài trận đấu.
- 1.6. Chương 6: Vận động viên libero.
- 1.7. Chương 7: Hành vi của vận động viên.
- 1.8. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện.

Bài 2: Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay

- 2.1. Đặc điểm, 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. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 2.3.3. Đánh bóng.
 - 2.3.4. Kết thúc động tác.
- 2.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Kỹ thuật chuyên bóng cao tay

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Phân loại.
- 3.3. Cấu trúc kỹ thuật chuyên bóng lật sau đầu:
 - 3.3.1. Tư thế chuẩn bị.
 - 3.3.2. Đón bóng và tiếp xúc bóng.
 - 3.3.3. Chuyên bóng đi.
 - 3.3.4. Kết thúc động tác.
- 3.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 4: Kỹ thuật phát 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. 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 theo phương lấy đà vị trí số 4:

5.3.1. Tư thế chuẩn bị.

5.3.2. Chạy đà.

5.3.3. Bật nhảy.

5.3.4. Đập bóng.

5.3.5. Kết thúc động tác.

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

4.3.2. Bơi lội

Bài 1: Các kiến thức cơ bản

1.1. Khái niệm, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn Bơi lội.

1.2. Nguyên lý kỹ thuật của môn Bơi lội.

1.3. 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.

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

Bài 3: Kỹ thuật đập chân (bơi trườn sấp)

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

3.2. Cấu trúc kỹ thuật:

3.2.1. Tư thế thân người.

3.2.2. Động tác đập chân.

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

Bài 4: Kỹ thuật quạt tay và hít thở (bơi trườn sấp)

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Cấu trúc kỹ thuật:
 - 4.2.1. Tư thế thân người.
 - 4.2.2. Động tác quạt tay.
 - 4.2.3. Nghiêng mình lấy hơi.
- 4.3. 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.

4.3.3. Cầu lông

Bài 1: Luật Cầu lông

- 1.1. Sân Cầu lông, lưới, vợt, cầu (theo tiêu chuẩn)
- 1.2. Ô giao cầu và ô nhận giao cầu.
- 1.3. Trình tự trận đấu và vị trí trên sân.
- 1.4. Ghi điểm và giao cầu.
- 1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

Bài 2: Kỹ thuật đập cầu

- 2.1. Đặc điểm, 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 mở vai vung vợt.
 - 2.3.3. Tiếp xúc cầu.
 - 2.3.4. Kết thúc động tác.
- 2.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.
- 2.5. Các bài tập ứng dụng.

Bài 3: Kỹ thuật tạt cầu

- 3.1. Đặc điểm, 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 mở vai vung vợt.

3.3.3. Tiếp xúc cầu.

3.3.4. Kết thúc động tác.

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

3.5. Các bài tập ứng dụng.

Bài 4: Kỹ thuật di chuyển đa bước

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

4.2. Phân loại.

4.3. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước:

4.3.1. Lùi sau.

4.3.2. Lên lưới.

4.3.3. Sang phải.

4.3.4. Sang trái.

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

4.5. Các bài tập ứng dụng.

Bài 5: Di chuyển đánh cầu cao xa, tạt cầu, đập cầu

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

4.1. Cấu trúc kỹ thuật:

4.2.1. Tư thế chuẩn bị.

4.2.2. Kỹ thuật di chuyển.

4.2.3. Kỹ thuật đánh cầu.

4.2.4. Kết thúc động tác.

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

4.3.4. Bóng đá

Bài 1: Luật bóng đá

1.1. Luật bóng đá 5 người.

1.2. Luật bóng đá 7 người.

1.3. Luật bóng đá 11 người.

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

Bài 2: Kỹ thuật ném biên

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

2.2. Cấu trúc kỹ thuật:

2.2.1. Tư thế chuẩn bị.

2.2.2. Chạy đà.

2.2.3. Ném bóng.

2.2.4. Kết thúc động tác.

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

Bài 3: Kỹ thuật đổi hướng khi dẫn bóng

3.1. Đặc điểm, 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. Tiếp xúc bóng.

3.3.3. Đổi hướng.

3.3.4. Kết thúc động tác.

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

Bài 4: Kỹ thuật sút 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 sút bóng bằng mu chính diện

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

5.2. Cấu trúc kỹ thuật:

5.2.1. Tư thế chuẩn bị.

5.2.2. Chạy đà.

5.2.3. Đặt chân trụ.

5.2.4. Vung chân lăng.

5.2.5. Tiếp xúc bóng.

5.2.6. Kết thúc động tác.

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

4.3.5. Võ thuật:

Bài 1: Giới thiệu hệ vận động trên cơ thể người, các chấn thương thường gặp.

