

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Thông tin chung về học phần

**Tên học phần:** Giáo dục thể chất 3

**Tên tiếng Anh:** Physical Education 3

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

**Mã học phần:** 17201003

**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: Giáo dục thể chất 1 (17201001); Giáo dục thể chất 2 (17201002);
- Học phần song hành: Không.

### 2. Mục tiêu học phần:

Học phần “Giáo dục thể chất 3” trang bị cho sinh viên những phương pháp cơ bản để tổ chức một giải đấu cấp cơ sở; luật thi đấu; nguyên tắc, phương pháp tập luyện; kỹ thuật nâng cao 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 (CDR) chi tiết của học phần như sau:

- LO 1: Trình bày được phương pháp tổ chức thi đấu và công tác trọng tài của các môn thể thao và vận dụng được trong việc tập luyện cá nhân
- 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:

##### **4.1.1. Bóng chuyền**

- Tổ chức thi đấu.
- Kỹ thuật đập bóng.
- Kỹ thuật chắn bóng.
- Kỹ thuật chuyền bóng cao tay.
- Kỹ thuật bật nhảy phát bóng.

##### **4.1.2. Bơi lội**

- Luật thi đấu môn bơi lội và công tác trọng tài.
- Kỹ thuật nhảy xuất phát.
- Kỹ thuật quay vòng.
- Kỹ thuật đứng nước.
- Phối hợp kỹ thuật nhảy xuất phát và quay vòng vào các kiểu bơi.

##### **4.1.3. Cầu lông**

- Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài.
- Kỹ thuật bắt cầu trên lưới.
- Kỹ thuật di chuyển lên lưới bắt cầu.
- Di chuyển đánh cầu theo chiều dài của sân.

- Các chiến thuật cơ bản trong thi đấu.

#### 4.1.4. Bóng đá

- Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài.
- Kỹ thuật sút bóng bằng má ngoài bàn chân.
- Kỹ thuật đánh đầu.
- Kỹ thuật di chuyển.
- Chiến thuật trong thi đấu.

#### 4.1.5. Võ thuật

- Công tác trọng tài, tổ chức thi đấu Karatedo (Kata, Kumite), luật thi đấu.
- Các bộ tấn (Dachi)
- Các đòn đâm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)
- Các đòn đá (Geri)
- Bài quyền Basadai (Kata), phân thể bài quyền (Bunkai)

#### 4.1.6: Thể hình

- Vận dụng một số nguyên tắc, phương pháp cơ bản trong tập luyện
- Hướng dẫn giáo án tập luyện cho từng đối tượng khác nhau.
- Các động tác tập cơ thang (cầu vai)
- Các động tác cơ cẳng tay (tam đầu cẳng tay)
- Một số bài tập hỗ trợ.

#### 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
<b>Bóng chuyền</b>					
1	Tổ chức thi đấu	12	0	4	8
2	Kỹ thuật đập bóng	42	0	14	28
3	Kỹ thuật chắn bóng	42	0	14	28
4	Kỹ thuật chuyền bóng cao tay	42	0	14	28
5	Kỹ thuật bật nhảy phát bóng	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Bơi lội</b>					
1	Luật thi đấu môn bơi lội và công tác trọng tài	12	0	4	8
2	Kỹ thuật nhảy xuất phát	42	0	14	28

