

TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
BAN CƠ BẢN

**ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC**

**I. Thông tin tổng quát**

1. Tên môn học tiếng Việt: Giáo dục thể chất 2 – Võ thuật (PEĐU0205)
2. Tên môn học tiếng Anh: Martial art
3. Thuộc khối kiến thức/kỹ năng
  - Giáo dục đại cương  Kiến thức chuyên ngành
  - Kiến thức cơ sở  Kiến thức bổ trợ
  - Kiến thức ngành  Đồ án/Khóa luận tốt nghiệp
4. Số tín chỉ

Tổng số	Lý thuyết	Thực hành	Tự học
1.5		1.5	45 tiết

5. Phụ trách môn học
  - a. Bộ môn: Giáo dục thể chất
  - b. Giảng viên: Võ Nhật Sơn
  - c. Địa chỉ email liên hệ: nhatson1210@gmail.com
  - d. Phòng làm việc: Phòng 502, số 35-37, Hồ Hào Hớn, Phường Cô Giang, Quận 1

**II. Thông tin về môn học**

1. Mô tả môn học

Môn học cung cấp những kiến thức cơ bản về võ thuật tự vệ, giúp sinh viên nâng cao sức khỏe đồng thời trang bị những kỹ năng tự vệ gắn liền với cuộc sống hàng ngày.

2. Môn học điều kiện

STT	Môn học điều kiện	Mã môn học
1	Môn tiên quyết	
	Không có	
2	Môn học trước	
	Không có	
3	Môn học song hành	
	Không có	

3. Mục tiêu môn học

Sinh viên học xong môn học có khả năng:

Mục tiêu môn học	Mô tả	CĐR CTĐT phân bổ cho môn học
CO1	Giải thích được ý nghĩa, tác dụng của võ thuật tự vệ trong cuộc sống, một số phương pháp tập luyện võ thuật và cách phòng ngừa chấn thương thường gặp trong tập luyện.	PLO2.2
CO2	Thực hành các kỹ năng tự vệ trong võ thuật	PLO12.4
CO3	Hình thành những đức tính: kiên trì, chịu khó, dũng cảm, tự giác và tích cực; có tinh thần đồng đội, đoàn kết thân thiện hợp tác, ý thức tổ chức kỷ luật.	PLO14.3

#### 4. Chuẩn đầu ra (CĐR) môn học

Học xong môn học này, sinh viên làm được (đạt được):

Mục tiêu môn học	CĐR môn học (CLO)	Mô tả CĐR
CO1	CLO1.1	-Trình bày được vai trò của võ thuật trong cuộc sống
	CLO1.2	-Hiểu được một số phương pháp tập luyện trong võ thuật, phòng ngừa chấn thương thường gặp trong tập luyện
CO2	CLO2.1	-Thực hiện được các tự thế chuẩn cơ bản của võ thuật
	CLO2.2	-Thực hiện được kỹ năng đối luyện và xử lý tình huống võ thuật tự vệ đúng.
CO3	CLO3.1	- Hình thành được tính kiên trì, chịu khó, dũng cảm, tự giác và tích cực.

### III. Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo

CLOs	PLO1	PLO2	.....	.....	.....	.....	.....	.....	PLO 12	PLO 13	PLO 14
1		x									
2									x		
3											x

#### 5. Học liệu

##### a. Giáo trình

[1] Trịnh Hữu Lộc ( chủ biên) 2017. *Giáo trình Taekwondo*, Nhà xuất bản Đại học quốc gia TPHCM , Tp HCM [ 796.8157 / T8832L8111]

##### b. Tài liệu tham khảo

[2] Hướng dẫn học tập môn giáo dục thể chất, <http://ou.edu.vn/bancoban/Pages/bo-mon-giao-duc-quoc-phong.aspx>, 2019

#### 6. Đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Bài đánh giá	Thời điểm	CDR môn học	Tỷ lệ %
(1)	(2)	(3)	(4)	
A1. Đánh giá quá trình	A.1.1. Đánh giá dựa trên ghi nhận của giảng viên: + Số buổi lên lớp + Thái độ, tinh thần học tập.	Mỗi buổi học	CLO3.1	20%
	Tổng cộng			<b>20%</b>
A2. Đánh giá giữa kỳ	A.2.1. Kiểm tra thực hành	Buổi 2 đến buổi 10	CLO2.1 CLO3.1	20%
	A.2.2. Kiểm tra lý thuyết	Buổi học thứ 6	CLO1.1 CLO1.2	10%
	Tổng cộng			<b>30%</b>
A3. Đánh giá cuối kỳ	A.3.1 - Thực hành cá nhân.	Buổi học thứ 11	CLO2.1 CLO2.2 CLO3.1	50%
	Tổng cộng			<b>50%</b>
Tổng cộng				<b>100%</b>