- 1.1. Phần thụ động:
 - 1.1.1. Bộ xương.
 - 1.1.2. Hệ liên kết các xương (khớp xương)
- 1.2. Phần vận động (hệ cơ)
- 1.3. Các chấn thương thường gặp khi tập võ.
- 1.4. Các biện pháp sơ cứu ban đầu.
- 1.5. Các quy tắc đảm bảo an toàn trong tập luyện

Bài 2: Các bộ tấn (Dachi)

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Tấn trước (Zenkutsu Dachi)
- 2.3. Tấn sau (Kokutsu Dachi)
- 2.4. Tấn chụm (Heisoku Dachi)
- 2.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

Bài 3: Các đòn đâm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)

- 3.1. Kỹ thuật đâm vòng, đâm móc, đâm dọc:
 - 3.1.1 Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
 - 3.1.2 Kỹ thuật đâm vòng (Mawashi Tsuki)
 - 3.1.3 Kỹ thuật đâm móc (Age Tsuki)
 - 3.1.4 Kỹ thuật xia 4 ngón (Yonhon Nukite)
 - 3.1.5 Phối hợp di chuyển và ra đòn.
- 3.2. Kỹ thuật chém trước, đánh nắm búa:
 - 3.2.1 Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
 - 3.2.2 Kỹ thuật chém trước (Mae Shuto Uchi)
 - 3.2.3 Kỹ thuật đánh nắm búa (Hama Uchi)
 - 3.1.4 Phối hợp di chuyển và ra đòn.
- 3.3. Kỹ thuật đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay, đỡ chữ thập:
 - 3.3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
 - 3.3.2 Kỹ thuật đỡ bằng cạnh ngoài bàn tay (Naname Shuto Uke)
 - 3.3.3 Kỹ thuật đỡ chữ thập (Juji Uke)

3.3.4 Phối hợp di chuyển và đỡ đòn.

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

Bài 4: Kỹ thuật đá tổng ngang (Yoko Geri), đá vòng cầu (Mawashi Geri)

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

4.2. Kỹ thuật đá tổng ngang (Yoko Geri)

4.2.1. Tư thế chuẩn bị.

4.2.2. Thực hiện đòn đá.

4.2.3. Kết thúc động tác.

4.2.4. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

4.3. Kỹ thuật đá vòng cầu (Mawashi Geri)

4.3.1. Tư thế chuẩn bị.

4.3.2. Thực hiện đòn đá.

4.3.3. Kết thúc động tác.

4.3.4. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

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

Bài 5: Bài quyền Heian Nidan (Kata)

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

5.2. Bài quyền Heian Nidan.

5.3. Động tác chống đẩy, co tay xà đơn.

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

4.3.6. 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 cánh tay (cơ nhị đầu, cơ tam đầu)

2.1. Vị trí, chức năng của cơ cánh tay.

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

2.3. Các động tác tập cơ nhị đầu cánh tay:

2.3.1. Các động tác tập cơ nhị đầu cánh tay với tạ đòn.

2.3.2. Các động tác tập cơ nhị đầu cánh tay với tạ đơn.

2.3.3. Các động tác tập cơ nhị đầu cánh tay với máy hỗ trợ.

2.4. Các động tác tập cơ tam đầu cánh tay:

2.3.1. Các động tác tập cơ tam đầu cánh tay với tạ đòn.

2.3.2. Các động tác tập cơ tam đầu cánh tay với tạ đơn.

2.3.3. Các động tác tập cơ tam đầu cánh tay với máy hỗ trợ.

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

Bài 3: Các động tác tập cơ delta (cơ vai)

3.1. Vị trí, chức năng của cơ delta.

3.2. Các động tác tập cơ delta tay không (động tác mô phỏng)

3.3. Các động tác tập cơ delta:

3.3.1. Các động tác tập cơ delta với tạ đòn.

3.3.2. Các động tác tập cơ delta với tạ đơn.

3.3.3. Các động tác tập cơ delta với máy hỗ trợ.

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

Bài 4: Các động tác tập cơ bụng (cơ thẳng bụng, cơ chéo bụng)

4.1. Vị trí, chức năng của cơ bụng.

4.2. Kỹ thuật tập cơ thẳng bụng:

4.2.1. Các động tác tập cơ thẳng bụng với ghế tập.

4.2.2. Các động tác tập cơ thẳng bụng với máy hỗ trợ.

4.3. Các động tác tập cơ chéo bụng:

4.3.1. Các động tác tập cơ chéo bụng với ghế tập.

4.3.2. Các động tác tập cơ chéo bụng với máy hỗ trợ.

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

Bài 5: Các động tác tập cơ sinh đôi (bắp chân)

5.1. Vị trí, chức năng của cơ sinh đôi.

5.2. Các động tác tập cơ vai sinh đôi không (động tác mô phỏng)

5.3. Các động tác tập cơ sinh đôi:

5.3.1. Các động tác tập cơ sinh đôi với tạ đòn.

5.3.2. Các động tác tập cơ sinh đôi với tạ đơn.

5.3.3. Các động tác tập cơ sinh đôi với máy hỗ trợ.

5.4. 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
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 chuyền*”, 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.