STT	Tên bài	Phân bố thời gian (tiết hoặc giờ)			
		Tổng	Lý thuyết	TN/TH	Tự học
3	Kỹ thuật quay vòng	42	0	14	28
4	Kỹ thuật đứng nước	42	0	14	28
5	Phối hợp kỹ thuật nhảy xuất phát và quay vòng vào các kiểu bơi	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Cầu lông</b>					
1	Tổ chức thi đấu và công tác trọng tài	12	0	4	8
2	Kỹ thuật bắt cầu trên lưới	42	0	14	28
3	Kỹ thuật di chuyển lên lưới bắt cầu	42	0	14	28
4	Di chuyển đánh cầu theo chiều dài của sân	42	0	14	28
5	Các chiến thuật cơ bản trong thi đấu	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Bóng đá</b>					
1	Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài	12	0	4	8
2	Kỹ thuật sút bóng bằng má ngoài bàn chân	42	0	14	28
3	Kỹ thuật đánh đầu	42	0	14	28
4	Kỹ thuật di chuyển	42	0	14	28
5	Chiến thuật trong thi đấu	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Võ thuật</b>					
1	Công tác trọng tài, tổ chức thi đấu Karatedo (Kata, Kumite), luật thi đấu	12	0	4	8
2	Các bộ tấn (Dachi)	42	0	14	28
3	Các đòn đâm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)	42	0	14	28
4	Các đòn đá (Geri)	42	0	14	28
5	Bài quyền Basadai (Kata), phân thế bài quyền (Bunkai)	42	0	14	28
<b>Tổng</b>		<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>Thể hình</b>					
1	Vận dụng một số nguyên tắc, phương pháp cơ bản trong tập luyện	12	0	4	8
2	Hướng dẫn giáo án tập luyện cho từng đối tượng khác nhau	42	0	14	28
3	Các động tác tập cơ thang (cầu vai)	42	0	14	28
4	Các động tác tập cơ cẳng tay (tam đầu cẳng tay)	42	0	14	28
5	Một số bài tập hỗ trợ	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: Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài**

- 1.1. Lên kế hoạch, soạn điều lệ thi đấu.
- 1.2. Thông báo, nhận đăng ký thi đấu, bốc thăm, xếp lịch.
- 1.3. Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phục vụ thi đấu.
- 1.4. Tập huấn tổ trọng tài.
- 1.5. Điều hành tổ chức giải, rút kinh nghiệm.

#### **Bài 2: Kỹ thuật đập bóng**

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà vị trí số 2:
  - 2.3.1. Chạy đà.
  - 2.3.2. Bật nhảy.
  - 2.3.3. Đập bóng.
  - 2.3.4. Kết thúc động tác.
- 2.4. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

#### **Bài 3: Kỹ thuật chắn 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. Di chuyển và bật nhảy.
  - 3.3.3. Chắn 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**

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Cấu trúc kỹ thuật bật nhảy chuyền bóng:
  - 4.2.1. Tư thế chuẩn bị.

4.2.2. Bật nhảy, đón bóng và tiếp xúc bóng.

4.2.3. Chuyển bóng đi.

4.2.4. Kết thúc động tác.

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

### **Bài 5: Kỹ thuật bật nhảy phát bóng**

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

5.2. Cấu trúc kỹ thuật bật nhảy phát bóng:

5.2.1. Tư thế chuẩn bị.

5.2.2. Tung bóng.

5.2.3. Lấy đà và bật nhảy.

5.2.4. Đánh bóng.

5.2.5. Kết thúc động tác.

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

### **4.3.2. Bơi lội**

#### **Bài 1: Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài**

1.1. Luật thi đấu bơi ếch.

1.2. Luật thi đấu bơi trườn sấp.

1.3. Công tác trọng tài.

#### **Bài 2: Kỹ thuật nhảy xuất phát**

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

2.2. Phân loại.

2.3. Kỹ thuật nhảy chúi theo kiểu ngòi.

2.4. Kỹ thuật nhảy chúi theo kiểu quỳ.

2.5. Kỹ thuật nhảy chúi theo kiểu xỏm người.

2.6. Kỹ thuật nhảy chúi theo kiểu đứng thẳng.

2.7. Kỹ thuật nhảy chúi theo kiểu bỏ nhào.

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

#### **Bài 3: Kỹ thuật quay vòng**

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

3.2. Phân loại.

- 3.3. Kỹ thuật quay vòng bơi ếch.
- 3.4. Kỹ thuật quay vòng bơi trườn sấp.
- 3.5. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

#### **Bài 4: Kỹ thuật đứng nước**

- 4.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Các bài tập nổi cân bằng trên mặt nước.
- 4.3. Tư thế thân người.
- 4.4. Giữ đầu nổi và giữ nhịp thở.
- 4.5. Lăn nước (xoa nước)
- 4.6. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

#### **Bài 5: Phối hợp kỹ thuật nhảy xuất phát và quay vòng vào các kiểu bơi**

- 5.1. Phối hợp kỹ thuật nhảy xuất phát và quay vòng trong bơi Ếch.
- 5.2. Phối hợp kỹ thuật nhảy xuất phát và quay vòng trong bơi Trườn sấp.
- 5.3. Các lỗi sai thường mắc và cách khắc phục.