### 7. Kế hoạch giảng dạy

Tuần/buổi học	Nội dung	CDR môn học	Hoạt động dạy và học	Bài đánh giá	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Phần 1. 1.1. Lý thuyết: - Vai trò của võ thuật trong cuộc sống. - Một số phương pháp tập luyện võ thuật. - Cách phòng ngừa chấn thương thường gặp trong tập luyện 1.2 - Nghi thức võ thuật, kỹ thuật tay, đâm thẳng, đâm vòng.	CLO.1.1 CLO.1.2 CLO.2.1 CLO.3.1	Giảng viên: +Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu, chia nhóm Sinh viên: + Thực hành theo hướng dẫn	A1.1	[1];[2]
2	2. Giảng dạy kỹ thuật, tấn bước đi, kỹ thuật đâm mức, đỡ cao - Ôn tập, kiểm tra bài cũ. - Phân tích kỹ thuật động tác - Hướng dẫn tập luyện	CLO2.1 CLO.3.1	Giảng viên: +Kiểm tra bài cũ, Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu, Sinh viên: + chủ động tích cực +Học ở nhà: tham khảo tài liệu	A1.1 A2.1	[1];[2]
3	3. Giảng dạy kỹ thuật tay, đỡ thấp, đỡ ngang, chạt úp bàn tay, kỹ thuật phối hợp di chuyển,	CLO.2.1 CLO.3.1	Giảng viên:		[1];[2]

	<p>tần dài.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>		<p>+kiểm tra bài cũ, Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu, Sinh viên: +ôn tập bài cũ, chủ động tích cực + học ở nhà: tham khảo tài liệu</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	
4	<p>4. Giảng dạy kỹ thuật tay chặt úp bàn tay, kỹ thuật chân đá vòng, trung bình tần.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>	<p>CLO.2.1; CLO.3.1</p>	<p>Giảng viên: +kiểm tra bài cũ, Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu, Sinh viên: +ôn tập bài cũ, chủ động tích cực + học ở nhà: tham khảo tài liệu</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
5	<p>5. Giảng dạy kỹ thuật đã tổng trước, đá cạnh ngang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>	<p>CLO.2.1; CLO.3.1</p>	<p>Giảng viên: +kiểm tra bài cũ, Thuyết giảng, thị phạm làm mẫu, Sinh viên: +ôn tập bài cũ, chủ động tích cực +Học ở nhà: tham khảo tài liệu</p>	<p>A.1.1 A.2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
6	<p>-Ôn tập, củng cố kỹ thuật.</p>	<p>CLO.2.1 CLO.3.1</p>	<p>Giảng viên: kiểm tra bài cũ. - Sinh viên: thực hiện</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
	<p>-Kiểm tra lý thuyết</p>	<p>CLO.1.1 CLO.1.2</p>		<p>A2.2</p>	
7	<p>7. Giảng dạy kỹ thuật tự vệ, nắm tóc trước, bóp cổ trước, nắm tóc sau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>	<p>CLO.2.1 CLO.2.2 CLO.3.1</p>	<p>- Giảng viên: - Xây dựng tình huống, phân chia nhóm, định hướng xử lý tình huống , thuyết giảng, thị phạm động tác  -Sinh viên: nghiên cứu xử lý tình huống, hoạt động nhóm tích cực.</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>

8	<p>8. Giảng dạy kỹ thuật tự vệ, định hướng và giảng dạy thuật, bóp cổ sau, đè bóp cổ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>	<p>CLO.2.1 CLO.2.2 CLO.3.1</p>	<p>- Giảng viên: - Thuyết giảng, thị phạm động tác. - Xây dựng tình huống, định hướng sinh viên xử lý. - Sinh viên: thực hành theo nhóm, nghiên cứu xử lý tình huống.</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
9	<p>9. Giảng dạy kỹ thuật tự vệ, nắm 2 tay, nắm 1 tay.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> </ul>	<p>CLO.2.1 CLO.2.2 CLO.3.1</p>	<p>- Giảng viên: - Thuyết giảng, thị phạm động tác. - Xây dựng tình huống, định hướng sinh viên xử lý. - Sinh viên: thực hành theo nhóm, nghiên cứu xử lý tình huống.</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
10	<p>10. Giảng dạy kỹ thuật khóa nghẹt thở trước và sau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ôn tập, kiểm tra bài cũ.</li> <li>- Phân tích kỹ thuật động tác</li> <li>- Hướng dẫn tập luyện</li> <li>- Tổ chức thi thử.</li> </ul>	<p>CLO.2.1 CLO.2.2 CLO.3.1</p>	<p>- Giảng viên: - Thuyết giảng, thị phạm động tác. - Xây dựng tình huống, định hướng sinh viên xử lý. - Sinh viên: thực hành theo nhóm, nghiên cứu xử lý tình huống.</p>	<p>A1.1 A2.1</p>	<p>[1];[2]</p>
11	<p>Tổ chức thi kết thúc học phần</p>	<p>CLO.2.1 CLO.2.2 CLO.3.1</p>	<p>- Giảng viên: phổ biến nội dung, tổ chức thi - Sinh viên: thực hiện bài thi theo sự</p>	<p>A.3.1</p>	

			hướng dẫn của giảng viên.		
--	--	--	------------------------------	--	--

8. Quy định của môn học :

- Quy định về chuyên cần: Sinh viên vắng 2 buổi thực hành trở lên không có điểm chuyên cần
- Nội quy lớp học : Sinh viên phải mặc đồng phục thể dục của nhà trường, mang giày tập, đến lớp đúng giờ.

**TRƯỞNG BỘ MÔN**  
(Ký và ghi rõ họ tên)



**Trinh Quốc Trung**

**Giảng viên biên soạn**  
(Ký và ghi rõ họ tên)



**Võ Nhật Sơn**

**TRƯỞNG BAN CƠ BẢN**  
(Ký và ghi rõ họ tên)



**Đường Thị Mai Phương**

**TRƯỞNG PHÒNG ĐÀO TẠO**  
(Ký và ghi rõ họ tên)