#### **4.3.3. Cầu lông**

##### **Bài 1: Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài**

- 1.1. Chia sân đấu đơn và sân đấu đôi.
- 1.2. Bắt cặp đấu.
- 1.3. Chọn làm trọng tài.
- 1.4. Trong quá trình thi đấu ôn lại phần luật và phần kỹ thuật của môn cầu lông.

##### **Bài 2: Kỹ thuật bắt cầu trên lưới**

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Phân loại.
- 2.3. Cấu trúc động tác:
  - 2.3.1. Tư thế chuẩn bị.
  - 2.3.2. Động tác 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.

### **Bài 3: Kỹ thuật di chuyển lên lưới bắt 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 di chuyển.

3.3.3. Kỹ thuật đánh cầu.

3.3.4. Kết thúc động tác.

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

### **Bài 4: Di chuyển đánh cầu theo chiều dài của sân**

4.1. Di chuyển lên lưới bắt cầu bỏ nhỏ:

4.1.1. Tư thế chuẩn bị.

4.1.2. Động tác di chuyển.

4.1.3. Kỹ thuật đánh cầu.

4.1.4. Kết thúc động tác.

4.2 Di chuyển lùi sau đánh cầu cuối sân:

4.2.1. Tư thế chuẩn bị.

4.2.2. Động tác di chuyển.

4.2.3. Kỹ thuật đánh cầu.

4.2.4. Kết thúc động tác.

4.3. Các bài tập di chuyển hỗn hợp.

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

### **Bài 5: Các chiến thuật cơ bản trong thi đấu**

5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu.

5.2. Chiến thuật trong thi đấu đơn.

5.3 Chiến thuật trong thi đấu đôi.

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

#### **4.3.4. Bóng đá:**

### **Bài 1: Công tác tổ chức thi đấu và trọng tài**

1.1. Lên kế hoạch, soạn điều lệ thi đấu.



- 1.2. Đăng ký thi đấu, bốc thăm xếp lịch.
- 1.3. Chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phục vụ thi đấu.
- 1.4. Tập huấn tổ trọng tài.
- 1.5. Điều hành tổ chức giải, rút kinh nghiệm.

## **Bài 2: Kỹ thuật sút bóng bằng má ngoài bàn chân**

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 2.2. Cấu trúc động tác:
  - 2.2.1. Tư thế chuẩn bị.
  - 2.2.2. Chạy đà.
  - 2.2.3. Đặt chân trụ.
  - 2.2.4. Vung chân lăng.
  - 2.2.5. Tiếp xúc bóng.
  - 2.2.6. Kết thúc động tác.
- 2.3. Các lỗi sai thường gặp và cách khắc phục.

## **Bài 3: Kỹ thuật đánh đầu**

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Cấu trúc động tác:
  - 3.2.1. Chạy đà.
  - 3.2.2. Bật nhảy.
  - 3.2.3. Trên không và tiếp xúc bóng.
  - 3.2.4. Kết thúc động tác.
- 3.3. Các lỗi sai thường gặp và cách khắc phục.

## **Bài 4: Kỹ thuật di chuyển**

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Phân loại.
- 4.3. Kỹ thuật di chuyển có bóng.
- 4.4. Kỹ thuật di chuyển không bóng.

## **Bài 5: Chiến thuật trong thi đấu**

- 5.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu.
- 5.2. Phân loại.

- 5.3. Chiến thuật thi đấu phòng ngự.
- 5.4. Chiến thuật thi đấu tấn công.
- 5.5. Chiến thuật thi đấu phòng ngự - phản công.

#### **4.3.5. Võ thuật:**

##### **Bài 1: Công tác trọng tài, tổ chức thi đấu**

- 1.1. Các bước chuẩn bị tổ chức thi đấu
- 1.2. Công tác trọng tài Kata, Kumite.
- 1.3. Luật thi đấu Kata, Kumite.
- 1.4. Trang thiết bị bảo hộ thi đấu Kumite.

##### **Bài 2: Các bộ tấn (Dachi)**

- 2.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật
- 2.2. Tấn nhón (Neko Ashi Dachi)
- 2.3. Bán nguyệt tấn (Hangetsu Dachi)

##### **Bài 3: Các đòn đấm (Tsuki), đánh (Uchi), đỡ (Uke)**

- 3.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 3.2. Kỹ thuật đấm song thủ (Moroteken Tsuki)
- 3.3. Kỹ thuật đấm vuông (Kagi Tsuki)
- 3.4. Kỹ thuật đánh bằng lưng bàn tay (Haishu Uchi)
- 3.5. Kỹ thuật đỡ vuốt (Nagashi Uke)
- 3.6. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

##### **Bài 4: Kỹ thuật đá tạt (Mikazuki Geri), lên gối (Hiza Geri)**

- 4.1. Đặc điểm, tác dụng, yêu cầu của kỹ thuật.
- 4.2. Kỹ thuật đá tạt (Mikazuki Geri)
- 4.3. Kỹ thuật lên gối (Hiza Geri)
- 4.4. Phối hợp di chuyển và ra đòn.

##### **Bài 5: Bài quyền Basadai (Kata), phân thế bài quyền (Bunkai)**

- 5.1. Ý nghĩa, tác dụng, yêu cầu của các bài quyền
- 5.2. Bài quyền Basadai.
- 5.3. Phân thế bài quyền Basadai.
- 5.6. Động tác chống đẩy, co tay xà đơn.

#### **4.3.6. Thể hình:**

##### **Bài 1: Nguyên tắc, phương pháp tập luyện; xây dựng giáo án tập luyện cá nhân**

###### 1.1. Nguyên tắc:

1.1.1. Nguyên tắc vừa sức.

1.1.2. Nguyên tắc củng cố và tăng tiến.

###### 1.2. Phương pháp :

1.2.1. Phương pháp lặp lại.

1.2.2. Phương pháp tập sức mạnh tuyệt đối.

1.2.3. Phương pháp tập lặp lại với số lần nhiều nhất.

###### 1.3. Xây dựng giáo án tập luyện cá nhân.

###### 1.4. Chế độ dinh dưỡng, nghỉ ngơi.

##### **Bài 2: Các động tác tập cơ mông**

2.1. Vị trí, chức năng cơ mông.

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

2.3. Các động tác cơ mông với tạ đòn.

2.4. Các động tác cơ mông với tạ đơn.

2.5. Các động tác cơ mông với máy hỗ trợ.

##### **Bài 3: Các động tác tập cơ thang (cầu vai)**

3.1. Vị trí, chức năng cơ thang.

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

3.3. Các động tác cơ thang với tạ đòn.

3.4. Các động tác cơ thang với tạ đơn.

3.5. Các động tác cơ thang với máy hỗ trợ.

##### **Bài 4: Các động tác tập cơ cẳng tay (tam đầu cẳng tay)**

4.1. Vị trí, chức năng cơ cẳng tay.

4.2. Các động tác tập cơ cẳng tay (động tác mô phỏng)

4.3. Các động tác cơ cẳng tay với tạ đòn.

4.4. Các động tác cơ cẳng tay với tạ đơn.

4.5. Các động tác cơ cẳng tay với máy hỗ trợ.

## Bài 5: Một số bài tập bổ trợ tập

5.1. Vai trò bài tập bổ trợ

5.2. Các động tác chống đẩy:

5.2.1. Kỹ thuật chống đẩy hai tay rộng bằng vai.

5.2.2. Kỹ thuật chống đẩy hai bàn tay chạm nhau (hình tam giác cân)

5.3. Các động tác co tay xà đơn:

5.3.1. Kỹ thuật co tay xà đơn (cách nắm lòng bàn tay hướng về trước)

5.3.2. Kỹ thuật co tay xà đơn (cách nắm lòng bàn tay về sau)

5.4. Kỹ thuật co tay xà kép.

### 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			

Phương pháp giảng dạy	Phương pháp học tập	Tỉ lệ (%)	Các chuẩn đầu ra học phần				
			LO1	LO2	LO3	LO4	LO5
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 Tiên, 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.